

**Межгосударственная организация высшего образования
«Российско-Армянский университет»**

**Утверждено
Заведующий Кафедрой физического воспитания
и здорового образа жизни
Григорян А.Л.**



«13» июля 2026 г., протокол № 8

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины: «Физическая культура»

Авторы: д.п.н. Григорян А.Л., к.п.н. Акопян С.С., ст. преп. Абрамян А.Ж

Направление подготовки: для всех направлений подготовки

Наименование образовательной программы: Для всех образовательных программ бакалавриата и специалитета

1. АННОТАЦИЯ

1.1. Краткое описание содержания данной дисциплины;

Дисциплина «**Физическая культура**» направлена на формирование у обучающихся базовой физической подготовленности, освоение универсальных средств общей физической подготовки, приобретение практических навыков самоконтроля физического состояния и рационального использования физических упражнений для поддержания здоровья и работоспособности. Практические занятия являются обязательными для всех обучающихся независимо от выбранного направления подготовки и создают основу для последующего освоения элективных курсов по физической культуре и спорту.

1.2. Трудоемкость в академических кредитах и часах, формы итогового контроля –

- 2 зачетные единицы;
- 72 академических часа;
- аудиторная работа — 32 часа;
- самостоятельная работа — 40 часов;
- форма итогового контроля — **зачет**.

1.3. Взаимосвязь дисциплины с другими дисциплинами учебного плана специальности (направления):

Дисциплина формирует базовый уровень физической подготовленности обучающихся и служит основой для освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», предусматривающей углубленную практическую подготовку по выбранным видам двигательной активности..

Освоение дисциплины способствует формированию универсальных компетенций, необходимых для успешной учебной и профессиональной деятельности.

1.4. Результаты освоения программы дисциплины:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование индикатора достижений компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1	Знать основы физической культуры и здорового образа жизни
		УК-7.2	Уметь применять способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
		УК-7.3	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.
		УК-7.4	Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

Дополнительные результаты освоения (при наличии):

1. Умения:

- выполнять комплексы физических упражнений;
- оценивать уровень физической подготовленности;
- применять средства физической культуры для сохранения здоровья.

2. Навыки:

- выполнения физических упражнений;
- самоконтроля;
- организации самостоятельных занятий физической культурой.

3. Знания:

- основы физической культуры;
- основы здорового образа жизни;
- методы самоконтроля;
- средства развития физических качеств.

2. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

2.1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины — формирование базовой физической подготовленности обучающихся посредством освоения универсальных средств общей физической подготовки, развития навыков самоконтроля и обеспечения готовности к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Обеспечиваются следующие задачи:

- формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни;
- освоение универсальных средств общей физической подготовки;
- формирование навыков оценки собственного физического состояния;
- адаптация организма к систематическим физическим нагрузкам;
- подготовка к дальнейшему освоению выбранных видов двигательной активности;
- обучение методам самоконтроля;
- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей организма;
- подготовка к профессиональной деятельности средствами физической культуры.

2.2. Трудоемкость дисциплины и виды учебной работы (в академических часах и зачетных единицах)

Виды учебной работы	Всего, в акад. часах	Распределение по семестрам					
		1 сем	2 сем	3 сем	4 сем.	5 сем	6 сем.
1	2	3	4	5	6	7	8
1. Общая трудоемкость изучения дисциплины по семестрам, в т. ч.:	72	72	-	-	-	-	-
1.1. Аудиторные занятия, в т. ч.:	32	32	-	-	-	-	-
1.1.1. Практические занятия	32	32	-	-	-	-	-
1.2. Самостоятельная работа, в т. ч.:	40	40	-	-	-	-	-
Итоговый контроль (Экзамен, Зачет, диф. зачет - указать)	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет

2.3. Содержание дисциплины

2.3.1. Тематический план и трудоемкость аудиторных занятий (модули, разделы дисциплины и виды занятий) по рабочему учебному плану

Разделы и темы дисциплины	Всего (ак. часов)	Лекции(ак. часов)	Практ. Занятия (ак. часов)	Семинары (ак. часов)	Лабор. (ак. часов)
1	2=3+4+5+6 +7	3	4	5	6
Тема 1. Первичная диагностика физической подготовленности и освоение средств общей физической подготовки	24	0	24	0	0
Тема .2. Развитие основных физических качеств средствами общей физической подготовки	24	0	24	0	0
Тема 3. Самоконтроль и организация самостоятельной двигательной активности	24	0	24	0	0
ИТОГО	72	0	72	0	0

2.3.2. Краткое содержание разделов дисциплины в виде тематического плана

Тема 1. Первичная диагностика физической подготовленности и освоение средств общей физической подготовки.

Практика:

- тестирование;
- контрольные упражнения;
- освоение техники базовых упражнений.

Тема 2. Развитие основных физических качеств средствами общей физической подготовки.

Практика:

- упражнения без спортивной специализации;
- упражнения с собственным весом;
- упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости.

Тема 3. Самоконтроль и организация самостоятельной двигательной активности

Практика:

- измерение ЧСС;
- контроль нагрузки;
- ведение дневника;
- составление собственного комплекса упражнений.

2.3.3. Краткое содержание практических занятий

Практические занятия проводятся в спортивных залах и на открытых спортивных площадках и включают:

- освоение базовых упражнений общей физической подготовки;
- выполнение комплексов общеукрепляющих упражнений;
- развитие общей выносливости;
- обучение технике безопасного выполнения упражнений;
- контроль физической подготовленности;
- освоение приемов самоконтроля.

2.3.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения занятий используются:

- спортивный зал;
- коврики;
- гимнастические палки;
- скакалки;
- гантели;
- фитболы;
- тренажеры.

3. Теоретический блок

3.1. Материалы по теоретической части курса

3.1.1. Учебники:

- Виленский М.Я. *Физическая культура студента.*
- Евсеев Ю.И. *Физическая культура.*
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. *Теория и методика физического воспитания и спорта.*

3.1.2. Учебные пособия:

- Железняк Ю.Д.
- Матвеев Л.П.
- Бальсевич В.К.

3.1.3. Электронные материалы (электронные учебники, учебные пособия, курсы и краткие конспекты лекций, презентации РРТ и т.п.):

- презентации преподавателя;
- электронный курс дисциплины;
- методические рекомендации;
- материалы LMS университета.

3.1.4. Глоссарий/терминологический словарь:

Физическая культура, двигательная активность, выносливость, сила, гибкость, координация, аэробная нагрузка, анаэробная нагрузка, самоконтроль, здоровый образ жизни.

4. Фонды оценочных средств

4.1. Планы практических занятий

Практические занятия

- выполнение нормативов;
- спортивные игры;
- комплексы упражнений.

Самостоятельная работа

- ведение дневника самоконтроля;
- подготовка сообщений;
- выполнение индивидуальных комплексов упражнений.

Текущий контроль

- посещаемость;
- выполнение нормативов;
- устный опрос.

Промежуточная аттестация

- зачет.

4.2. Материалы по практической части курса

4.2.1. Учебно-методические пособия:

- Методические рекомендации по выполнению физических упражнений.
- Методические указания по развитию физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации).
- Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий физической культурой.
- Методические рекомендации по подготовке к выполнению контрольных нормативов.

4.2.2. Учебные справочники:

- Справочник по физической культуре и спорту.
- Справочник нормативов физической подготовленности.
- Терминологический словарь по физической культуре.

4.2.3. Задачники (практикумы):

Для данной дисциплины используются практикумы, включающие:

- комплексы общеразвивающих упражнений;
- комплексы упражнений на развитие силы;
- упражнения на развитие гибкости;
- упражнения на развитие быстроты;
- упражнения на развитие выносливости;
- комплексы для самостоятельных тренировок.

4.2.4. Наглядно-иллюстративные материалы:

- презентации;
- плакаты по технике выполнения упражнений;
- схемы спортивных площадок;
- видеоматериалы;
- фотографии правильной техники выполнения упражнений.

4.2.5. др. виды материалов.

- электронный курс дисциплины;
- видеоролики с техникой выполнения упражнений;
- дневник самоконтроля студента;
- комплексы домашних тренировок.

4.3. Вопросы и задания для самостоятельной работы студентов

Пример:

1. Разработать индивидуальный комплекс утренней гимнастики.
2. Составить недельный план двигательной активности.
3. Вести дневник самоконтроля.
4. Подготовить сообщение о влиянии физических упражнений на здоровье.
5. Выполнить комплекс упражнений на развитие гибкости.
6. Проанализировать собственный уровень физической подготовленности.
7. Выполнить индивидуальную тренировку согласно рекомендациям преподавателя.

4.4. Тематика рефератов, эссе и других форм самостоятельных работ

Подготовка рефератов и эссе учебным планом не предусмотрена.

При необходимости преподаватель может предложить обучающимся подготовку кратких сообщений или презентаций по вопросам здорового образа жизни, рациональной двигательной активности и современных физкультурно-оздоровительных технологий.

4.5. Образцы вариантов контрольных работ, тестов и/или других форм текущих и промежуточных контролей

Текущий контроль

- выполнение контрольных нормативов;
- оценка техники выполнения упражнений;
- выполнение индивидуальных практических заданий;
- устный опрос;
- тестирование по теоретическому материалу.

Пример тестового вопроса

Что относится к физическим качествам человека?

- а) память;
- б) внимание;
- в) сила;
- г) мышление.

4.6. Перечень экзаменационных вопросов

Зачет проводится на снове сдачи нормативов за пройденный семестр.

4.7. Образцы экзаменационных практических заданий

Не предусмотрены. Итоговая аттестация проводится в форме зачета.

5. Методика оценивания

5.1. Распределение баллов между видами учебной деятельности и контрольными мероприятиями;

Итоговая оценка по дисциплине формируется на основе результатов текущего контроля и итогового контроля (зачета).

5.2. Критерии оценивания по каждому оценочному средству;

Посещение занятий (20 баллов)

- 18–20 баллов — посещение не менее 90 % занятий;
- 14–17 баллов — посещение 75–89 % занятий;
- 10–13 баллов — посещение 60–74 % занятий;
- менее 10 баллов — посещение менее 60 % занятий.

Выполнение контрольных нормативов (35 баллов)

Оцениваются:

- правильность техники выполнения упражнений;
- соответствие установленным нормативам;
- динамика физической подготовленности;
- соблюдение требований безопасности.

Самостоятельная работа (15 баллов)

Оцениваются:

- своевременность выполнения;
- полнота выполнения заданий;
- качество оформления;
- самостоятельность.

Текущий контроль (10 баллов)

Включает:

- устный опрос;
- тестирование;
- проверку знаний правил техники безопасности;
- знание основ здорового образа жизни.

Итоговый зачет (20 баллов)

Зачет включает:

- выполнение практических нормативов;
- оценку уровня освоения практических навыков;
- ответы на вопросы по теоретическому материалу (при необходимости).

5.3. Шкалу перевода баллов в итоговую оценку;

Итоговая форма контроля — **зачет**.

Результаты освоения дисциплины оцениваются по системе:

- **«Зачтено»** — обучающийся выполнил требования рабочей программы, освоил предусмотренные практические навыки, регулярно посещал занятия, соблюдал требования техники безопасности и выполнил контрольные упражнения.
- **«Не зачтено»** — обучающийся не выполнил требования рабочей программы, имеет значительное количество пропусков без уважительных причин, не освоил обязательные практические навыки или не выполнил предусмотренные контрольные упражнения.

5.4. Порядок формирования итоговой оценки по дисциплине;

Итоговая оценка формируется как сумма баллов, полученных студентом за:

- посещение занятий;
- выполнение контрольных нормативов;
- самостоятельную работу;
- текущий контроль;
- итоговый зачет.

5.5. Минимальные требования для получения положительной оценки;

Для получения зачета студент должен:

- освоить программу дисциплины;
- посетить не менее 60 % практических занятий (если иное не установлено локальными нормативными актами университета);
- выполнить предусмотренные учебным планом контрольные нормативы с учетом медицинской группы;
- выполнить задания для самостоятельной работы;

5.6. Соответствие оценочных средств результатам обучения дисциплины.

Используемые формы контроля позволяют оценить степень достижения планируемых результатов обучения, сформированность практических навыков, уровень физической подготовленности обучающихся, способность самостоятельно использовать средства физической культуры для поддержания здоровья и физической работоспособности.

6. Методический блок

6.1. Методика преподавания

Преподавание дисциплины «Физическая культура» осуществляется преимущественно в форме практических занятий с использованием современных образовательных технологий, направленных на формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, укрепление здоровья и развитие физических качеств обучающихся.

При реализации дисциплины применяются следующие методы обучения:

- практический метод (выполнение физических упражнений и контрольных нормативов);
- объяснительно-показательный метод (демонстрация техники выполнения упражнений);
- индивидуальный и дифференцированный подход с учетом уровня физической подготовленности и медицинской группы студентов;
- игровые методы обучения (спортивные и подвижные игры);
- соревновательный метод;
- метод круговой тренировки;
- метод повторного и интервального выполнения упражнений;
- методы самоконтроля и самооценки физического состояния.

Практические занятия включают общую физическую подготовку, развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, освоение техники выполнения физических упражнений и контрольных нормативов, а также обучение навыкам организации самостоятельных занятий физической культурой.

6.1.1. Методические рекомендации для студентов по подготовке к семинарским, практическим или лабораторным занятиям, по организации самостоятельной работы студентов при изучении конкретной дисциплины.

Для успешного освоения дисциплины студентам рекомендуется:

1. Регулярно посещать практические занятия и активно участвовать в выполнении всех видов учебной деятельности.
2. Перед каждым занятием иметь спортивную форму и обувь, соответствующие требованиям техники безопасности и санитарно-гигиеническим нормам.
3. Перед выполнением физических упражнений обязательно выполнять разминку, а после завершения занятия — упражнения на восстановление и растяжку.
4. Соблюдать требования техники безопасности, выполнять указания преподавателя и учитывать индивидуальные особенности организма.
5. Регулярно выполнять комплексы самостоятельных физических упражнений, рекомендованные преподавателем, направленные на развитие основных физических качеств.
6. Осуществлять самоконтроль физического состояния (контроль частоты сердечных сокращений, самочувствия, уровня физической нагрузки) и вести дневник самоконтроля при необходимости.
7. При подготовке к текущему и итоговому контролю повторить теоретические вопросы по следующим темам:
 - основы физической культуры;
 - здоровый образ жизни;
 - развитие физических качеств;
 - методы самоконтроля;
 - профилактика травматизма;

- правила техники безопасности при занятиях физической культурой.
8. При выполнении самостоятельной работы рекомендуется использовать учебную и методическую литературу, материалы электронного курса дисциплины, а также официальные учебно-методические рекомендации преподавателя.
 9. Студентам, отнесенным к специальной медицинской группе, рекомендуется выполнять индивидуальные комплексы упражнений в соответствии с медицинскими показаниями и рекомендациями преподавателя.