|  |  |
| --- | --- |
| 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 | Социальной инженерии |
| Кафедра | Физического воспитания |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  **УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | | |
| **Физическая культура и спорт** | | |
| Уровень образования | бакалавриат | |
| Направление подготовки | 39.03.01 | Социология |
| Направленность (профиль) | Цифровая социология | |
| 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 2 курсе зимней и летней 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- 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; | *-* 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 – 7.3  Соблюдение 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** |
| 2 курс |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| установочная сессия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| зимняя сессия |  | 36 | 4 |  |  |  |  | 32 |  |
| летняя сессия | зачет | 36 |  |  |  |  |  | 32 | 4 |
| Всего: |  | 72 | 4 |  |  |  |  | 64 | 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** |
|  | **Зимняя сессия** | | | | | | | |
| УК  ИД-УК 7.1  ИД-УК 7.2  ИД-УК 7.3 | **Раздел I. Профессионально-прикладная физическая подготовка.** | **2** | |  |  |  | **16** |  |
| Тема 1.1 Профессионально – прикладная физическая подготовка. | 2 | |  |  |  | 16 | По совокупности результатов текущего контроля успеваемости |
| **Раздел II. Основы здорового образа жизни** | **2** | |  |  |  | **16** | По совокупности результатов текущего контроля успеваемости |
| Тема 2.1 Здоровый образ жизни. | 1 | |  |  |  | 14 |
|  | Тема 2.2 Питание | 1 | |  |  |  | 2 |
|  | **Летняя сессия** | | | | | | | |
| УК  ИД-УК 7.1  ИД-УК 7.2  ИД-УК 7.3 | **Раздел III. 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** | | **4** | | **4** |  |  | **64** |  |

## Краткое содержание учебной дисциплины

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование раздела и темы дисциплины** | **Содержание раздела (темы)** |
| **Раздел I** | **Профессионально-прикладная подготовка** | |
|  | 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** | **Основы здорового образа жизни** | |
| Тема 2.1 | 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 2.2 | Питание | Питание: индекс массы тела, основной (базовый) обмен, баланс питательных веществ. Белки, жиры, углеводы, витамины. |
| **Раздел III** | **Практические задания** |  |
| **Тема 3.1** | * + - 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. Оценка степени утомления в течение дня. Провести анализ полученных данных. Разработать рекомендации. | Контроль  выполненных работ в текущей аттестации | 16 |
| Тема 1.2 | Питание | Работа с учебной, учебно-методической и дополнительной литературой.  Выполнить расчет энергопотребления. Провести анализ полученных данных. Разработать рекомендации. | Контроль  выполненных работ в текущей аттестации |
| **Раздел II** | **Профессионально – прикладная физическая подготовка** | | | |
| Тема 2.1 | Профессионально – прикладная физическая подготовка | Работа с учебной, учебно-методической и дополнительной литературой.  Разработать индивидуальную программу двигательной активности для профилактики профессиональных заболеваний с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.  Проведение физкультурной минутки в режиме рабочего дня от 2 до 5 раз, Продолжительность выполнения-2-3 минуты. Измерение ЧСС в покое, во время интеллектуальной деятельности, при выполнении физкультурной минутки в режиме рабочего дня. | Контроль  выполненных работ в текущей аттестации | 16 |
| **Раздел III** | **Практические задания** | | | |
| Тема 3.1 | 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-7  ИД-УК-7.1  ИД-УК-7.2  ИД-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 «Профессионально-прикладная подготовка» | **Вариант 1**  1. Профессионально-прикладная физическая культура.  2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.  **Вариант 2**  1. Задачи ППФП.  2. Задачи ППФК  **Вариант 3**  1. Цели ППФК.  2. Средства ППФК.  **Вариант 4**  1. Формы проявления ППФК.  2. Факторы ППФП |
|  | 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 1-2) |  | зачтено/не зачтено |
| Промежуточная аттестация  *(*зачтено/не зачтено*)* |  | зачтено  не зачтено |
| **Итого за летнюю 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** |
|  | 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 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 |  | 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 | 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** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |