Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Белгородский Валерий Савельевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 15.06.2026 15:58:19
Уникальный программный ключ:
8df276ee93e17c18e7bee9e7cad2d0ed9ab82473

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)»

Институт Институт дизайна
Кафедра Физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Уровень образования	бакалавриат
Направление подготовки	54.03.01 Дизайн
Направленность (профиль)	Графический дизайн
Срок освоения образовательной программы по очной форме обучения	4 года
Форма обучения	очная

Рабочая программа «Физическая культура и спорт» основной профессиональной образовательной программы высшего образования, рассмотрена и одобрена на заседании кафедры, протокол №9 от 12.03.2026г.

Разработчики рабочей программы учебной дисциплины:

Доцент	Н.В. Якутина
Старший преподаватель	Н.Н. Карелина
Старший преподаватель	Л.С. Харламова
Старший преподаватель	В.А. Рыженко
Преподаватель	М.А. Порошина

Заведующий кафедрой: В.Н. Романов

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается во втором семестре.
Курсовая работа – не предусмотрена.

1.1. Форма промежуточной аттестации:

Зачет

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части программы. Изучение дисциплины опирается на результаты освоения образовательной программы СОО и СПО.

2. ЦЕЛИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Целями изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

– формирование физической культуры будущего специалиста;

– приобретение теоретических знаний, умений, навыков в области физической культуры и здорового образа жизни;

- овладение средствами и методами физической культуры для самостоятельных занятий, сохранения и укрепления здоровья;

– овладение методами оценки физического состояния и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями

– формирование у обучающихся компетенции, установленной образовательной программой в соответствии с ФГОС ВО по данной дисциплине;

Результатом обучения по учебной дисциплине является овладение обучающимися знаниями, умениями, навыками и опытом деятельности, характеризующими процесс формирования компетенции 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
УК- 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	ИД-УК-7.1 Выбор здоровьесберегающх технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.	- Знает основы физической культуры и здоровьесберегающх технологий для поддержания здорового образа жизни. - Понимает роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста. - Анализирует особенности функционирования организма и отдельных его систем под влиянием

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
деятельности.	ИД-УК-7.2 Планирование своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	занятий физическими упражнениями в различных жизненных ситуациях, и профессиональной деятельности. - Демонстрирует навыки внесения необходимой корректировки в состояние организма средствами физической культуры и спорта. - Использует оптимальное сочетание умственной и физической нагрузки при планировании своего рабочего и свободного времени. - Умеет рационально соотносить физкультурно-спортивную деятельность и индивидуальные особенности организма, а также учитывать условия труда, быта, отдыха. - Использует опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. - Осуществляет осознанный выбор социальных ценностей здорового образа жизни и на их основе выстраивает систему ценностных ориентаций в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.
	ИД-УК – 7.3 Соблюдение норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоёмкость учебной дисциплины по учебному плану составляет:

по очной форме обучения –	2	**з.е.**	64	**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**
2 семестр	зачет	64	32					32	
Всего:		64	32					32	

3.2 Структура учебной дисциплины для обучающихся по разделам и темам дисциплины: (очная форма обучения)

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций	Наименование разделов, тем; форма 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		
	Второй семестр						
УК-7 ИД-УК-7	**Раздел I. Введение в теорию и методику физической культуры и спорта. Общие характеристики.**	14				14	Формы текущего контроля по разделу I: Педагогическое тестирование закрытого типа.
	Тема 1.1 Введение в теорию и методику ФК и спорта. Основные понятия и компоненты ФК.	1					
	Тема 1.2 История физической культуры и спорта.	1					
	Тема 1.3 Массовый спорт и спорт высших достижений.	2					
	Тема 1.4 Физическое качество «Выносливость» и методики его развития.	2					
	Тема 1.5 Физическое качество «Гибкость» и методики его развития. Физическое качество «Ловкость» (координационные способности) и методики его развития.	2					
	Тема 1.6 Физическое качество «Сила» и методики его развития. Физическое качество «Быстрота» и методики его развития.	2					
	Тема 1.7 Врачебный контроль и самоконтроль занятий по ФК.	2					
	Тема 1.8 Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2					
УК-7 ИД-УК-7.1	**Раздел II. Естественно-научные, биологические основы физической культуры.**	10				8	Формы текущего контроля по разделу II:

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций	Наименование разделов, тем; форма 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		
ИД-УК-7.2	Тема 2.1 Организм человека как биосистема.	2					Педагогическое тестирование закрытого типа.
	Тема 2.2 Сердечно-сосудистая система человека.	2					
	Тема 2.3 Дыхательная система человека.	2					
	Тема 2.4 Опорно-двигательный аппарат человека.	2					
	Тема 2.5 Нервная система человека.	2					
УК-7 ИД-УК-7.2 ИД-УК-7.3	**Раздел III. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**	8				10	Формы текущего контроля по разделу III: Педагогическое тестирование закрытого типа.
	Тема 3.1 Методы оказания первой медицинской помощи.	2					
	Тема 3.2 Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями. Профилактика травматизма. Психогигиена	1					
	Тема 3.3 Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2					
	Тема 3.4 Методика оценивания физической подготовленности. Антропометрия.	2					
	Тема 3.5 Методы регулирования психоэмоционального состояния с помощью средств и методов ФК.	1					

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций	Наименование разделов, тем; форма 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		
	Зачет						
	ИТОГО за второй семестр	32					
	ИТОГО за весь период	**32**				**32**	Зачет по совокупности результатов текущего контроля и итогового педагогического тестирования

3.3 Краткое содержание учебной дисциплины

№ пп	Наименование раздела и темы дисциплины	Содержание раздела (темы)
Раздел I	**Введение в теорию и методику физической культуры и спорта. Общие характеристики.**	
Тема 1.1	Введение в теорию и методику ФК. Основные понятия и компоненты ФК.	Теория и методика физического воспитания как наука. Основные понятия теории и методики физического воспитания: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство, спортивная подготовка, система физического воспитания, физкультурное движение. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания. Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания. Средства и методы физического воспитания. Физическое упражнение как основное средств физического воспитания. Классификация физических упражнений. Характеристика нагрузки и отдыха.
Тема 1.2	История физической культуры и спорта.	Спорт в Древнем мире. «Спорт» первобытных людей. Мифы и легенды, их роль в развитии спорта. Спорт в Древнем Египте. Спорт в Древней Греции. Спорт в Древнем Риме. Спорт Древнего Востока. Спорт в древней Мезоамерике. Спорт в эпоху Средневековья. Спорт в средневековой Европе. История спорта Древней Руси. Спорт на Востоке в Средние века. Спорт в Новое и Новейшее время. Физическая культура и спорт в России в период Нового времени. Спорт в советской идеологии. Международные спортивные связи СССР. Развитие спорта в современной России.
Тема 1.3	Массовый спорт и спорт высших достижений. Социально-экономическое значение спорта.	Основные понятия. Социальные функции физической культуры и спорта: воспитание всесторонне и гармонично развитой личности; сохранение и укрепление здоровья людей, их физическое развитие и совершенствование; подготовка к трудовой деятельности, социальной жизни в целом; средство общения, укрепления дружбы и сотрудничества между народами. Гуманистическая ценность физической культуры и спорта. Студенческий спорт: особенности студенческого спорта; Российский студенческий спортивный союз. Спорт высших достижений: особенности спорта высших достижений; психофизические модельные характеристики спортсменов. Международное спортивное движение: Олимпийские Игры Древней Греции; возрождение Олимпийских Игр; современные Олимпийские Игры; летние и зимние Олимпийские Игры.
Тема 1.4	Физическое качество «Выносливость» и методики его развития.	Методологические основы развития выносливости. Цели и задачи физического воспитания студентов. Выносливость как физическое качество. Виды выносливости. Принципы развития выносливости. Средства развития выносливости. Методы развития выносливости. Методы развития выносливости у студентов с ослабленным здоровьем. Биологические основы выносливости. Значение развития выносливости. Факторы влияющие на развитие выносливости. Этапы развития выносливости. Программа развития выносливости. Циклические виды спорта и

		упражнения для развития выносливости.
Тема 1.5	Физическое качество «Гибкость» и методики его развития. Физическое качество «Ловкость» (координационные способности) и методики его развития.	Понятие «Гибкость». Виды гибкости. Факторы, влияющие на развитие гибкости. Средства развития гибкости. Методы развития гибкости. Особенности методики развития гибкости. Стретчинг. Понятие «координационные способности». Виды координационных способностей. Факторы, влияющие на проявление координации. Средства развития координационных способностей. Методы развития координационных способностей.
Тема 1.6	Физическое качество «Сила» и методики его развития. Физическое качество «Быстрота» и методики его развития.	Сила как физическое качество человека. Виды силовых способностей. Собственно силовые способности. Специфические виды силовых способностей. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей. Средства развития силы. Задачи развития силовых способностей. Методы развития силовых способностей. Понятие «Быстрота». Виды быстроты. Скоростные способности. Факторы, влияющие на проявление быстроты и скорости движения. Средства развития быстроты. Методы развития скоростных способностей. Развитие быстроты двигательной реакции. Развитие частоты движений.
Тема 1.7	Врачебный контроль и самоконтроль занятий по ФК.	Врачебный контроль и его содержание. Организация врачебного контроля. Медицинское обследование занимающихся. Медицинское обеспечение физического воспитания студентов. Профилактика травматизма, заболеваний и отрицательных реакций организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Педагогический контроль и его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Самоконтроль за физическим развитием, Самоконтроль за функциональным состоянием. Самоконтроль за физической подготовленностью. Ведение дневника самоконтроля. Диагностика и самодиагностика динамики функционального состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
Тема 1.8	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Определение понятия ППФП, цели, задачи, средства их решения. Профессионально -прикладная физическая культура как часть культуры труда и физической культуры в целом. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие содержание ППФП, методика подбора средств ППФП. Роль физической культуры и спорта в повышении устойчивости организма к стрессу, влиянию гиподинамии и различным профессиональным заболеваниям. Обеспечение профессиональной работоспособности, адаптация к труду. Личная и социально-экономическая значимость специальной психофизической подготовки к труду. Развитие и совершенствование личностных, психофизических и физических качеств.
Раздел II	**Естественно-научные, биологические основы физической культуры.**	
Тема 2.1	Организм человека как биосистема. Основы здорового питания.	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система. Воздействие внешней среды на организм человека. Физическая и умственная деятельность человека. Утомление и

		переутомление при физической и умственной работе. Средства физической культуры для устойчивости к физической и умственной нагрузке. Совершенствование обмена веществ под воздействием направленной физической тренировки. Физиологические изменения в процессе тренировок. Аэробные и анаэробные процессы и их характеристика. Основной (базовый) обмен веществ. Баланс питательных веществ. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Жирорастворимые витамины. Водорастворимые витамины.
Тема 2.2	Сердечно-сосудистая система человека.	Строение сердечно – сосудистой системы. Функции сердечно – сосудистой системы. Сердце: строение сердца, свойства сердечной мышцы, сердечный цикл, параметры сердца. Кровеносные сосуды: артериальная система, венозная система, капилляры. Круги кровообращения: большой круг кровообращения (БКК), малый круг кровообращения (МКК). Влияние физических упражнений на сердечно – сосудистую систему (ССС).
Тема 2.3	Дыхательная система человека.	Функции дыхательной системы. Строение дыхательной системы: Воздухоносные пути (полость носа, гортань, трахея, бронхи и бронхиолы). Верхние дыхательные пути (полость носа, и глотка). Нижние дыхательные пути (гортань, трахея, бронхи, бронхиолы). Респираторный отдел (дыхательная паренхима легких). Характеристика основных типов дыхания. Функции дыхательной системы при занятиях физическими упражнениями. Правильное дыхание во время тренировки. Дыхательная гимнастика как система физических упражнений для дыхательной мускулатуры. Жизненная ёмкость лёгких.
Тема 2.4	Опорно-двигательный аппарат человека.	Строение, функции и механические свойства элементов ОДА человека и двигательная активность. Кости, сухожилия и связки, мышцы. Скелет тела человека. Классификация суставов. Позвоночный столб. Мышечная система и её функции. Виды работы мышц и режимы мышечного сокращения. Биомеханические функции ОДА.
Тема 2.5	Нервная система человека.	Общая характеристика нервной системы. Нервная клетка. Нервные волокна. Функции нервной системы. Центральная нервная система. Строение спинного мозга. Строение головного мозга. Обзор строение периферической нервной системы. Соматическая нервная система. Вегетативная (автономная) нервная система. Влияние физических нагрузок на нервную систему. Черепно-мозговые нервы.
Раздел III	**Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**	
Тема 3.1	Методы оказания первой медицинской помощи.	Общие принципы оказания первой доврачебной помощи. Общая последовательность действий на месте происшествия с наличием пострадавших. Соблюдение правил личной безопасности при оказании первой помощи. Основные правила вызова скорой медицинской помощи, других специальных служб, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь. Кровотечение и методы его остановки. Первая помощь при обмороке. Первая помощь при остановке дыхания и сердца. Первая помощь при травмах и переломах костей.
Тема 3.2	Гигиена самостоятельных занятий. Профилактика	Гигиена как раздел медицинских знаний. Личная гигиена. Общественная гигиена. Санитарно-гигиенические

	травматизма.	требования к спортивным сооружениям. Психогигиена и психопрофилактика. Психогигиенический статус. Психическое здоровье. Стресс. Причины спортивного травматизма. Особенности спортивного травматизма. Предупреждение травматизма при занятиях физической культурой и спортом. Профилактика спортивного травматизма.
Тема 3.3	Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Методические принципы спортивной тренировки. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности и индивидуализации. Принцип систематичности. Принцип постепенного повышения требований (динамичности). Структура учебно-тренировочного занятия: вводная часть занятия; подготовительная часть занятия (разминка); основная часть занятия; заключительная часть занятия. Динамика физической нагрузки. Интенсивность физических нагрузок. Управление процессом самостоятельных занятий.
Тема 3.4	Методика оценивания физической подготовленности. Антропометрия. Методы контроля за функциональным состоянием организма.	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей самоконтроля. Функциональные пробы. Оценка состояния функциональных систем организма. Оценка состояния сердечно-сосудистой системы. Ортостатическая проба. Коэффициент выносливости. Оценка физической работоспособности.
Тема 3.5	Методы регулирования психоэмоционального состояния с помощью средств и методов ФК.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологические основы учебного труда студентов. Объективные и субъективные факторы обучения и их влияние на организм студента. Влияние некоторых условий и характерных особенностей учебного труда студента на состояние его организма и работоспособность. Динамика работоспособности студентов в процессе обучения и факторы её определяющие. Особое состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период. Влияние на работоспособность студентов индивидуальной периодичности ритмических процессов в организме. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния.

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, научно-исследовательская, 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 контрольным работам, зачетам;
– изучение учебных пособий;
– изучение разделов/тем, не выносимых на лекции;
– изучение теоретического и практического материала по рекомендованным источникам;
– выполнение домашних заданий;
– подготовка к промежуточной аттестации в течение семестра

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

– консультации по организации самостоятельного изучения отдельных разделов/тем.

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
Раздел I	**Введение в теорию и методику физической культуры и спорта. Общие характеристики.**			
Тема 1.1	Введение в теорию и методику ФК. Основные понятия и компоненты ФК.	Работа с учебной, учебно-методической и дополнительной литературой.	Контроль результатов педагогического тестирования закрытого типа в текущей аттестации	14
Тема 1.2	История физической культуры и спорта.	Работа с учебной, учебно-методической и дополнительной литературой.	Контроль результатов педагогического тестирования закрытого типа в текущей аттестации	
Тема 1.3	Массовый спорт и спорт высших достижений. Социально-экономическое значение спорта.	Работа с учебной, учебно-методической и дополнительной литературой.	Контроль результатов педагогического тестирования закрытого типа в текущей аттестации	

Тема 1.4	Физическое качество «Выносливость» и методики его развития.	Работа с учебной, учебно-методической и дополнительной литературой. Изучение особенности развития «выносливости» с учетом групп здоровья. Выполнить тестирование развития выносливости.	Контроль результатов педагогического тестирования закрытого типа в текущей аттестации	
Тема 1.5	Физическое качество «Гибкость» и методики его развития. Физическое качество «Ловкость» (координационные способности) и методики его развития.	Работа с учебной, учебно-методической и дополнительной литературой. Изучение особенности развития «ловкости» с учетом групп здоровья. Выполнить функциональные пробы развития ловкости и гибкости.	Контроль результатов педагогического тестирования закрытого типа в текущей аттестации	
Тема 1.6	Физическое качество «Сила» и методики его развития. Физическое качество «Быстрота» и методики его развития.	Работа с учебной, учебно-методической и дополнительной литературой. Изучение особенности развития «силы», с учетом групп здоровья. Выполнить тестирование силы и быстроты.	Контроль результатов педагогического тестирования закрытого типа в текущей аттестации	
Тема 1.7	Врачебный контроль и самоконтроль занятий по ФК.	Работа с учебной, учебно-методической и дополнительной литературой. Ведение дневника самоконтроля.	Контроль результатов педагогического тестирования закрытого типа в текущей аттестации	
Тема 1.8	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Работа с учебной, учебно-методической и дополнительной литературой. Составить профессиограмму, разработать комплекс упражнений, соответствующего требованиям к физической подготовке будущего специалиста.	Контроль результатов педагогического тестирования закрытого типа в текущей аттестации	
Раздел II	**Естественно-научные, биологические основы физической культуры.**			
Тема 2.1	Организм человека как биосистема. Основы здорового питания.	Работа с учебной, учебно-методической и дополнительной литературой. Изучить и законспектировать воздействие на организм природной, производственной и социальной среды.	Контроль результатов педагогического тестирования закрытого типа в текущей аттестации	8
Тема 2.2	Сердечно-сосудистая система человека.	Работа с учебной, учебно-методической и дополнительной литературой. Выполнить схематическое изображение сердечно-сосудистой системы.	Контроль результатов педагогического тестирования закрытого типа в текущей аттестации	
Тема 2.3	Дыхательная система человека.	Работа с учебной, учебно-методической и дополнительной литературой. Разработать рекомендации по дыханию при	Контроль результатов педагогического тестирования	

		занятиях физическими упражнениями.	закрытого типа в текущей аттестации	
Тема 2.4	Опорно-двигательный аппарат человека.	Работа с учебной, учебно-методической и дополнительной литературой. Изучить и разработать рекомендации по воздействию двигательной активности на опорно-двигательный аппарат человека.	Контроль результатов педагогическог о тестирования закрытого типа в текущей аттестации	
Тема 2.5	Нервная система человека.	Работа с учебной, учебно-методической и дополнительной литературой. Выполнить Теппинг-тест (определение свойств нервной системы по психомоторным показателям).	Контроль результатов педагогическог о тестирования закрытого типа в текущей аттестации	
Раздел III	**Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**			
Тема 3.1	Методы оказания первой медицинской помощи.	Работа с учебной, учебно-методической и дополнительной литературой. Выполнить имитацию наложения жгута для остановки артериального кровотечения.	Контроль результатов педагогическог о тестирования закрытого типа в текущей аттестации	10
Тема 3.2	Гигиена самостоятельных занятий. Профилактика травматизма.	Работа с учебной, учебно-методической и дополнительной литературой. Разработать опросную анкету для определения образа жизни человека с учётом требований гигиены.	Контроль результатов педагогическог о тестирования закрытого типа в текущей аттестации	
Тема 3.3	Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Работа с учебной, учебно-методической и дополнительной литературой. Разработать конспект самостоятельного занятия физическими упражнениями, учитывая физиологические особенности организма.	Контроль результатов педагогическог о тестирования закрытого типа в текущей аттестации	
Тема 3.4	Методика оценивания физической подготовленности. Антропометрия. Методы контроля за функциональным состоянием организма.	Работа с учебной, учебно-методической и дополнительной литературой. Выполнить измерение ЧСС в покое и при выполнении двигательной активности. Выполнить функциональные пробы сердечно – сосудистой системы.	Контроль результатов педагогическог о тестирования закрытого типа в текущей аттестации	
Тема 3.5	Методы регулирования психоэмоционального состояния с помощью средств и методов ФК.	Работа с учебной, учебно-методической и дополнительной литературой. Заполните таблицу «Факторы обучения и их влияние на организм студента (объективные и субъективные факторы)».	Контроль выполненных работ в текущей аттестации	

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.

Учебная деятельность частично проводится на онлайн-платформе за счет применения учебно-методических электронных образовательных ресурсов:

использование ЭО и ДОТ	**использование ЭО и ДОТ**	**объем, час**	**включение в учебный процесс**
обучение с веб-поддержкой	учебно-методические электронные образовательные ресурсы университета 1 категории	32	организация самостоятельной работы обучающихся
	учебно-методические электронные образовательные ресурсы университета 2 категории	32	в соответствии с расписанием текущей/промежуточной аттестации

ЭОР обеспечивают в соответствии с программой дисциплины:

– организацию самостоятельной работы обучающегося, включая контроль знаний обучающегося (самоконтроль, текущий контроль знаний и промежуточную аттестацию);

– методическое сопровождение и дополнительную информационную поддержку электронного обучения (дополнительные учебные и информационно-справочные материалы).

Текущая и промежуточная аттестации по онлайн-курсу проводятся в соответствии с графиком учебного процесса и расписанием.

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(-ых) компетенций**	**профессиональной(-ых) компетенции(-й)**
			УК-7 ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2 ИД-УК-7.3		
высокий	85 – 100	отлично/ зачтено (отлично)/ зачтено	Обучающийся: - знает теоретические основы здорового образа жизни студентов, роль физической культуры в обеспечении здоровья, изучил организм человека как совокупность биосистем, его органы и системы органов и влияние на них физической нагрузки, владеет формами и содержанием самостоятельных занятий, организационно педагогическими основами построения курса физической культуры; -анализирует и систематизирует изученный материал, - умеет применить совокупность сложившихся знаний, систематизировать		

			изученный материал, - допускает единичные ошибки или не допускает их вообще.		
повышенный	65 – 84	хорошо/ зачтено (хорошо)/ зачтено	Обучающийся: - знает теоретические основы здорового образа жизни студентов, роль физической культуры в обеспечении здоровья, изучил организм человека как совокупность биосистем, его органы и системы органов и влияние на них физической нагрузки, владеет формами и содержанием самостоятельных занятий, организационно педагогическими основами построения курса физической культуры; -анализирует изученный материал; - умеет применить совокупность сложившихся знаний; - допускает единичные ошибки.		
базовый	41 – 64	удовлетворительно/ зачтено (удовлетворительно)/ зачтено	Обучающийся: - знает теоретические основы здорового образа жизни студентов, роль физической культуры в обеспечении здоровья, изучил организм человека как совокупность биосистем, его органы и системы органов и влияние на		

			них физической нагрузки, владеет формами и содержанием самостоятельных занятий, организационно педагогическими основами построения курса физической культуры; - умеет частично применить совокупность сложившихся знаний; - испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических знаний при решении задач тестирования; - проявляются незначительные пробелы знания, допускаются систематические ошибки в ходе промежуточной или итоговой аттестаций.		
низкий	0 – 40	неудовлетворительно/ не зачтено	Обучающийся: - демонстрирует фрагментарные знания теоретического материала; - испытывает серьёзные затруднения при решении теоретических задач стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками; - выявляется отсутствие знаний на базовом уровне теоретического материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы. - допускает множественные ошибки в ходе промежуточной или итоговой аттестаций.		

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 учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» 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	Педагогическое тестирование закрытого типа по разделу «Введение в теорию и методику физической культуры и спорта. Общие характеристики».	1. Результат физической подготовки: а) физическое развитие индивидуума б) физическое воспитание в) физическая подготовленность г) физическое совершенство 2. Спорт, по-другому называемый Олимпийским: а) студенческий спорт б) профессиональный спорт в) спорт высших достижений г) массовый спорт 3. Какой вид спорта отсутствовал в Олимпийских играх древности: а) метание диска б) прыжки в) бокс г) бег на длинную дистанцию 4. Врачебный контроль это: а) раздел медицины, являющийся неотъемлемой составной частью системы физического воспитания б) раздел физического воспитания, выявляющий функциональные возможности спортсменов высокой квалификации в) раздел медицины, предупреждающий возникновение патологических состояний г) раздел физического воспитания, ведущий регулярное наблюдение за спортивными результатами 5. К объективным показателям самоконтроля относится: а) самочувствие

№ пп	Формы текущего контроля	Примеры типовых заданий
		б) частота сердечных сокращений в) со г) аппетит
2	Педагогическое тестирование закрытого типа по разделу «Естественно-научные, биологические основы Физической культуры».	1. Биологические показатели нормы здоровья для человека: а) группа здоровья б) пульс, частота дыхания, температура тела, артериальное давление в) образ жизни, режим питания г) наследственность 2. Организм – это: а) совокупность реакций, обеспечивающих поддержание или восстановление относительно динамического постоянства внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека (кровообращения, обмена веществ, терморегуляции и др.) б) единая, целостная, сложно устроенная, саморегулирующаяся живая система, состоящая из органов и тканей в) последовательное потребление, превращение, использование, накопление и потеря веществ и энергии в живых организмах в процессе жизни г) мыслящая структура, осознающая свое существование 3. Чем отличается артериальная кровь от венозной: а) количеством клеток эритроцитов б) количеством кислорода в клетках крови в) количеством гемоглобина в клетках крови г) количеством плазмы 4. Какие параметры сердечно-сосудистой системы человек может замерить самостоятельно без специальных приборов: а) частота сердечных сокращений б) давление крови в) уровень насыщения кислородом капиллярной крови г) уровень сахара в крови 5. Правильное дыхание отличается: а) равной продолжительностью вдоха и выдоха б) резким вдохом в) продолжительным выдохом г) вдохом через нос и выдохом ртом
3	Педагогическое тестирование	1. Когда должна оказываться первая помощь:

№ пп	Формы текущего контроля	Примеры типовых заданий
	закрытого типа по разделу «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями».	а) при внезапных острых заболеваниях б) при обострении хронических заболеваний в) при жизни угрожающих состояниях (несчастных случаях, травмах) г) при проведении профилактических мероприятий. 2. Что подразумевает рациональный режим дня: а) выработка стереотипа за счет повторения режимных элементов в определенное время б) определенный распорядок дня, введенный министерством здравоохранения в) оптимальную продолжительность режимных элементов и их рациональное чередование. 3. Что не является гигиеническим принципом организации занятий физическими упражнениями: а) адекватность б) комплексность в) преемственность г) прерывистость. 4. По описанию процесса определить пробу «Измеряется время задержки дыхания после максимального выдоха, выполненного на фоне спокойного дыхания»: а) проба Генче б) проба Серкина в) проба Штанге. 5. Три основные формы самостоятельных занятий: а) разминка, основная часть, заминка б) утренняя гигиеническая гимнастика, специализированный характер занятий, физкультурная пауза в) утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, самостоятельные тренировочные занятия в свободное время.
	Итоговое тестирование	1. Физические упражнения – это: а) двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма в) двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств. 2. Ценности физической культуры заключены в следующих социальных функциях:

№ пп	Формы текущего контроля	Примеры типовых заданий
		а) подготовка людей к эффективным действиям в условиях природных катаклизмов б) снятие агрессивности в) сохранение и укрепление здоровья людей, их физическое совершенствование г) подготовка людей к высокопроизводительному труду и защите Родины. 3. Частота сердечных сокращений (пульс) в покое у здоровых людей должна соответствовать диапазону, уд/мин. а) 40-60 б) 60 – 80 в) 100 – 120 г) 120 – 140 4. Организм – это: а) совокупность реакций, обеспечивающих поддержание или восстановление относительно динамического постоянства внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека (кровообращения, обмена веществ, терморегуляции и др.) б) единая, целостная, сложно устроенная, саморегулирующаяся живая система, состоящая из органов и тканей в) последовательное потребление, превращение, использование, накопление и потеря веществ и энергии в живых организмах в процессе жизни г) мыслящая структура, осознающая свое существование. 5. Какое кровотечение представляет наибольшую опасность: а) артериальное б) венозное в) капиллярно

5.2 Критерии, шкалы оценивания текущего контроля успеваемости:

Наименование оценочного средства (контрольно-оценочного мероприятия)	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
		100-балльная система	Пятибалльная система
Педагогическое тестирование	Обучающийся: -анализирует и систематизирует изученный материал,		5

Наименование оценочного средства (контрольно-оценочного мероприятия)	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
		100-балльная система	Пятибалльная система
закрытого типа	- умеет применить совокупность сложившихся знаний, систематизировать изученный материал, - допускает единичные ошибки или не допускает их вообще (85-100% правильных ответов).		
	Обучающийся: -анализирует изученный материал; - умеет применить совокупность сложившихся знаний; - допускает единичные ошибки (65-84% правильных ответов).		4
	Обучающийся: - умеет частично применить совокупность сложившихся знаний; - испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических знаний при решении задач тестирования; - проявляются незначительные пробелы знания, допускаются систематические ошибки в ходе промежуточной или итоговой аттестаций (41-64% правильных ответов).		3
	Обучающийся: - демонстрирует фрагментарные знания теоретического материала; - испытывает серьёзные затруднения при решении теоретических задач стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками; - выявляется отсутствие знаний на базовом уровне теоретического материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы. - допускает множественные ошибки в ходе промежуточной или итоговой аттестаций (0-40% правильных ответов).		2

5.3 Промежуточная аттестация:

Форма промежуточной аттестации	Типовые контрольные задания и иные материалы для проведения промежуточной аттестации:

Зачет	Зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости

5.4 Критерии, шкалы оценивания промежуточной аттестации учебной дисциплины:

Форма промежуточной аттестации	**Критерии оценивания**	**Шкалы оценивания**	
Наименование оценочного средства		**100-балльная система**	**Пятибалльная система**
Педагогического тестирование закрытого типа	Обучающийся знает теоретические основы здорового образа жизни студентов, роль физической культуры в обеспечении здоровья, изучил организм человека как совокупность биосистем, его органы и системы органов и влияние на них физической нагрузки, владеет формами и содержанием самостоятельных занятий, организационно педагогическими основами построения курса физической культуры, анализирует изученный материал, умеет применить совокупность сложившихся знаний, допускает единичные ошибки.		зачтено
	Обучающийся не обладает определенной системой знаний по дисциплине, демонстрирует фрагментарные знания теоретического материала, испытывает серьёзные затруднения при решении теоретических задач стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками, выявляется отсутствие знаний на базовом уровне теоретического материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы, допускает множественные ошибки в ходе промежуточной или итоговой аттестаций.		не зачтено

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:		
- тестирование (темы 1-8)		зачтено/не зачтено
- тестирование (темы 9-13)		зачтено/не зачтено
- тестирование (темы 14-18)		зачтено/не зачтено
Итоговое тестирование		зачтено/не зачтено
Итого за 2 семестр зачёт		зачтено/не зачтено

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:

- поиск и обработка информации с использованием сети Интернет;
- дистанционные образовательные технологии;
- применение электронного обучения;
- использование на лекционных занятиях видеоматериалов и наглядных пособий;
- самостоятельная работа в системе компьютерного тестирования;
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- программа саморазвития

7 ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практическая подготовка в рамках учебной дисциплины не реализуется.

8 ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов используются подходы, способствующие созданию безбарьерной 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.**
119071, г. Москва, ул. Малая Калужская, д.1стр. 1	
аудитории для проведения занятий лекционного типа	комплект учебной мебели, технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории: – ноутбук – проектор
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,	Веб-браузер	Версия программного обеспечения не ниже: Chrome 72, Opera 59, Firefox 66, Edge 79, Яндекс.Браузер 19.3

микрофон, динамики, доступ в сеть Интернет	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 дисциплины осуществляется с использованием элементов электронной информационно-образовательной среды университета.

10 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Автор(ы)	Наименование издания	Вид издания (учебник, УП, МП и др.)	Издательство	Год издания	Адрес сайта ЭБС или электронного ресурса	Количество экземпляров в библиотеке Университета
10.1 Основная литература, в том числе электронные издания							
1	Кириенкова В.М. Володина Ю.А. Романов В.Н. Садова Е.И.	Физическая культура и спорт. Конспект лекции	Учебное пособие	М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина».	2021	Локальная сеть университета; http://znanium.com/catalog/product/961694	26
2	Аварханов М.А.	Здоровый образ жизни	Учебник	Москва, ФГБОУ ВПО МГТУ	2008		3
3	Старкова Е.С.	Естественнонаучные основы физического воспитания	Учебник	Москва, ФГБОУ ВПО МГТУ	2008		12
4	Ильинич В.И.	Физическая культура студента	Учебник	Москва, «Гардарики»	2000 2005 2008		286 1 1
5	Коваленко В.А.	Физическая культура	Учебное пособие	М.: Изд-во АСВ	2000		47
6	А. Б. Муллер [и др.]	Физическая культура студента	Учебное пособие	Красноярск: Сибирский федеральный университет	2011	Znanium.com:	-
7	А. Б. Муллер [и др.]	Физическая культура	Учебник и практикум	М.: Юрайт	2018	https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-412791	-
8	Брехман, И. И.	Валеология - наука о здоровье	Учебник	М.: Физкультура и спорт	1990		6
10.2 Дополнительная литература, в том числе электронные издания							
1	Рыженко В.А. Владимиров О.В. Романов В.Н.	Баскетбол начальный курс в ВУЗе	Учебно-методическое пособие	М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина».	2023	Локальная сеть университета	5
2	Харламова Л.С. Колягина Л.Ю. Харламов В.И.	Элективные дисциплины по физической культуре. Спортивные секции. Волейбол – начальный уровень. С фондом оценочных средств	Учебно-методическое пособие	М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина».	2022	Локальная сеть университета	5

3	Романов В.Н. Минов Г.А. Карелина Н.Н.	Развитие выносливости	Учебно-методическое пособие	М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина».	2022	Локальная сеть университета	5
4	Колягина Л.Ю. Харламова Л.С. Васина К.И.	Элективные дисциплины по физической культуре. Адаптивная физическая культура. Подвижные игры	Учебно-методическое пособие	М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина».	2022	Локальная сеть университета	5
5	Кириенкова В.М. Беликов П.А. Пампура Н.А	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Адаптивная физическая культура» (заболевания органов дыхания) с ФОС	Учебно-методическое пособие	М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина»	2019	Локальная сеть университета	5
6	Колягина Л.Ю. Бузулькова Н.А. Харламова Л.С.	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Спортивные секции» (Аэробика) с ФОС	Учебно-методическое пособие	М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина».	2019	Локальная сеть университета	5
7	Якутина Н.В., Любская О.Г.	Формирование и оценка режима питания, как элемента здорового образа жизни:	Учебно-методическое пособие	М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина».	2018	Локальная сеть университета	5
8	Якутина Н.В., Романов В.Н., Любская О.Г.	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (адаптивная физическая культура) с фондом оценочных средств для студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы	Учебно-методическое пособие	М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина».	2018	Локальная сеть университета	5
9	Романов В.Н., Кириенкова В.М., Майоров Ф.П.	Комплекс мероприятий по оказанию первой медицинской помощи для лиц, ведущих активный образ жизни	Учебно-методическое пособие	М ФГБОУ ВО, «РГУ им. А.Н. Косыгина»	2017	Локальная сеть университета; http://znanium.com/catalog/product/961694	5
10.3 Методические материалы (указания, рекомендации по освоению дисциплины авторов РГУ им. А. Н. Косыгина)							
1	Романов В.Н. Якутина Н.В.	Оценочные средства для контроля знаний студентов,	Методические указания	М., МГУДТ	2015	Локальная сеть университета	5

	Пампура Н.А.	освобожденных от практических занятий					
2	Романов В.Н., Володина Ю.А.	Развитие силы у студентов основного отделения	Методическое пособие	М., МГУДТ	2012	Локальная сеть университета; http://znanium.com/catalog/product/459499	5
3	Садова Е.И., Лапынина Ж.Э.	Развитие выносливости у студентов основного отделения	Методические указания	М., МГУДТ	2012	Локальная сеть университета; http://znanium.com/catalog/product/459508	5

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» http://www.e.lanbook.com/
2.	«Znanium.com» научно-издательского центра «Инфра-М» http://znanium.com/
3.	Электронные издания «РГУ им. А.Н. Косыгина» на платформе ЭБС «Znanium.com» http://znanium.com/

11.2 Перечень программного обеспечения

№п/п	Программное обеспечение	Реквизиты подтверждающего документа/ Свободно распространяемое
1.	Windows 10 Pro, MS Office 2019	контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019

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