|  |
| --- |
| 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 химических технологий и промышленной технологии |
| Кафедра  | Физического воспитания |

|  |
| --- |
| **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА****УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |
| **Физическая культура и спорт** |
| Уровень образования  | бакалавриат |
| Направление подготовки | 13.03.01 | Теплоэнергетика и теплотехника |
| Направленность (профиль) | Промышленная теплоэнергетика |
| Срок освоения образовательной программы по очной форме обучения | 4 года 11 месяцев |
| Форма обучения | заочная |

|  |
| --- |
| Рабочая программа учебной дисциплины«Физическая культура и спорт» основной профессиональной образовательной программы высшего образования*,* рассмотрена и одобрена на заседании кафедры, протокол № 8 от 11.05.2021 г. |
| Разработчик рабочей программы учебной дисциплины: |
|  | Старший преподаватель | Л.С. Харламова  |
|  |  |  |
| Заведующий кафедрой: | В.Н. Романов  |

# ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

* + - 1. Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается на 1 курсе установочной и зимней сессии*.*
			2. Курсовая работа – не предусмотрена.

## Форма промежуточной аттестации:

Зачет

## Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

* + - 1. Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной частипрограммы. Изучениедисциплины опирается на результаты освоения образовательной программы СОО и СПО.

# ЦЕЛИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

* + - 1. 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;
			1. 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.

## 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- 7Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-УК-7.1Выбор 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 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; - Умеетрационально 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-7.2 Планирование своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; |
| ИД-УК – 7.3Соблюдение норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; |

# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

* + - 1. Общая трудоёмкость учебной дисциплины по учебному плану составляет:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| по заочной форме обучения –  | 2 | **з.е.** | 72 | **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 курс |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| установочная сессия |  | 36 | 2 |  |  |  |  |  34 |  |
| зимняя сессия | зачет | 36 |  |  |  |  |  | 32 | 4 |
| летняя сессия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего: |  | 72 | 2 |  |  |  |  | 66 | 4 |

##  Структура учебной дисциплины для обучающихся по разделам и темам дисциплины: (заочная форма обучения)

| **Планируемые результаты освоения:** **коды формируемых компетенций 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** |
|  | **Установочная сессия** |
|  | **Раздел I. Основы здорового образа жизни** | **2** |  |  |  | **34** | По совокупности результатов текущего контроля успеваемости |
| Тема 1.1 Здоровый образ жизни. | 1 |  |  |  | 22 |
|  | Тема 1.2 Питание | 1 |  |  |  | 12 |
|  | **Зимняя сессия** |
| УКИД-УК 7.1ИД-УК 7.2ИД-УК 7.3 | **Раздел II. Практические задания** |  | **4** |  |  | **32** |  |
| * + - 1. Перечень практических заданий:
1. Рассчитать индекс массы тела (ИМТ).
2. Рассчитать энерго потребление (суточное и за неделю).
3. Рассчитать энерго траты (суточное и за неделю).
4. Написать Эссе на тему «Здоровый образ жизни».
 |  | 4 |  |  | 32 | Зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости |
| **ИТОГО**  | **2** | **4** |  |  | **66** |  |

##  Краткое содержание учебной дисциплины

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование раздела и темы дисциплины** | **Содержание раздела (темы)** |
| **Раздел I** | **Основы здорового образа жизни** |
| Тема 1.1 | Основы здорового образа жизни | Здоровье: понятие, основные критерии, факторы, определяющие здоровье человека. Образ жизни и здоровье: факторы, укрепляющие и ухудшающие здоровье. Составляющие здорового образа жизни: психофизическая регуляция, режим труда и отдыха, организация сна, личная и общественная гигиена, закаливание, организация двигательной активности и режима питания, вредные привычки. |
| Тема 1.2 | Питание | Питание: индекс массы тела, основной (базовый) обмен, баланс питательных веществ. Белки, жиры, углеводы, витамины. |
| **Раздел II** | **Практические задания** |  |
| **Тема 2.1** | * + - 1. Перечень практических заданий:

Рассчитать индекс массы тела (ИМТ).Рассчитать энерго траты (суточное и за неделю).Написать Эссе на тему «Здоровый образ жизни». | Выполнение практических заданий |

##  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** | **Основы здорового образа жизни** |  |
| Тема 1.1 | Основы здорового образа жизни | Работа с учебной, учебно-методической и дополнительной литературой. Проведение аэротерапии, гелиотерапии. Проведение физкультурной минутки в течение дня от 2 до 5 раз, Продолжительность выполнения-2-3 минуты. Измерение ЧСС в покое, во время интеллектуальной деятельности, при выполнении физкультурной минутки в течение дня. Оценка степени утомления в течение дня. Провести анализ полученных данных. Разработать рекомендации. | Контрольвыполненных работ в текущей аттестации | 34 |
| Тема 1.2 | Питание | Работа с учебной, учебно-методической и дополнительной литературой. Выполнить расчет энергопотребления. Провести анализ полученных данных. Разработать рекомендации. | Контрольвыполненных работ в текущей аттестации |
| **Раздел II** | **Практические задания** |
| Тема 2.1 | Рассчитать индекс массы тела (ИМТ).Рассчитать энерго потребление (суточное и за неделю).Написать Эссе на тему «Здоровый образ жизни». | Выполнить расчет суточного поступления и энерготрат калорий. Измерение артериального давления.  Провести анализ полученных данных. Разработать рекомендации.Написать Эссе на ему «Здоровый образ жизни» | Зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости | 32 |

##  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 | 36 | организация самостоятельной работы обучающихся |
| учебно-методические электронные образовательные ресурсы университета 2 категории | 36 | 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.

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

##  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-7ИД-УК-7.1ИД-УК-7.2ИД-УК-7.3 |  |  |
| высокий | *85 – 100* | отлично/зачтено (отлично)/зачтено | Обучающийся:- обоснованно излагает, анализирует и систематизирует изученный материал,- умеет составить индивидуальную программу двигательной активности для профилактики профессиональных заболеваний с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;  **-** демонстрирует владение методиками диагностики своего физического и функционального состояния, подбора коррекционных упражнений, для достижения жизненных и профессиональных целей.*;* |  |  |
| повышенный | *65 – 84* | хорошо/зачтено (хорошо)/зачтено | Обучающийся:- знает и понимает роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;- обоснованно излагает, анализирует и систематизирует изученный материал;- правильно оценивает физическое и функциональное состояние своего организма;- умеет самостоятельно подобрать и выполнять физические упражнения с учетом своего физического состояния и будущей профессиональной деятельности. - владеет приемами самоконтроля за состоянием организма при занятиях физическими упражнениями. *-* допускает единичные негрубые ошибки. |  |  |
| базовый | *41 – 64* | удовлетворительно/зачтено (удовлетворительно)/зачтено | Обучающийся:- знает основы физической культуры и здорового образа жизни;- испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач;- поверхностно оценивает физическое и функциональное состояние организма;- с трудом использует систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. - ответ отражает в целом сформированные, но содержащие незначительные пробелы знания, допускаются грубые ошибки. |  |  |
| низкий | *0 – 40* | неудовлетворительно/не зачтено | Обучающийся:- демонстрирует фрагментарные знания теоретического и практического материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации;* - испытывает серьёзные затруднения при решении практических задач стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами;

- выполняет задания только по образцу и под руководством преподавателя;- ответ отражает отсутствие знаний на базовом уровне теоретического и практического материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы. |

# 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.

##  Формы текущего контроля успеваемости, примеры типовых заданий:

| **№ пп** | **Формы текущего контроля** | * + - 1. **Примеры типовых заданий**
 |
| --- | --- | --- |
|  | Контрольная работа по разделу «Здоровый образ жизни» | **Вариант 1**1. Понятие здоровья.2. Факторы, определяющие здоровье человека.**Вариант 2**1. Психофизическая регуляция организма.2. Режим труда и отдыха.**Вариант 3**1. Организация сна.2. Личная гигиена.**Вариант 4**1. Вредные привычки.2. Организация режима питания. |

##  Критерии, шкалы оценивания текущего контроля успеваемости:

| **Наименование оценочного средства (контрольно-оценочного мероприятия)** | **Критерии оценивания** | **Шкалы оценивания** |
| --- | --- | --- |
| **100-балльная система** | **Пятибалльная система** |
| Контрольная работа | Дан полный, развернутый ответ на поставленные вопросы. Обучающийся демонстрирует глубокие и прочные знания материала по заданным вопросам, исчерпывающе и последовательно, грамотно и логически стройно его излагает.  |  | 5 |
| Дан полный, развернутый ответ на поставленные вопросы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, явлений. Обучающийся твердо знает материал по заданным вопросам, грамотно и последовательно его излагает, но допускает несущественные неточности в определениях. |  | 4 |
| Дан не полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленные вопросы. Обучающийся владеет знаниями только по основному материалу, но не знает отдельных деталей и особенностей, допускает неточности и испытывает затруднения с формулировкой определений. Обучающийся обладает фрагментарными знаниями по теме, нарушает последовательность в изложении материала. |  | 3 |
| Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения.  |  | 2 |

##  Промежуточная аттестация:

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

##  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 знает основные определения, последователен в изложении материала, демонстрирует базовые знания дисциплины, владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, правильно оценивает физическое и функциональное состояние своего организма; владеет приемами самоконтроля за состоянием организма при занятиях физическими упражнениями. |  | зачтено |
| Обучающийся не обладает определенной системой знаний по дисциплине, непоследователен и сбивчив в изложении материала*,* демонстрирует фрагментарные знания теоретического и практического материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. |  | не зачтено |

##  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:  |  |  |
|  - контрольная работа (темы 1) |  | зачтено/не зачтено |
| Промежуточная аттестация *(*зачтено/не зачтено*)* |  | зачтеноне зачтено |
| **Итого за зимнюю сессию**зачёт  |  |

* + - 1. Полученный совокупный результат конвертируется в пятибалльную систему оценок в соответствии с таблицей:

|  |  |
| --- | --- |
| **100-балльная система** | **пятибалльная система** |
| **зачет с оценкой/экзамен** | **зачет** |
|  | отличнозачтено (отлично) | зачтено |
|  | хорошозачтено (хорошо) |
|  | удовлетворительнозачтено (удовлетворительно) |
|  | неудовлетворительно | не зачтено |

# ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

* + - 1. 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

# ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

* + - 1. Практическая подготовка в рамках учебной дисциплины не реализуется.

# ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

* + - 1. При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидовиспользуются 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.
			2. При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса лицам с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения.
			3. Учебные и контрольно-измерительные материалы представляются в формах, доступных для изучения студентами с особыми образовательными потребностями с учетом нозологических групп инвалидов:
			4. Для подготовки к ответу на практическом занятии, студентам с ограниченными возможностями здоровья среднее время увеличивается по сравнению со средним временем подготовки обычного студента.
			5. 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.).
			6. 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.
			7. 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.

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

* + - 1. 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»
 |

* + - 1. 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 | 640х480, 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.

# 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 |  | 28611 |
| 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 | 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 |
| 2 | Колягина Л.Ю.Бузулькова Н.А.Харламова Л.С. | Элективные дисциплины по физисеской культуре и спорту «Спортивные секции» (Аэробика) с ФОС | Учебно-методическое пособие | М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина». | 2019 | Локальная сеть университета; | 5 |
| 3 | 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 |
| 4 | 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 |
| 5 | 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) |  | Физическая культура (валеология) | Учебно-методическое пособие | Москва, МГУДТ | 2016 | Локальная сеть университета;http://znanium.com/catalog/product/961696 | 5 |
|  | 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 |
|  | 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 |
|  | Романов В.Н.Якутина Н.В.Пампура Н.А. | Оценочные средства для контроля знаний студентов, освобожденных от практических занятий | Методические указания | М., МГУДТ  | 2015 | Локальная сеть университета; | 5 |

# ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

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

|  |  |
| --- | --- |
| **№ пп** | **Электронные учебные издания, электронные образовательные ресурсы** |
|  | ЭБС «Лань» <http://www.e.lanbook.com/> |
|  | «Znanium.com» научно-издательского центра «Инфра-М»<http://znanium.com/>  |
|  | Электронные издания «РГУ им. А.Н. Косыгина» на платформе ЭБС «Znanium.com» <http://znanium.com/> |

## Перечень программного обеспечения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Программное обеспечение** | **Реквизиты подтверждающего документа/ Свободно распространяемое** |
|  | 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** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |