|  |  |
| --- | --- |
| 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 экономики и менеджмента** |
| Кафедра | **Физического воспитания** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  **УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | | |
| **«Физическая культура и спорт»** | | |
| Уровень образования | **бакалавриат** | |
| Направление подготовки | **38.03.02** | **Менеджмент** |
| Направленность (профиль) | **Управление проектами** | |
| Срок освоения образовательной программы по очной форме обучения | **4 года** | |
| Форма обучения | **Очно-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:** | **Н.Н. Карелина** | |
|  |  |  | |
| **Заведующий кафедрой:** | | **В.Н. Романов** |

# ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

* + - 1. Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается во втором семестре*.*
      2. Курсовая работа не предусмотрена.

## Форма промежуточной аттестации

Второй семестр - 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.
      2. Результаты обучения по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт», используются при изучении дисциплины:
    - «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

# 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 методами оценки физического состояния и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями;
    - изучение теоретических основ профессионально-прикладной физической культуры и здорового образа жизни;
    - обучение подбору методов и средств для самостоятельных занятий физической культурой и самоконтроля;
    - формирование у студентов осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями;
    - приобретение знаний методов и средств развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости);
    - формирование у обучающихся компетенций, установленных 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-7  Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-УК-7.1  Выбор здоровьесберегающх технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. | Знать основы физической культуры и здоровье сберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни;  Понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;  Анализировать особенности функционирования организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности;  Демонстрировать навыки внесения необходимой корректировки в состояние организма средствами физической культуры и спорта;  Использовать оптимальное сочетание умственной и физической нагрузки при планировании своего рабочего и свободного времени;  Уметьрационально соотносить физкультурно-спортивную деятельность и индивидуальные особенности организма, а также учитывать условия труда, быта, отдыха;  Использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. |
| ИД-УК-7.2  Планирование своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. |
| ИД-УК-7.3  Соблюдение норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. |

# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| по очной форме обучения | **2** | **з.е.** | **72** | **час.** |

## 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** |
| 4семестр | зачет | 72 | 18 |  |  |  |  | 54 |  |
| Всего |  | **72** | **18** |  |  |  |  | **54** |  |

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

| **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** |
|  | **Второй семестр** | | | | | | |
| УК  ИД-УК 7.1  ИД-УК 7.2  ИД-УК 7.3 | **Раздел 1. Физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка.** | **2** |  |  |  | **3** |  |
| Тема 1.1 Основы и компоненты физической культуры. Профессионально – прикладная физическая подготовка. | 2 |  |  |  | 3 |  |
| **Раздел II Биологические основы физической культуры** | **6** |  |  |  | **12** |  |
| Тема 2.1 Костная и мышечная системы человека. | 2 |  |  |  | 4 | Формы текущего контроля  по разделу II:  Контрольная работа |
| Тема 2.2 Сердечно-сосудистая система человека. Кровь. | 2 |  |  |  | 4 |
| Тема 2.3 Дыхательная система человека. | 2 |  |  |  | 4 |
| **Раздел III. Методические основы физического воспитания** | **8** |  |  |  | **24** | Формы текущего контроля  по разделу III:  Контрольная работа |
| Тема 3.1 Средства и методы физического воспитания. | 2 |  |  |  |  |
| Тема 3.2 Средства и методы развития быстроты и выносливости. | 2 |  |  |  | 8 |
| Тема 3.3 Средства и методы развития гибкости и координационных способностей. | 2 |  |  |  | 8 |
| Тема 3.4 Средства и методы развития силы. | 2 |  |  |  | 6 |
| **Раздел IV. Основы здорового образа жизни** | **2** |  |  |  | **15** | Формы текущего контроля  по разделу IV:  Контрольная работа |
| Тема 4.1 Здоровый образ жизни. | 2 |  |  |  | 15 |
|  | Зачет |  | | | | | зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости |
| **ИТОГО за второйсеместр** | | **18** |  |  |  | **54** |  |

## Краткое содержание учебной дисциплины

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование раздела и темы дисциплины** | **Содержание раздела (темы)** |
| **Раздел I** | **Биологические основы физической культуры** | |
| Тема 1.1 | Физическая культура | Определение и общие понятия физической культуры и спорта. Цели и задачи физической культуры. |
| Профессионально – прикладная физическая подготовка | Профессионально – прикладная физическая подготовка: цели и задачи, средства, методика. Производственная физическая культура. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. |
| **Раздел II** | **Биологические основы физической культуры** | |
| Тема 2.1 | Костная и мышечная системы человека | Функции костной системы. Кость как орган, химический состав кости. Классификация костей. Соединения костей, Строение сустава. Влияние физических упражнений на костную систему.  Виды мышц. Функции мышечной системы. Поперечно -полосатые (скелетные) мышцы. Строение, работа скелетной мышцы. Гладкие мышцы. Сердечная мышца (миокард). Влияние физических упражнений на мышечную систему. |
| Тема 2.2 | Сердечно-сосудистая система человека. Кровь. | Строение сердечно - сосудистой системы (ССС). Функции ССС. Сердце (строение, сердечный цикл). Кровеносные сосуды. Круги кровообращения. Параметры ССС. Влияние физических упражнений на ССС.  Функции крови. Состав крови: плазма, эритроциты, лейкоциты, тромбоциты, лимфоциты. Группы крови, резус фактор. Влияние физических упражнений на кровь. |
| Тема 2.3 | Дыхательная система человека | Функции дыхательной системы (ДС). Строение ДС (воздухоносные пути, лёгкие). Регуляция процессов дыхания. Механизмы вдоха и выдоха. Мышцы ДС. Виды дыхания. Параметры дыхательной системы. Влияние физических упражнений на ДС. |
| **Раздел III** | **Методические основы физического воспитания** | |
| Тема 3.1 | Средства и методы физического воспитания | Методические принципы физического воспитания. Средства физического воспитания. Физические упражнения (содержание, техника, классификация). Обучение двигательным действиям (этапы, методы обучения). Методы развития двигательных качеств: строго регламентированного упражнения и частично регламентированного упражнения. Приёмы физического воспитания. |
| Тема 3.2 | Средства и методы развития быстроты и выносливости | Быстрота: виды, скоростные способности, средства, методы развития. Факторы, влияющие на развитие быстроты и скорости движения.  Механизмы энерго образования (анаэробные и аэробный пути ресинтеза АТФ). Общая выносливость (факторы, влияющие на развитие, средства и методы). Специальная выносливость (виды, факторы, влияющие на развитие, средства, методы). |
| Тема 3.3 | Средства и методы развития гибкости и координационных способностей | Гибкость (виды, факторы, влияющие на развитие, средства, методы).  Координационные способности (ловкость): средства, методы, факторы, влияющие на развитие. |
| Тема 3.4 | Средства и методы развития силы | Сила, как физическое качество человека. Виды силовых способностей: собственно, силовые способности, специфические виды. Факторы, влияющие на проявление, средства, методы, задачи развития силовых способностей. |
| **Раздел IV** | **Основы здорового образа жизни** | |
| Тема 4.1 | 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. |

## 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 лекциям, зачетам;

изучение учебных пособий;

изучение разделов/тем, не выносимых на лекции;

изучение теоретического и практического материала по рекомендованным источникам;

выполнение домашних заданий;

подготовка к контрольной работе и т.п.;

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/модуля, выносимые на самостоятельное изучение** | **Задания для самостоятельной работы** | **Виды и формы контрольных мероприятий**  **(учитываются при проведении текущего контроля)** | **Трудоемкость, час** |
| **Раздел II** | **Биологические основы физической культуры** | | | |
| Тема 2.2 | Сердечно – сосудистая система человека | Подготовка к лекциям, работа с учебной, учебно-методической дополнительной литературой. Изучение учебного пособия.  Измерение ЧСС в покое, во время интеллектуальной деятельности, при выполнении двигательной активности. Выполнить функциональные пробы сердечно – сосудистой системы. | контроль  выполненных работ в текущей аттестации | 8 |
| Тема 2.3 | Дыхательная система человека | Подготовка к лекциям, работа с учебной, учебно-методической дополнительной литературой Изучение учебного пособия. Измерение частоты дыхания в покое, во время интеллектуальной деятельности, при выполнении двигательной активности. Выполнить функциональные пробы дыхательной системы. | контроль  выполненных работ в текущей аттестации | 8 |
| **Раздел III** | **Методические основы физического воспитания** | | | |
| Тема 3.2 | Средства и методы развития быстроты и выносливости | Подготовка к лекциям, работа с учебной, учебно-методической дополнительной литературой. Изучение учебного пособия.  Изучение особенности развития выносливости с учетом групп здоровья.  Выполнить функциональные пробы определения быстроты.  Выполнить функциональные пробы определения гибкости. | контроль  выполненных работ в текущей аттестации | 8 |
| Тема 3.3 | Средства и методы развития гибкости и координационных способностей | Подготовка к лекциям, работа с учебной, учебно-методической дополнительной литературой. Изучение учебного пособия  Изучение особенности развития быстроты с учетом групп здоровья.  Выполнить функциональные пробы определения гибкости. | контроль  выполненных работ в текущей аттестации | 8 |
| Тема 3.4 | Средства и методы развития силы | Подготовка к лекциям, работа с учебной, учебно-методической дополнительной литературой. Изучение учебного пособия  Изучение особенности развития силы с учетом групп здоровья. | контроль  выполненных работ в текущей аттестации | 8 |
| **Раздел IV** | **Основы здорового образа жизни** | |  | |
| Тема 3.1 | Основы здорового образа жизни | Подготовка к лекциям, работа с учебной, учебно-методической дополнительной литературой. Изучение учебного пособия.  Выполнить расчет суточного поступления и энерготрат калорий. Провести анализ полученных данных. Разработать рекомендации. | контроль  выполненных работ в текущей аттестации | 15 |

## 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 | 54 | организация самостоятельной работы обучающихся |
| учебно-методические электронные образовательные ресурсы университета 2 категории | 18 | 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 компетенций.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровни сформированности компетенций** | **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 компетенции** | **профессиональной**  **компетенции** |
| УК  ИД-УК 7.1  ИД-УК 7.2  ИД-УК 7.3 |  |  |
| высокий | 85 – 100 | отлично/  зачтено (отлично)/  зачтено | Обучающийся:  **- знает** воздействие физических упражнений различной направленности на организм человека в целом и на отдельные его органы;  - 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;  **-** **владеет** 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

* + - 1. 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 «Биологические основы физической культуры» | **Вариант 1**  1. Функции мышечной системы.  2. Параметры сердечно – сосудистой системы.  **Вариант 2**  1. Строение сустава.  2. Малый круг кровообращения.  **Вариант 3**  1. Параметры дыхательной системы.  2.Состав крови.  **Вариант 4**  1. Большой круг кровообращения.  2. Виды мышц. |
|  | Контрольная работа  по разделу «Методические основы физического воспитания» | **Вариант 1**  1. Средства развития быстроты.  2. Виды координационных способностей.  **Вариант 2**  1. Средства развития силы.  2.Методы развития двигательных качеств.  **Вариант 3**  1. Средства развития двигательных качеств.  2. Методы развития выносливости.  **Вариант 4**  1. Факторы, влияющие на развитие гибкости.  2. Классификация физических упражнений. |

## 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: контрольная работа | 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 |

## 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: |  |  |
| - контрольная работа (темы 2.2) |  | зачтено/не зачтено |
| - контрольная работа (темы 2.3) |  | зачтено/не зачтено |
| - контрольная работа (темы 2.4) |  | зачтено/не зачтено |
| - контрольная работа (темы 3.1) |  | зачтено/не зачтено |
| - контрольная работа (темы 4.1) |  | зачтено/не зачтено |
| Промежуточная аттестация |  | зачтено/не зачтено |
| **Итого за 2 семестр**  зачёт |  |

* + - 1. 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 |

# 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 реализуется при проведении

занятий лекционного типа, предусматривающих передачу учебной информации обучающимся, которая необходима для последующего выполнения практической работы.

# ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

* + - 1. При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидовиспользуются подходы, способствующие созданию без барьерной образовательной среды: технологии дифференциации и индивидуального обучения, применение соответствующих методик по работе с инвалидами, использование средств дистанционного общения, проведение дополнительных индивидуальных консультаций по изучаемым теоретическим вопросам и практическим занятиям, оказание помощи при подготовке к промежуточной аттестации.
      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» |
| **115035, г. Москва, ул. Садовническая, д. 52/45** | |
| учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации направлений юриспруденция и психология | комплект учебной мебели, доска меловая  технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории:  - ноутбук,  - проектор,  специализированное оборудование:  наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины. |
| **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/УЧЕБНОГО МОДУЛЯ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Авторы** | **Наименование издания** | **Вид издания** | **Издательство** | **Год**  **издания** | **Адрес сайта ЭБС**  **или электронного ресурса** | **Количество экземпляров в библиотеке Университета** |
| 10.1 Основная литература, в том числе электронные издания | | | | | | | |
|  | Аварханов М.А. | Здоровый образ жизни | Учебник | Москва, ФГБОУ ВПО МГТУ | 2008 |  | 3 |
|  | Старкова Е.С. | Естественнонаучные основы физического воспитания | Учебник | Москва, ФГБОУ ВПО МГТУ | 2008 |  | 12 |
|  | Ильинич В.И. | Физическая культура студента | Учебник | Москва, «Гардарики» | 2000  2005  2008 |  | 286  1  1 |
|  | Коваленко В.А. | Физическая культура | Учебное пособие | М.: Изд-во АСВ | 2000 |  | 47 |
|  | А. Б. Муллер [и др.] | Физическая культура студента | Учебное пособие | Красноярск: Сибирский федеральный университет | 2011 | Znanium.com: | - |
|  | А. Б. Муллер [и др.] | Физическая культура | Учебник и практикум | М.: Юрайт | 2018 | https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-412791 | - |
| 10.2 Дополнительная литература, в том числе электронные издания | | | | | | | |
|  | 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 |  | 26 |
|  | 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 |  | 5 |
|  | 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 |  | 5 |
|  | Любская О.Г., Якутина Н.В. | Взаимосвязь экологии, валеологии и физической культуры в преподавании наук о человеке | Учебное пособие | М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина». | 2019 |  | 5 |
|  | Якутина Н.В., Любская О.Г | Валеология. Физическая культура. Конспект лекций: учебное пособие | Учебное пособие | М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина». | 2019 |  | 5 |
|  | 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 |  | 5 |
|  | 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 |  | 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 |  | 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 |
|  | PrototypingSketchUp: 3D modeling for everyone | контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019 |
|  | V-Ray для 3Ds Max | контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019 |

### ЛИСТ УЧЕТА ОБНОВЛЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ/МОДУЛЯ

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

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