

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Грызлова Алена Фёдоровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 27.04.2026 18:23:09

Уникальный программный ключ:

def4c1aae4956ccb60c796114b0245db1bc83492776b2fb6b418be863d2dac15

**Автономная некоммерческая организация высшего образования**

**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ОТКРЫТЫЙ ИНСТИТУТ г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»**

**Кафедра психологии и социальной работы**

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**«СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ»**

(элективные дисциплины по физической культуре и спорту)

Направление подготовки – 54.03.01 Дизайн

Направленность (профиль) подготовки – Графический дизайн

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная

Срок освоения образовательной программы – 4 года

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные секции» основной профессиональной образовательной программы высшего образования рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (Протокол № 1 от 15.01.2026 г.).

Разработчик(и) рабочей программы учебной дисциплины:

старший преподаватель Смирнов А.В.

Санкт-Петербург

2026

## **1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные секции» изучается в первом, втором, третьем, четвертом, пятом, шестом семестрах. Курсовая работа не предусмотрена.

### **1.1. Форма промежуточной аттестации**

первый семестр	зачет
второй семестр	зачет
третий семестр	зачет
четвертый семестр	зачет
пятый семестр	зачет
шестой семестр	зачет

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП**

Учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные секции» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

## **2. ЦЕЛИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Целями освоения дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Спортивные секции» являются:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;
- формирование у обучающихся компетенций, установленных образовательной программой в соответствии с ФГОС ВО по данной дисциплине;
- развитие основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- воспитание осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями;
- совершенствование учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта, направленного на достижение высоких результатов;
- совершенствование специальной физической подготовки, умений и навыков в избранном виде спорта.

Результатом обучения по учебной дисциплине является овладение обучающимися знаниями, умениями, навыками и опытом деятельности, характеризующими процесс формирования компетенций и обеспечивающими достижение планируемых результатов освоения учебной дисциплины.

2.1. Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, соотнесённые с планируемыми результатами обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>ИД-УК-7.1 Выбор здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма ИД-УК-7.2 Планирование своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности ИД-УК-7.3 – Соблюдение норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Знает основы физической культуры и здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни; Анализирует особенности функционирования организма и отдельных его систем под влиянием занятий в избранном виде спорта; Демонстрирует навыки и умения в избранном виде спорта; Использует оптимальное сочетание умственной и физической нагрузки при планировании своего рабочего и свободного времени; Рационально соотносит физкультурно-спортивную деятельность и индивидуальные особенности организма, а также учитывает условия труда, быта, отдыха; Применяет опыт физкультурно-спортивной деятельности в избранном виде спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.</p>

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоёмкость учебной дисциплины по учебному плану составляет

по очной форме обучения		з.е.	328	час.
-------------------------	--	------	-----	------

### 3.1. Структура учебной дисциплины для обучающихся по видам занятий

Структура и объем дисциплины									
Объем дисциплины по семестрам	форма промежуточной аттестации	всего, час	Контактная аудиторная работа, час				Самостоятельная работа обучающегося, час		
			лекции, час	практические занятия, час	лабораторные занятия, час	практическая подготовка, час	курсовая работа/ курсовой проект	самостоятельная работа обучающегося, час	промежуточная аттестация, час
1 семестр	зачет	58		28				30	
2 семестр	зачет	54		28				26	
3 семестр	зачет	54		28				26	
4 семестр	зачет	54		28				26	
5 семестр	зачет	54		28				26	
6 семестр	зачет	54		28				26	
Всего:		<b>328</b>		<b>168</b>				<b>160</b>	

### 3.2. Структура учебной дисциплины для обучающихся по разделам и темам дисциплины

Планируемые результаты освоения: код формируемой компетенции и индикаторов достижения компетенций	Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации	Виды учебной работы					Самостоятельная работа, час	Виды и формы контрольных мероприятий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости; формы промежуточного контроля успеваемости
		Контактная работа						
		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные работы/индивидуальные занятия, час	Практическая подготовка, час			
<b>Первый семестр</b>								
УК-7 ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2 ИД-УК-7.3	<b>1. Легкая атлетика</b>		6			6	<b>Текущий контроль успеваемости:</b> Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности <b>Промежуточная аттестация:</b> зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости	
	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости.							
	<b>2. ОФП</b>		8			8		
	Развитие основных двигательных качеств.							
	<b>3. Техничко-тактическая подготовка</b>		14			16		
	Обучение основным техническим приемам в избранном виде спорта							
<b>Итого за первый семестр</b>		<b>28</b>			<b>30</b>			
<b>Второй семестр</b>								
УК-7 ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2 ИД-УК-7.3	<b>1. Легкая атлетика</b>		6			8	<b>Текущий контроль успеваемости:</b> Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности <b>Промежуточная аттестация:</b> зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости	
	Развитие основных двигательных качеств: быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы.							
	<b>2. ОФП</b>		8			10		
	Развитие основных двигательных качеств.							
	<b>3. Техничко-тактическая подготовка</b>		14			8		
	Обучение основным техническим приемам в избранном виде спорта							
<b>Итого за второй семестр</b>		<b>28</b>			<b>26</b>			

Третий семестр							
УК-7 ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2 ИД-УК-7.3	<b>1. Легкая атлетика</b>		6			8	<b>Текущий контроль успеваемости:</b> Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности <b>Промежуточная аттестация:</b> зачет по совокупности результатов
	Развитие: быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости.						
	<b>2. ОФП</b>		8			10	
	Развитие основных двигательных качеств.						
	<b>3. Техничко-тактическая подготовка</b>		14			8	текущего контроля успеваемости
	Овладение технико-тактическими приемами в избранном виде спорта						
	<b>Итого за третий семестр</b>		<b>28</b>			<b>26</b>	
Четвертый семестр							
УК-7 ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2 ИД-УК-7.3	<b>1. Легкая атлетика</b>		6			8	<b>Текущий контроль успеваемости:</b> Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности <b>Промежуточная аттестация:</b> зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости
	Развитие: быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости.						
	<b>2. ОФП</b>		8			10	
	Развитие основных двигательных качеств.						
	<b>3. Техничко-тактическая подготовка</b>		14			8	
	Овладение технико-тактическими приемами в избранном виде спорта						
	<b>Итого за четвертый семестр</b>		<b>28</b>			<b>26</b>	
Пятый семестр							
УК-7 ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2 ИД-УК-7.3	<b>1. Легкая атлетика</b>		6			8	<b>Текущий контроль успеваемости:</b> Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности <b>Промежуточная аттестация:</b> зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости
	Развитие основных двигательных качеств: быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы.						
	<b>2. ОФП</b>		8			10	
	Развитие основных двигательных качеств.						
	<b>3. Техничко-тактическая подготовка</b>		14			8	
	Совершенствование технико-тактических приемов в избранном виде спорта						
	<b>Итого за пятый семестр</b>		<b>28</b>			<b>26</b>	

Шестой семестр							
УК-7	<b>1. Легкая атлетика</b>		6			8	<b>Текущий контроль успеваемости:</b> Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности <b>Промежуточная аттестация:</b> зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости
ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2 ИД-УК-7.3	Развитие основных двигательных качеств: быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы.						
	<b>2. ОФП</b>		8			10	
	Развитие основных двигательных качеств.						
	<b>3. Техничко-тактическая подготовка</b>		14			8	
	Совершенствование технико-тактических приемов в избранном виде спорта						
	<b>Итого за шестой семестр</b>		<b>28</b>			<b>26</b>	
	<b>Итого за весь период</b>		<b>168</b>			<b>160</b>	

### 3.3. Краткое содержание учебной дисциплины

№ пп	Наименование раздела и темы дисциплины	Содержание раздела (темы)
<b>Раздел I</b>	<b>Легкая атлетика</b>	
Тема 1.1	Бег на короткие дистанции (100м)	Обучение техники высокого старта; Обучение технике бега на короткие дистанции; Обучение финишному рывку; Развитие быстроты и координационных способностей.
Тема 1.2	Бег на средние дистанции (1000м, 2000м, 3000м)	Обучение техники и тактике бега на длинные дистанции; Развитие выносливости.
Тема 1.3	Прыжок в длину с места	Обучение техники отталкивания; Обучение технике группировки в фазе полета; Обучение технике приземления; Развитие скоростно-силовых способностей.
<b>Раздел II</b>	<b>ОФП</b>	
Тема 2.1	Подъём туловища из положения лежа на спине, руки за головой	Обучение техники выполнения силовых упражнений. Развитие основных двигательных качеств (гибкости, ловкости, силы и скоростно-силовой выносливости).
Тема 2.2	Подъём ног в висе на перекладине (юноши); Подъем ног к перекладине лежа на спине (девушки)	
Тема 2.3	Подтягивание в висе на перекладине (юноши)	
Тема 2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	
<b>Раздел III</b>	<b>Спортивные секции</b>	
Тема 1.1	Основные элементы технической подготовки в избранном виде спорта	Обучение и совершенствование техники выполнения основных элементов в избранном виде спорта; Совершенствование средств и методов развития специальных физических качеств в выбранном виде спорта.
Тема 2.1	Основные приемы тактической подготовки в избранном виде спорта	Обучение и совершенствование способов тактических приемов и действий в избранном виде спорта; Формирование тактического мышления (сообразительности, наблюдательности, предвидения развития событий, оценки ситуации, творческого подхода)

### 3.4. Организация самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студента – обязательная часть образовательного процесса, направленная на развитие готовности к профессиональному и личностному самообразованию, на проектирование дальнейшего образовательного маршрута и профессиональной карьеры.

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине организована как совокупность аудиторных и внеаудиторных занятий и работ, обеспечивающих успешное освоение дисциплины.

Аудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине выполняется на учебных занятиях под руководством преподавателя и по его заданию. Аудиторная самостоятельная работа обучающихся входит в общий объем времени, отведенного учебным планом на аудиторную работу, и регламентируется расписанием учебных занятий.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся – планируемая учебная, практическая работа обучающихся, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия, расписанием учебных занятий не регламентируется.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся включает в себя:

- подготовку к практическим занятиям и зачетам;
- изучение учебных пособий и методических рекомендаций по изучаемой дисциплине;
- изучение теоретического и практического материала по рекомендованным источникам;
- выполнение домашних заданий;
- выполнение индивидуальных заданий;
- подготовка к промежуточной аттестации в течение семестра;

Самостоятельная работа обучающихся с участием преподавателя в форме иной контактной работы предусматривает групповую или индивидуальную работу с обучающимися и включает в себя:

- проведение индивидуальных и групповых консультаций по отдельным темам/разделам дисциплины;
- проведение консультаций перед зачетом по необходимости.

Перечень разделов/тем/, полностью или частично отнесенных на самостоятельное изучение с последующим контролем

№ пп	Наименование раздела /темы дисциплины, выносимые на самостоятельное изучение	Задания для самостоятельной работы	Виды и формы контрольных мероприятий (учитываются при проведении текущего контроля)	Трудоемкость, час
<b>Раздел I</b>	<b>Легкая атлетика</b>			
Тема Бег, прыжки	Изучение техники бега на короткие дистанции. Изучение техники и тактике бега на длинные дистанции. Изучение техники прыжка в длину с места.	Изучение учебных пособий. Изучение теоретического и практического материала по рекомендованным источникам. Самостоятельное выполнение рекомендованных упражнений.	контроль выполненных работ в текущей аттестации.	46

<b>Раздел II</b>	<b>ОФП</b>			
Тема Силовая подготовка	Обучение техники выполнения силовых упражнений.	Изучение учебных пособий. Изучение теоретического и практического материала по рекомендованным источникам. Самостоятельное выполнение рекомендованных упражнений.	контроль выполненных работ в текущей аттестации.	58
<b>Раздел III</b>	<b>Спортивные секции</b>			
Тема Техникотактическая подготовка	Изучение техники и тактики в избранном виде спорта	Изучение учебнометодических пособий. Анализ теоретического и практического материала.	контроль выполненных работ в текущей аттестации.	56
		Самостоятельное выполнение рекомендованных упражнений.		

### 3.5. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Реализация программы учебной дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий регламентируется действующими локальными актами университета.

При реализации программы учебной дисциплины применяются электронное обучение и дистанционные образовательные технологии для самостоятельной работы студентов:

- техника безопасности;
- практические занятия: видео-уроки различной направленности, гиперссылки на обучающее видео и на онлайн видео- уроки, фото- аудио- видеофрагменты, видеоклипы с упражнениями, обучающие презентации и другие мультимедиа ресурсы;
- программы контроля и самоконтроля: контрольные испытания, тестирования таблицы баллов, результаты спортивных соревнований; - задания для самостоятельной работы.

#### 4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ, СИСТЕМА И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

4.1 Соотнесение планируемых результатов обучения с уровнями сформированности компетенции.

Уровни сформированности компетенции	Итоговое количество баллов в 100-балльной системе по результатам текущей и промежуточной аттестации	Оценка в пятибалльной системе по результатам текущей и промежуточной аттестации	Показатели уровня сформированности		
			Универсальной компетенции	Общепрофессиональной компетенций	Профессиональной компетенции
			УК-7 ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2 ИД-УК-7.3		
высокий	85 – 100	отлично	<p><b>Знать</b> элементы и приемы технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.</p> <p><b>Уметь</b> выполнять технико-тактические элементы и приемы в избранном виде спорта на высоком, профессиональном уровне.</p> <p><b>Владеть</b> техническими и тактическими приемами, входящими в программу по избранному виду спорта, и хорошим уровнем развития физических качеств.</p>		
повышенный	65 – 84	хорошо	<p><b>Знать</b> приемы выполнения техники упражнений в избранном виде спорта.</p> <p><b>Уметь</b> выполнять технико-тактические требования в избранном виде спорта.</p> <p><b>Владеть</b> техническими и тактическими приемами, входящими в программу по избранному виду спорта, и хорошим уровнем развития физических качеств.</p>		

базовый	41 – 64	удовлетворительно	<p><b>Знать</b> основы техники выполнения упражнений в избранном виде спорта.</p> <p><b>Уметь</b> выполнять технические требования в избранном виде спорта.</p> <p><b>Владеть</b> техническими приемами, входящими в программу по избранному виду спорта, и оптимальным уровнем развития физических качеств.</p>		
низкий	0 – 40	неудовлетворительно	<p><b>Не знать</b> основы техники выполнения упражнений в избранном виде спорта.</p> <p><b>Не уметь</b> выполнять технические требования в избранном виде спорта.</p> <p><b>Не владеть</b> техническими приемами, входящими в программу по избранному виду спорта, и оптимальным уровнем развития физических качеств.</p>		

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, ВКЛЮЧАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При проведении контроля самостоятельной работы обучающихся, текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине проверяется уровень сформированности у обучающихся компетенций и запланированных результатов обучения по дисциплине, указанных в разделе 2 настоящей программы.

### 5.1. Формы текущего контроля успеваемости, примеры типовых заданий

№ пп	Формы текущего контроля	Примеры типовых заданий
1	Обязательные тесты по физической и функциональной подготовленности	Бег 100м (юноши и девушки); Бег 1000м (юноши и девушки); Бег 2000м (юноши и девушки); Бег 3000м (юноши); Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
2	Тесты силовой подготовленности	Подтягивание в висе на перекладине (юноши); Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши); Подъём прямых ног в висе на перекладине (юноши); Подъём туловища из положения лежа на спине, руки за головой (юноши и девушки); Подъём прямых ног к перекладине из положения лежа на спине (девушки).
№ пп	Формы текущего контроля	Примеры типовых заданий
3	Технико-тактическая подготовка	Оценочные материалы в избранном виде спорта

### 5.2. Критерии, шкалы оценивания текущего контроля успеваемости

Наименование оценочного средства (контрольнооценочного мероприятия)	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
		100-балльная система	Пятибалльная система
Бег на короткие дистанции (100м)	Правильное выполнение высокого старта; быстрое реагирование на сигнал стартера; равномерное, прямолинейное передвижение по дистанции; финишный рывок; Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в ОМ		5
	Правильное выполнение высокого старта; быстрое реагирование на сигнал стартера; равномерное, прямолинейное передвижение по дистанции; слабо акцентированный финишный рывок;		4

	Результат тестирования соответствует оценке «хорошо» в ОМ		
	Правильное выполнение высокого старта; замедленное реагирование на сигнал стартера; неравномерное, зигзага образное передвижение по дистанции; слабо акцентированный финишный рывок; Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в ОМ		3
	Неправильное выполнение высокого старта; несвоевременное реагирование на сигнал стартера; бег по дистанции с переходом на шаг; отсутствие финишного рывка; Результат тестирования ниже оценки «удовлетворительно» в ОМ		2
Бег на средние дистанции (1000м, 2000м, 3000м)	Своевременное реагирование на сигнал стартера; равномерное передвижение по дистанции; финишный рывок; Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в ОМ		5
	Своевременное реагирование на сигнал стартера; бег по дистанции с незначительным изменением скорости; финишный рывок; Результат тестирования соответствует оценке «хорошо» в ОМ		4

Наименование оценочного средства (контрольнооценочного мероприятия)	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
		100-балльная система	Пятибалльная система
	Замедленное реагирование на сигнал стартера; бег по дистанции с незначительным; Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в ОМ избранного вида спорта.		3
	Бег с переходом на шаг более 20% от общей длины дистанции; отсутствие финишного рывка; Результат ниже оценки «удовлетворительно» в ОМ избранного вида спорта.		2
Прыжок в длину с места (юноши и девушки)	Пружинистое, силовое отталкивание; плотная группировка в фазе полета; мягкое, плавное приземление; Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в ОМ избранного вида спорта.		5
	Пружинистое, силовое отталкивание; недостаточная группировка в фазе полета; мягкое, плавное приземление; Результат соответствует оценке «хорошо» в ОМ избранного вида спорта.		4
	Слабое отталкивание; отсутствие группировки в фазе полета; жесткое приземление; Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в ОМ избранного вида спорта.		3

	<p>Слабое отталкивание; отсутствие группировки в фазе полета; жесткое приземление с касанием руками пола;</p> <p>Результат тестирования ниже оценки «удовлетворительно» в ОМ избранного вида спорта.</p>		2
<p>Подъём туловища из положения лежа на спине, руки за головой (юноши и девушки)</p>	<p>Упражнение выполняется в одном темпе без остановок с касанием локтями колен и поясницей пола, руки строго за головой;</p> <p>Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в ОМ избранного вида спорта.</p>		5
	<p>Упражнение выполняется в одном темпе с незначительным изменением техники;</p> <p>Результат тестирования соответствует оценке «хорошо» в ОМ избранного вида спорта.</p>		4

Наименование оценочного средства (контрольнооценочного мероприятия)	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
		100-балльная система	Пятибалльная система
	Упражнение выполняется с перерывами и нарушением техники; Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в ОМ избранного вида спорта.		3
	Упражнение выполняется с большими остановками, с изгибами корпуса при выполнении упражнения, руки выпрямляются вперед и касаются колен; Результат тестирования ниже оценки «удовлетворительно» в ОМ избранного вида спорта.		2
Подъём прямых ног в висе на перекладине (юноши);	Упражнение выполняется строго в вертикальном положении, без рывков и раскачиваний, с прямыми ногами и касанием стопой перекладины; Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в ОМ избранного вида спорта.		5
	Упражнение выполняется строго в вертикальном положении, с небольшим раскачиванием, с прямыми ногами и касанием стопой перекладины; Результат тестирования соответствует оценке «хорошо» в ОМ избранного вида спорта.		4
	Упражнение выполняется с рывками и раскачиванием, с согнутыми ногами; Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в ОМ избранного вида спорта.		3
	Упражнение выполняется с рывками и раскачиванием, с согнутыми ногами и не касанием стопой перекладины; Результат тестирования ниже оценки «удовлетворительно» в ОМ избранного вида спорта.		2

Подъем прямых ног к перекладине из положения лежа на спине (девушки)	Упражнение выполняется в одном темпе без остановок, с прямыми ногами, с касанием пяток пола и носками перекладины; Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в ОМ избранного вида спорта.		5
	Упражнение выполняется в одном темпе без остановок, с согнутыми ногами, с касанием пяток пола и носками перекладины; Результат тестирования соответствует оценке «хорошо» в ОМ избранного вида спорта		4
	Упражнение выполняется с небольшими интервалами отдыха, с согнутыми ногами; Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в ОМ избранного вида спорта.		3
	Упражнение выполняется с большими остановками, с согнутыми ногами; Результат тестирования ниже оценки «удовлетворительно» в ОМ избранного вида спорта.		2
Подтягивание в висе на перекладине (юноши)	Упражнение выполняется строго в вертикальном положении без остановок, без рывков и раскачиваний, с касанием подбородком перекладины; Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в ОМ избранного вида спорта.		5
	Упражнение выполняется строго в вертикальном положении без остановок, с незначительными рывками и раскачиванием, с касанием подбородком перекладины; Результат тестирования соответствует оценке «хорошо» в ОМ избранного вида спорта.		4
	Упражнение выполняется со значительным изменением техники выполнения упражнения; Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в ОМ избранного вида спорта.		3

	Упражнение выполняется с перерывами, с рывками и раскачиванием, с касанием лбом перекладины; Результат тестирования ниже оценки «удовлетворительно» в ОМ избранного вида спорта.		2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	Упражнение выполняется строго в горизонтальном положении, без прогибания корпуса; в одном темпе, без остановок; руки сгибаются под углом 90°; Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в ОМ избранного вида спорта.		5
	Упражнение выполняется строго в горизонтальном положении, без прогибания корпуса; с небольшими перерывами; руки сгибаются под углом 90°; Результат тестирования соответствует оценке «хорошо» в ОМ избранного вида спорта.		4
	При выполнении упражнения наблюдается значительное прогибание корпуса, с нарушением ритма выполнения, со сгибанием рук менее 90°; Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в ОМ избранного вида спорта.		3
	Упражнение выполняется с большими нарушениями в технике; Результат тестирования ниже оценки «удовлетворительно» в ОМ избранного вида спорта.		2
Технико-тактическая подготовка	Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в ОМ избранного вида спорта.		5
	Результат тестирования соответствует оценке «хорошо» в ОМ избранного вида спорта.		4
	Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в ОМ избранного вида спорта.		3
	Результат тестирования ниже оценки «удовлетворительно» в ОМ избранного вида спорта.		2

### 5.3. Промежуточная аттестация

### 5.4. Критерии, шкалы оценивания промежуточной аттестации учебной дисциплины

Форма промежуточной аттестации	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
Наименование оценочного средства		100-балльная система	Пятибалльная система
Зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости	Обучающийся демонстрирует базовые знания дисциплины, владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности; владеет приемами тактико-технической подготовки в избранном виде спорта.		зачтено
	Обучающийся не обладает определенной системой знаний по дисциплине, не владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности, не знает техники выполнения основных элементов в избранном виде спорта.		не зачтено

Форма промежуточной аттестации	Типовые контрольные задания и иные материалы для проведения промежуточной аттестации
Зачет	Зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости

5.5. Система оценивания результатов текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.

Форма контроля	100-балльная система	Пятибалльная система
Текущий контроль:		
Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности		зачтено/не зачтено
Сдача контрольных тестов силовой подготовленности		зачтено/не зачтено
Сдача контрольных тестов по тактико-технической подготовке в избранном виде спорта		зачтено/не зачтено
Промежуточная аттестация		зачтено/не зачтено
<b>Итого за 1 семестр</b>	зачет	
Текущий контроль:		
Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности		зачтено/не зачтено
Сдача контрольных тестов силовой подготовленности		зачтено/не зачтено
Сдача контрольных тестов по тактико-технической подготовке в избранном виде спорта		зачтено/не зачтено
Промежуточная аттестация		зачтено/не зачтено
<b>Итого за 2 семестр</b>	зачет	
Текущий контроль:		
Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности		зачтено/не зачтено
Сдача контрольных тестов силовой подготовленности		зачтено/не зачтено
Сдача контрольных тестов по тактико-технической подготовке в избранном виде спорта		зачтено/не зачтено
Промежуточная аттестация		зачтено/не зачтено
<b>Итого за 3 семестр</b>	зачет	
Текущий контроль:		
Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности		зачтено/не зачтено

Сдача контрольных тестов силовой подготовленности		зачтено/не зачтено
Сдача контрольных тестов по тактико-технической подготовке в избранном виде спорта		зачтено/не зачтено
Промежуточная аттестация		зачтено/не зачтено
<b>Итого за 4 семестр</b>	зачет	
Текущий контроль:		
Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности		зачтено/не зачтено
Сдача контрольных тестов силовой подготовленности		зачтено/не зачтено
Сдача контрольных тестов по тактико-технической подготовке в избранном виде спорта		зачтено/не зачтено
Промежуточная аттестация		зачтено/не зачтено
<b>Итого за 5 семестр</b>	зачет	
Текущий контроль:		
Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности		зачтено/не зачтено
Сдача контрольных тестов силовой подготовленности		зачтено/не зачтено
Сдача контрольных тестов по тактико-технической подготовке в избранном виде спорта		зачтено/не зачтено
Промежуточная аттестация		зачтено/не зачтено
<b>Итого за 6 семестр</b>	зачет	

Полученный совокупный результат конвертируется в пятибалльную систему оценок в соответствии с таблицей:

100-балльная система	пятибалльная система	
	зачет с оценкой/экзамен	зачет
	отлично зачтено (отлично)	зачтено
	хорошо зачтено (хорошо)	
	удовлетворительно зачтено (удовлетворительно)	
	неудовлетворительно	не зачтено

## **6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Реализация программы предусматривает использование в процессе обучения следующих образовательных технологий:

- игровые технологии. Цель использования - повышение мотивации на развитие физических и психических качеств учащихся;
- групповые технологии. Цель использования - достижение высокого уровня усвоения содержания учебного материала;
- соревновательные технологии. Цель использования - развитие умения быстро ориентироваться в изменяющихся условиях, принимать решения в зависимости от сложившейся ситуации;
- технология дифференцированного обучения дистанционные образовательные технологии. Цель использования - определение наиболее эффективного и целесообразного вида учебной деятельности из индивидуальных особенностей (уровень подготовки, развитие физических качеств, состояние здоровья);
- информационно-коммуникативные технологии, применение электронного обучения - цель использования - формирование учебно - познавательной, информационной, общекультурной компетенций, интерес к учебной дисциплине, самостоятельная работа.

## **7. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Практическая подготовка в рамках учебной дисциплины реализуется при проведении практических занятий и иных аналогичных видов учебной деятельности, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

## **8. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов используются подходы, способствующие созданию без барьерной образовательной среды: технологии дифференциации и индивидуального обучения, применение соответствующих методик по работе с инвалидами, использование средств дистанционного общения, проведение дополнительных индивидуальных консультаций по изучаемым теоретическим вопросам и практическим занятиям, оказание помощи при подготовке к промежуточной аттестации.

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса лицам с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения.

Учебные и контрольно-измерительные материалы представляются в формах, доступных для изучения студентами с особыми образовательными потребностями с учетом нозологических групп инвалидов.

Для подготовки к ответу на практическом занятии, студентам с ограниченными возможностями здоровья среднее время увеличивается по сравнению со средним временем подготовки обычного студента.

Для студентов с инвалидностью или с ограниченными возможностями здоровья форма проведения текущей и промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

Промежуточная аттестация по дисциплине может проводиться в несколько этапов в форме рубежного контроля по завершению изучения отдельных тем дисциплины. При необходимости студенту предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся создаются, при необходимости, фонды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины при обучении с использованием традиционных технологий обучения.

Наименование учебных аудиторий, лабораторий, мастерских, библиотек, спортзалов, помещений для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и т.п.	Оснащенность учебных аудиторий, лабораторий, мастерских, библиотек, спортивных залов, помещений для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и т.п.
<b>197183, Санкт-Петербург, ул. Сестрорецкая, д. 6</b>	
Наименование учебных аудиторий, лабораторий, мастерских, библиотек, спортзалов, помещений для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и т.п.	Оснащенность учебных аудиторий, лабораторий, мастерских, библиотек, спортивных залов, помещений для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и т.п.
Тренажерный зал (спортивный зал)	Рабочее место преподавателя, шведские стенки, турники гимнастические, волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи, мини-футбольные ворота, многофункциональный тренажерный комплекс, силовые скамьи, штанги, гири, разно весовые блины, турник, силовой тренажер для ног, силовой тренажер для рук, зеркала, гантели, грифы олимпийские.
– зал специальной медицинской группы	Рабочее место преподавателя. Специализированное оборудование: зеркала, скамейки, гимнастические маты, набивные мячи, эспандеры, разновесные гири и гантели, шведские стенки, мед. болы, рулетки.
– раздевалки женская и мужская	Шкафчики для одежды, лавочки, умывальник, душевые кабины, туалет.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность помещений для самостоятельной работы обучающихся
читальный зал библиотеки	компьютерная техника; подключение к сети «Интернет»

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины при обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Необходимое оборудование	Параметры	Технические требования
Персональный компьютер/ноутбук/планшет, камера, микрофон, динамики, доступ в сеть Интернет	Веб-браузер	Версия программного обеспечения не ниже: Chrome 72, Opera 59, Firefox 66, Edge 79, Яндекс.Браузер 19.3
	Операционная система	Версия программного обеспечения не ниже: Windows 7, macOS 10.12 «Sierra», Linux
	Веб-камера	640x480, 15 кадров/с
	Микрофон	любой
	Динамики (колонки или наушники)	любые
	Сеть (интернет)	Постоянная скорость не менее 192 кБит/с

Технологическое обеспечение реализации программы осуществляется с использованием элементов электронной информационно-образовательной среды университета.



## 11. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

11.1. Ресурсы электронной библиотеки, информационно-справочные системы и профессиональные базы данных:

№ пп	Электронные учебные издания, электронные образовательные ресурсы
1.	ЭБС «Лань» <a href="http://www.e.lanbook.com/">http://www.e.lanbook.com/</a>
2.	«Znaniium.com» научно-издательского центра «Инфра-М» <a href="http://znaniium.com/">http://znaniium.com/</a>
3.	<a href="#">Электронно-библиотечная система Института</a>

11.2. Перечень программного обеспечения

№п/п	Программное обеспечение
1.	Лицензионное программное обеспечение на персональных компьютерах, включая Windows 7 Professional, Microsoft Office Professional Plus, Консультант+, доступ к ЭИОС и ЭБС.

## ЛИСТ УЧЕТА ОБНОВЛЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В рабочую программу учебной дисциплины внесены изменения/обновления и утверждены на заседании кафедры:

№ пп	год обновления РПД	характер изменений/обновлений с указанием раздела	номер протокола и дата заседания кафедры

