

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Белгородский Валерий Савельевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 25.03.2026 09:36:01  
Уникальный программный ключ:  
b3195602a2d8b6426f2b2ea60ab708c5d9140195

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 филиал РГУ им. А. Н. Косыгина в г. Твери  
Кафедра гуманитарных наук и дизайна

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**

Уровень образования	бакалавриат
Направление подготовки	09.03.02 Информационные системы и технологии
Направленность (профиль)	Информационные технологии в дизайне
Срок освоения образовательной программы	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 № 9 от 25.05.2023 г.

Разработчик рабочей программы учебной дисциплины:

- 1. Доцент Д.А.Цуркан
- Заведующий кафедрой Доктор филологических наук, доцент \_\_\_\_\_ О.В.Новоселова

## 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

### 1.1. Форма промежуточной аттестации:

Зачет

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

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

## 2. ЦЕЛИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Целями изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

- ~ формирование физической культуры будущего специалиста;
- ~ приобретение теоретических знаний, умений, навыков в области физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение средствами и методами физической культуры для самостоятельных занятий, сохранения и укрепления здоровья;
- ~ овладение методами оценки физического состояния и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями
- ~ формирование у обучающихся компетенции, установленной образовательной программой в соответствии с ФГОС ВО по данной дисциплине;

Результатом обучения по учебной дисциплине является овладение обучающимися знаниями, умениями, навыками и опытом деятельности, характеризующими процесс формирования компетенции и обеспечивающими достижение планируемых результатов освоения учебной дисциплины.

### 2.1. Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, соотнесённые с планируемыми результатами обучения по дисциплине:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК- 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-УК-7.1 Выбор здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;	- Знает основы физической культуры и здоровьесберегающих 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

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

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоёмкость учебной дисциплины по учебному плану составляет:

по заочной форме обучения –	3	з.е.	96	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 семестр	зачет	96	8	16				72	
Всего:		96	8	16				72	

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

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций	Наименование разделов, тем; форма промежуточной аттестации	Виды учебной работы				Самостоятельная работа, час	Виды и формы контрольных мероприятий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости; формы промежуточного контроля успеваемости
		Контактная работа					
		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные работы/индивидуальные занятия, час	Практическая подготовка, час		
<b>Первый семестр</b>							
УК-7: ИД-УК-7.1	<b>Раздел 1 Введение</b>					18	Формы текущего контроля по разделу I: Контрольная работа
	<b>Раздел 1. Биологические основы физической культуры</b>						
	Тема 1.1 Костная система человека	1					
	Тема 1.2 Мышечная система человека		2				
	Тема 1.3 Сердечно-сосудистая система человека		2				
	Тема 1.4 Дыхательная система человека		2				
	Тема 1.5 Кровь		2				
	Тема 1.6 Регуляторная система человека		2				
УК-7 ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2	<b>Раздел II. Методические основы физического воспитания</b>					18	Формы текущего контроля по разделу II: Контрольная работа
	Тема 2.1 Средства и методы физического воспитания	1					
	Тема 2.2 Средства и методы развития выносливости и гибкости		4				
	Тема 2.3 Средства и методы развития быстроты и координационных способностей		2				
	Тема 2.4 Средства и методы развития силы	1					
	Тема 2.5	1					

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций	Наименование разделов, тем; форма промежуточной аттестации	Виды учебной работы				Самостоятельная работа, час	Виды и формы контрольных мероприятий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости; формы промежуточного контроля успеваемости
		Контактная работа					
		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные работы/индивидуальные	Практическая подготовка, час		
	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями						
	Тема 2.6 Самостоятельные занятия физическими упражнениями	1					
УК-7: ИД-УК-7.2 ИД-УК-7.3	<b>Раздел III. Основы здорового образа жизни</b>					18	Формы текущего контроля по разделу III: Контрольная работа
	Тема 3.1 Здоровый образ жизни	1					
	Тема 3.2 Питание	1					
	<b>Раздел IV. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>					18	Формы текущего контроля по разделу IV: Контрольная работа
	Тема 4.1 Профессионально – прикладная физическая подготовка	1					
	Зачет						зачет по совокупности результатов текущего контроля
	<b>ИТОГО за первый семестр</b>	8	16			72	
	<b>ИТОГО за весь период</b>	8	16			72	

## 3.3 Краткое содержание учебной дисциплины

№ пп	Наименование раздела и темы дисциплины	Содержание раздела (темы)
	<b>Введение</b>	Понятие «культура». «Культура физическая» и её связь с общей культурой. Виды физической культуры. Основные понятия теории физической культуры. Цели и задачи физической культуры
<b>Раздел I</b>	<b>Биологические основы физической культуры</b>	
Тема 1.1	Костная система человека	Функции костной системы. Кость как орган, химический состав кости. Классификация костей. Соединения костей, Строение сустава. Влияние физических упражнений на костную систему.
Тема 1.2	Мышечная система человека	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 1.3	Сердечно-сосудистая система человека	Строение сердечно - сосудистой системы (ССС). Функции СССР. Сердце (строение, сердечный цикл). Кровеносные сосуды. Круги кровообращения. Параметры СССР. Влияние физических упражнений на СССР.
Тема 1.4	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.
Тема 1.5	Кровь	Функции крови. Состав крови: плазма, эритроциты (строение, функции), лейкоциты, тромбоциты, лимфоциты. Группы крови, резус фактор. Влияние физических упражнений на кровь.
Тема 1.6	Регуляторная система человека	Общее и различия в регуляторных системах. Нервная система: функции, строение (центральная, периферическая). Классификация по функциональному признаку. Рефлекс. Гуморальная регуляция (железы внутренней секреции). Влияние физических упражнений на регуляторную систему.
<b>Раздел II</b>	<b>Методические основы физического воспитания</b>	
Тема 2.1	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 2.2	Средства и методы развития выносливости и гибкости	Механизмы энергообразования (анаэробные и аэробный пути ресинтеза АТФ). Общая выносливость (факторы, влияющие на развитие, средства и методы). Специальная выносливость (виды, факторы, влияющие на развитие, средства, методы). Гибкость (виды, факторы, влияющие на развитие, средства, методы). Стретчинг.
Тема 2.3	Средства и методы развития быстроты и координационных	Быстрота: виды, скоростные способности, средства, методы развития. Факторы, влияющие на развитие быстроты и скорости движения. Координационные

	способностей	способности (ловкость): средства, методы, факторы, влияющие на развитие.
Тема 2.4	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.
Тема 2.5	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	Основные задачи самоконтроля. Субъективные показатели (сон, настроение, утомление, самочувствие). Объективные показатели (пульс покоя (частота сердечных сокращений ЧСС), артериальное давление (АД), частота дыхания (ЧД). Коррекция занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля. Примерные нагрузки для лиц, имеющих отклонения в здоровье.
Тема 2.6	Самостоятельные занятия физическими упражнениями	Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (цели и направленность, задачи, дозировка, противопоказания, формы, методические основы).
Тема III	<b>Основы здорового образа жизни</b>	
Тема 3.1	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 3.2	Питание	Питание: индекс массы тела, основной (базовый) обмен, баланс питательных веществ. Белки, жиры, углеводы, витамины.
Тема IV	<b>Профессионально – прикладная физическая подготовка</b>	
Тема 4.1	Профессионально – прикладная физическая подготовка	Профессионально – прикладная физическая культура (ППФК): цели и задачи, средства, методика. Производственная физическая культура. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

### 3.4 Организация самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студента – обязательная часть образовательного процесса, направленная на развитие готовности к профессиональному и личностному самообразованию, на проектирование дальнейшего образовательного маршрута и профессиональной карьеры.

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине организована как совокупность аудиторных и внеаудиторных занятий и работ, обеспечивающих успешное освоение дисциплины.

Аудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине выполняется на учебных занятиях под руководством преподавателя и по его заданию. Аудиторная самостоятельная работа обучающихся входит в общий объем времени, отведенного учебным планом на аудиторную работу, и регламентируется расписанием учебных занятий.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся – планируемая учебная, научно-исследовательская, практическая работа обучающихся, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия, расписанием учебных занятий не регламентируется.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся включает в себя:

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

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

~ консультации по организации самостоятельного изучения отдельных разделов/тем.

Перечень разделов/тем/, полностью или частично отнесенных на самостоятельное изучение с последующим контролем:

№ пп	Наименование раздела /темы дисциплины, выносимые на самостоятельное изучение	Задания для самостоятельной работы	Виды и формы контрольных мероприятий (учитываются при проведении текущего контроля)	Трудоемкость, час
<b>Раздел I</b>	<b>Биологические основы физической культуры</b>			
Тема 1.3	Сердечно – сосудистая система человека	Работа с учебной, учебно-методической и дополнительной литературой. Измерение ЧСС в покое, во время интеллектуальной деятельности, при выполнении двигательной активности. Выполнить функциональные пробы сердечно – сосудистой системы.	Контроль выполненных работ в текущей аттестации	<b>18</b>
Тема 1.4	Дыхательная система человека	Работа с учебной, учебно-методической и дополнительной литературой. Измерение частоты дыхания в покое, во время интеллектуальной деятельности, при выполнении двигательной активности. Выполнить функциональные пробы дыхательной системы.	Контроль выполненных работ в текущей аттестации	
Тема 1.6	Регуляторная система человека	Работа с учебной, учебно-методической и дополнительной литературой. Выполнить функциональные пробы нервной системы и вестибулярного аппарата.	Контроль выполненных работ в текущей аттестации	
<b>Раздел II</b>	<b>Методические основы физического воспитания</b>			
Тема 2.2	Средства и методы развития выносливости и гибкости	Работа с учебной, учебно-методической и дополнительной литературой. Изучение особенности развития «выносливости» с учетом групп здоровья. Выполнить функциональные пробы развития гибкости.	Контроль выполненных работ в текущей аттестации	<b>18</b>

Тема 2.3	Средства и методы развития быстроты и координации	Работа с учебной, учебно-методической и дополнительной литературой. Изучение особенности развития «быстроты» с учетом групп здоровья. Выполнить функциональные пробы развития быстроты.	Контроль выполненных работ в текущей аттестации	
Тема 2.4	Средства и методы развития силы	Работа с учебной, учебно-методической и дополнительной литературой. Изучение особенности развития «силы», с учетом групп здоровья.	Контроль выполненных работ в текущей аттестации	
Тема 2.6	Самостоятельные занятия физическими упражнениями	Работа с учебной, учебно-методической и дополнительной литературой. Разработать конспект самостоятельного занятия физическими упражнениями, учитывая физиологические особенности организма.	Контроль выполненных работ в текущей аттестации	
<b>Раздел III</b>	<b>Основы здорового образа жизни</b>			
Тема 3.1	Основы здорового образа жизни	Работа с учебной, учебно-методической и дополнительной литературой. Выполнить расчет суточных энергозатрат. Провести анализ полученных данных. Разработать рекомендации.	Контроль выполненных работ в текущей аттестации	18
Тема 3.2	Питание	Работа с учебной, учебно-методической и дополнительной литературой. Выполнить расчет энергопотребления. Провести анализ полученных данных. Разработать рекомендации.	Контроль выполненных работ в текущей аттестации	
<b>Раздел IV</b>	<b>Профессионально – прикладная физическая подготовка</b>			
Тема 3.1	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.	Контроль выполненных работ в текущей аттестации	18

### 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	38	организация самостоятельной работы обучающихся
	учебно-методические электронные образовательные ресурсы университета 2 категории	34	в соответствии с расписанием текущей/промежуточной аттестации

ЭОР обеспечивают в соответствии с программой дисциплины:  
организацию самостоятельной работы обучающегося, включая контроль знаний обучающегося (самоконтроль, текущий контроль знаний и промежуточную аттестацию);

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

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

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

##### 4.1 Соотнесение планируемых результатов обучения с уровнями сформированности компетенции.

Уровни сформированности компетенции	Итоговое количество баллов в 100-балльной системе по результатам текущей и промежуточной аттестации	Оценка в пятибалльной системе по результатам текущей и промежуточной аттестации	Показатели уровня сформированности		
			универсальной компетенции	общепрофессиональной(-ых) компетенций	профессиональной(-ых) компетенции(-й)
			УК-7 ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2 ИД-УК-7.3		
высокий	85 – 100	отлично/ зачтено (отлично)/ зачтено	Обучающийся: - знает 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; - 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;		

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач;</li> <li>- поверхностно оценивает физическое и функциональное состояние организма;</li> <li>- с трудом использует систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.</li> </ul> <p>ответ отражает в целом сформированные, но содержащие незначительные пробелы знания, допускаются грубые ошибки.</p>		
низкий	0 – 40	неудовлетворительно/ не зачтено	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрирует фрагментарные знания теоретического и практического материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации;</li> <li>- испытывает серьёзные затруднения при решении практических задач стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами;</li> <li>- выполняет задания только по образцу и под руководством преподавателя;</li> <li>- ответ отражает отсутствие знаний на базовом уровне теоретического и практического материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы.</li> </ul>		

## 5 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, ВКЛЮЧАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При проведении контроля самостоятельной работы обучающихся, текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» проверяется уровень сформированности у обучающихся компетенций и запланированных результатов обучения по дисциплине, указанных в разделе 2 настоящей программы.

### 5.1 Формы текущего контроля успеваемости, примеры типовых заданий:

№ пп	Формы текущего контроля	Примеры типовых заданий
	Контрольная работа по разделу «Биологические основы физической культуры»	Вариант 1 1. Функции мышечной системы. 2. Принципиальные различия в гуморальной и нервной системах. Вариант 2 1. Строение сустава 2. Функции нервной системы Вариант 3 1. Параметры дыхательной системы. 2. Состав крови. Вариант 4 1. Большой круг кровообращения. 2. Виды мышц. Вариант 5 1. Рефлекс – понятие, виды 2. Параметры сердечно – сосудистой системы.
	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. Объективные показатели самоконтроля. 2. Методы развития выносливости. Вариант 4

№ пп	Формы текущего контроля	Примеры типовых заданий
		1. Факторы, влияющие на развитие гибкости. 2. Классификация физических упражнений. Вариант 5 1. Методические основы самостоятельного занятия. 2. Характеристика аэробной зоны мощности физической нагрузки.

## 5.2 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

## 5.3 Промежуточная аттестация:

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

## 5.4 Критерии, шкалы оценивания промежуточной аттестации учебной дисциплины:

Форма промежуточной аттестации	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
Наименование оценочного средства		100-балльная система	Пятибалльная система
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 2-7)		зачтено/не зачтено
- контрольная работа (темы 8-13)		зачтено/не зачтено
- контрольная работа (темы 14-15)		зачтено/не зачтено
- контрольная работа (тема 16)		зачтено/не зачтено
Промежуточная аттестация (зачтено/не зачтено)		зачтено не зачтено
<b>Итого за 1 семестр зачёт</b>		

Полученный совокупный результат конвертируется в пятибалльную систему оценок в соответствии с таблицей:

100-балльная система	пятибалльная система	
	зачет с оценкой/экзамен	зачет
	отлично зачтено (отлично)	зачтено
	хорошо зачтено (хорошо)	
	удовлетворительно зачтено (удовлетворительно)	
	неудовлетворительно	не зачтено

## 6 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Реализация программы предусматривает использование в процессе обучения следующих образовательных технологий:

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

## 7 ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практическая подготовка в рамках учебной дисциплины не реализуется.

## 8 ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов используются подходы, способствующие созданию безбарьерной образовательной среды: технологии дифференциации и индивидуального обучения, применение соответствующих

методик по работе с инвалидами, использование средств дистанционного общения, проведение дополнительных индивидуальных консультаций по изучаемым теоретическим вопросам и практическим занятиям, оказание помощи при подготовке к промежуточной аттестации.

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса лицам с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения.

Учебные и контрольно-измерительные материалы представляются в формах, доступных для изучения студентами с особыми образовательными потребностями с учетом нозологических групп инвалидов:

Для подготовки к ответу на практическом занятии, студентам с ограниченными возможностями здоровья среднее время увеличивается по сравнению со средним временем подготовки обычного студента.

Для студентов с инвалидностью или с ограниченными возможностями здоровья форма проведения текущей и промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

Промежуточная аттестация по дисциплине может проводиться в несколько этапов в форме рубежного контроля по завершению изучения отдельных тем дисциплины. При необходимости студенту предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся создаются, при необходимости, фонды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.

## 9 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины при обучении с использованием традиционных технологий обучения.

<b>Наименование учебных аудиторий, лабораторий, мастерских, библиотек, спортзалов, помещений для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и т.п.</b>	<b>Оснащенность учебных аудиторий, лабораторий, мастерских, библиотек, спортивных залов, помещений для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и т.п.</b>
аудитории для проведения занятий лекционного типа	комплект учебной мебели, технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории: ~ ноутбук; ~ проектор.
аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	комплект учебной мебели, технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории: ~ ноутбук, ~ проектор
аудитории для проведения занятий по практической подготовке, групповых и индивидуальных консультаций	комплект учебной мебели, технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории: ~ 5 персональных компьютеров, ~ принтеры.

<b>Наименование учебных аудиторий, лабораторий, мастерских, библиотек, спортзалов, помещений для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и т.п.</b>	<b>Оснащенность учебных аудиторий, лабораторий, мастерских, библиотек, спортивных залов, помещений для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и т.п.</b>
<b>Помещения для самостоятельной работы обучающихся</b>	<b>Оснащенность помещений для самостоятельной работы обучающихся</b>
читальный зал библиотеки:	компьютерная техника; подключение к сети «Интернет»

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины при обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

<b>Необходимое оборудование</b>	<b>Параметры</b>	<b>Технические требования</b>
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	640x480, 15 кадров/с
	Микрофон	любой
	Динамики (колонки или наушники)	любые
	Сеть (интернет)	Постоянная скорость не менее 192 кБит/с

Технологическое обеспечение реализации программы дисциплины осуществляется с использованием элементов электронной информационно-образовательной среды университета.

## 10 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Автор(ы)	Наименование издания	Вид издания (учебник, УП, МП и др.)	Издательство	Год издания	Адрес сайта ЭБС или электронного ресурса	Количество экземпляров в библиотеке Университета
10.1 Основная литература, в том числе электронные издания							
1	Кириенкова В.М. Володина Ю.А. Романов В.Н. Садова Е.И.	Физическая культура и спорт. Конспект лекции	Учебное пособие	М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина».	2021	Локальная сеть университета; <a href="http://znanium.com/catalog/product/961694">http://znanium.com/catalog/product/961694</a>	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	<a href="https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-412791">https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-412791</a>	-
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 физической культуре и спорту «Спортивные секции» (Аэробика) с ФОС	Учебно-методическое пособие	М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина».	2019	Локальная сеть университета;	5
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; <a href="http://znanium.com/catalog/product/961694">http://znanium.com/catalog/product/961694</a>	5

### 10.3 Методические материалы (указания, рекомендации по освоению дисциплины авторов РГУ им. А. Н. Косыгина)

	Романов В.Н., Володина Ю.А.	Развитие силы у студентов основного отделения	Методическое пособие	М., МГУДТ	2012	Локальная сеть университета; <a href="http://znanium.com/catalog/product/459499">http://znanium.com/catalog/product/459499</a>	5
	Садова Е.И., Лапынина Ж.Э.	Развитие выносливости у студентов основного отделения	Методические указания	М., МГУДТ	2012	Локальная сеть университета; <a href="http://znanium.com/catalog/product/459508">http://znanium.com/catalog/product/459508</a>	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

## 11 ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

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

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

11.2 Перечень программного обеспечения

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

**ЛИСТ УЧЕТА ОБНОВЛЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>№ пп</b>	<b>год обновления РПД</b>	<b>характер изменений/обновлений с указанием раздела</b>	<b>номер протокола и дата заседания кафедры</b>