

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Белгородский Валерий Савельевич

Должность: Ректор

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Дата подписания: 28.12.2025 20:20:51

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

Уникальный программный ключ:

b3195602a2d8b6426f2b2ea60ab708cbd5140195

«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина

(Технологии. Дизайн. Искусство)»

Филиал РГУ им.А.Н.Косыгина в г. Твери

Кафедра гуманитарных наук и дизайна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень образования бакалавриат

Направление подготовки 45.03.02 Лингвистика

Направленность (профиль) Теоретическая и прикладная лингвистика

Срок освоения образова-
тельной программы по оч-
ной форме обучения

4 года

Форма обучения очная

Рабочая программа учебной дисциплины «Общая физическая культура» основной профессиональной образовательной программы высшего образования, рассмотрена и одобрена на за-
седании кафедры, протокол № 9 от 24.05.2024 г.

Разработчик рабочей программы учебной дисциплины:

1. Преподаватель

Доктор филологиче-
ских наук

Заведующий кафедрой

Новоселова О.В.

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Учебная дисциплина «Общая физическая культура» изучается в первом, втором, третьем, четвертом, пятом, шестом семестрах.

1.1. Форма промежуточной аттестации:

первый семестр	- зачет
второй семестр	- зачет
третий семестр	- зачет
четвертый семестр	- зачет
пятый семестр	- зачет
шестой семестр	- зачет

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина «Общая физическая культура» относится к части программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Изучение дисциплины опирается на результаты освоения образовательной программы предыдущего уровня

Результаты обучения по учебной дисциплине используются при подготовке выпускной квалификационной работы.

2. ЦЕЛИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Целью изучения дисциплины «Общая физическая культура» является:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности;
- формирование у обучающихся компетенции, установленной образовательной программой в соответствии с ФГОС ВО по данной дисциплине.

Результатом обучения является овладение обучающимися знаниями, умениями, навыками и опытом деятельности, характеризующими процесс формирования компетенций 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 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	<ul style="list-style-type: none">– понимает воздействие физических упражнений различной направленности на организм человека в целом и на отдельные его органы;– оценивает свое физическое состояние;– планирует цели и устанавливает приоритеты при организации здорового образа жизни, интеллектуальной, культурной, нравственной, физической и профессиональной деятельности в частности;– владеет приемами саморегуляции и технологиями укрепления здоровья, организации процесса развития основных двигательных качеств;- учитывает интересы других участников при реализации своей роли в спортивных играх или при исполнении спортивных и социальных танцев;- анализирует возможные последствия личных действий во время спортивной игры или во время исполнения спортивных и социальных танцев.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоёмкость учебной дисциплины по учебному плану составляет:

по очной форме обучения –	-	з.е.	328	час.
---------------------------	---	------	-----	------

3.1. Структура учебной дисциплины для обучающихся по видам занятий (очная форма обучения)

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/курсовый проект
1 семестр	зачет	58		32			26
2 семестр	зачет	54		36			18
3 семестр	зачет	54		34			20
4 семестр	зачет	54		36			18
5 семестр	зачет	54		34			20
6 семестр	зачет	54		36			18
Всего:		328		208			120

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

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций	Наименование разделов, тем; форма(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 ² , час	Практическая подготовка ³ , час					
УК 7 ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2 ИД-УК-7.3	Развитие основных двигательных качеств Технико-тактический		16			10		Формы текущего контроля Сдача контрольных тестов физической и функциональной подготовленности		
	Зачет	x	x	x	x	x		Зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости контрольные		
	ИТОГО за первы семестр		32			26				
	Второй семестр									
УК 7 ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2 ИД-УК-7.3	Развитие основных двигательных качеств Технико-тактический		18			10		Формы текущего контроля Сдача контрольных тестов физической и функциональной подготовленности		
	Зачет	x	x	x	x	x		Зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости контрольные тесты по физической и функциональной подготовленности, по спортивным и социальным танцам		
	ИТОГО за второй семестр		36			18				
	Третий семестр									
УК 7 ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2 ИД-УК-7.3	Развитие основных двигательных качеств Технико-тактический		17			10		Формы текущего контроля Сдача контрольных тестов физической и функциональной подготовленности		

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) 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 ² , час	Практическая подготовка ³ , час					
	Зачет	x	x	x	x	x		Зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости.		
	ИТОГО за третий семестр		34			20				
Четвертый семестр										
УК 7	Развитие основных двигательных качеств		18			8	Формы текущего контроля Сдача контрольных тестов физической и функциональной подготовленности	Зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости контрольные тесты по физической и функциональной подготовленности, по спортивным и социальным танцам.		
ИД-УК-7.1	Технико-тактический		18			10				
ИД-УК-7.2										
ИД-УК-7.3	Зачет	x	x	x	x	x	Зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости контрольные тесты по физической и функциональной подготовленности, по спортивным и социальным танцам.	Зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости контрольные тесты по физической и функциональной подготовленности, по спортивным и социальным танцам.		
	ИТОГО за четвертый семестр		36			18				
Пятый семестр										
УК 7	Развитие основных двигательных качеств		17			10	Формы текущего контроля Сдача контрольных тестов физической и функциональной подготовленности	Зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости контрольные; тесты по физической и функциональной подготовленности, по спортивным и социальным танцам, демонстрация упражнений гимнастики «Пилатес»		
ИД-УК-7.1	Технико-тактический		17			10				
ИД-УК-7.2										
ИД-УК-7.3	Зачет	x	x	x	x	x	Зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости контрольные; тесты по физической и функциональной подготовленности, по спортивным и социальным танцам, демонстрация упражнений гимнастики «Пилатес»	Зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости контрольные; тесты по физической и функциональной подготовленности, по спортивным и социальным танцам, демонстрация упражнений гимнастики «Пилатес»		
	ИТОГО за пятый семестр		34			20				
Шестой семестр										
УК 7	Развитие основных двигательных качеств		18			10	Формы текущего контроля Сдача контрольных тестов физической и функциональной подготовленности	Зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости; кон-		
ИД-УК-7.1	Технико-тактический		18			8				
ИД-УК-7.2										
ИД-УК-7.3	Зачет	x	x	x	x	x	Зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости; кон-	Зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости; кон-		

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) 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 ² , час	Практическая подготовка ³ , час					
	ИТОГО за шестой семестр	36				18				
	ИТОГО за весь период	208				120		трольные тесты по физической и функциональной подготовленности, по спортивным и социальным танцам, демонстрация упражнений гимнастики «Пилатес»		

3.2 Краткое содержание учебной дисциплины

№ пп	Наименование раздела и темы дисциплины	Содержание раздела (темы)
1 семестр		
Тема 1.1	Развитие основных двигательных качеств	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости.
Тема 1.2	Спортивные и социальные танцы.	Развитие координации, ритма, культуры движения тела, музыкального исполнения, хореографической памяти, выносливости.
Тема 1.3	Оздоровительная физическая культура	Аэробика, гимнастика «Пилатес», дыхательная гимнастика.
2 семестр		
Тема 2.1	Развитие основных двигательных качеств	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости.
Тема 2.2	Спортивные и социальные танцы.	Развитие координации, ритма, культуры движения тела, музыкального исполнения, хореографической памяти, выносливости.
Тема 2.3	Оздоровительная физическая культура	Аэробика, гимнастика «Пилатес», дыхательная гимнастика.
3 семестр		
Тема 3.1	Развитие основных двигательных качеств	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости.
Тема 3.2	Спортивные и социальные танцы.	Развитие координации, ритма, культуры движения тела, музыкального исполнения, хореографической памяти, выносливости.
Тема 3.3	Оздоровительная физическая культура	Аэробика, гимнастика «Пилатес», дыхательная гимнастика.
4 семестр		
Тема 4.1	Развитие основных двигательных качеств	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости.
Тема 4.2	Спортивные и социальные танцы.	Развитие координации, ритма, культуры движения тела, музыкального исполнения, хореографической памяти, выносливости.
Тема 4.3	Оздоровительная физическая культура	Аэробика, гимнастика «Пилатес», дыхательная гимнастика.
5 семестр		
Тема 5.1	Развитие основных двигательных качеств	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости.
Тема 5.2	Спортивные и социальные танцы.	Развитие координации, ритма, культуры движения тела, музыкального исполнения, хореографической памяти, выносливости.
Тема 5.3	Оздоровительная физическая культура	Аэробика, гимнастика «Пилатес», дыхательная гимнастика.
6 семестр		
Тема 6.1	Развитие основных двигательных качеств	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости.
Тема 6.2	Спортивные и социальные танцы.	Развитие координации, ритма, культуры движения тела, музыкального исполнения, хореографической памяти, выносливости.
Тема 6.3	Оздоровительная физическая культура	Аэробика, гимнастика «Пилатес», дыхательная гимнастика.

3.3 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 практическим занятиям, зачетам;
- изучение учебных пособий;
- изучение теоретического и практического материала по рекомендованным источникам;
- подготовку к промежуточной аттестации в течение семестра, написание рефератов.

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

- проведение индивидуальных и групповых консультаций по отдельным темам/разделам дисциплины;
- проведение консультаций перед зачетом по необходимости.

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 1				
Тема 1.1	Развитие основных двигательных качеств	Изучение учебных пособий. Изучение теоретического и практического материала по рекомендованным источникам. Самостоятельное выполнение рекомендованных упражнений	Контроль выполненных работ в текущей аттестации.	26
Раздел 2				
Тема 2.2	Спортивные и социальные танцы.	Изучение учебных пособий. Изучение теоретического и практического материала по рекомендованным источникам. Самостоятельное выполнение рекомендованных упражнений	Контроль выполненных работ в текущей аттестации.	18
Раздел 3				
Тема 3.1	Развитие основных двигательных качеств	Изучение учебных пособий. Изучение теоретического и практического материала по рекомендованным источникам. Самостоятельное выполнение рекомендованных упражнений	Контроль выполненных работ в текущей аттестации.	20
Раздел 4				
Тема 4.2	Спортивные и социальные танцы	Изучение учебных пособий. Изучение теоретического и практического материала по рекомендованным источникам. Самостоятельное выполнение рекомендованных упражнений	Контроль выполненных работ в текущей аттестации.	18
Раздел 5				
Тема 5.3.	Оздоровительная физическая культура	Изучение учебных пособий. Изучение теоретического и практического материала по рекомендованным источникам. Самостоятельное выполнение рекомендованных упражнений	Контроль выполненных работ в текущей аттестации.	20
Раздел 6				
Тема 6.1.	Развитие основных двигательных качеств	Изучение учебных пособий. Изучение теоретического и практического материала по рекомендованным источникам. Самостоя	Контроль выполненных работ в текущей аттестации.	18

		тельное выполнение рекомендо- ванных упражнений		
--	--	--	--	--

3.4 Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

При реализации программы учебной дисциплины электронное обучение и дистанционные образовательные технологии не применяются.

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
			УК 7 ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2 ИД-УК-7.3
высокий	85 – 100	зачтено	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знает методики диагностики своего физического и функционального состояния, топографию работы мышц в различных видах упражнений, различные методики коррекционных упражнений – умеет составлять программу самостоятельных занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить их, применять на практике различные системы самоконтроля за состоянием организма при занятиях физическими упражнениями. – владеет приемами самоконтроля за состоянием организма при занятиях физическими упражнениями, высоким уровнем развития основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, силы, гибкости, координации). – учитывает интересы других участников при реализации своей роли в спортивных играх или при исполнении спортивных и социальных танцев
повышенный	65 – 84	зачтено	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знает методику организации и проведения индивидуальных и групповых занятий и их этапы – умеет самостоятельно подбирать и выполнять физические упражнения с учетом своего функционального состояния и будущей профессиональной деятельности – владеет повышенным уровнем развития основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, силы, гибкости, координации); – учитывает интересы других участников при реализации своей роли в спортивных играх или при исполнении спортивных и социальных танцев;

базовый	41 – 64	зачтено	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знает воздействие физических упражнений различной направленности на организм человека в целом и на отдельные его органы; – умеет оценить свое физическое состояние; – владеет оптимальным уровнем развития основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, силы, гибкости, координации); – не всегда учитывает интересы других участников при реализации своей роли в спортивных играх или при исполнении спортивных и социальных танцев;
низкий	0 – 40	не зачтено	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – не знает воздействие физических упражнений различной направленности на организм человека в целом и на отдельные его органы – не умеет оценить свое физическое состояние – не владеет оптимальным уровнем развития основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, силы, гибкости, координации); – не учитывает интересы других участников при реализации своей роли в спортивных играх или при исполнении спортивных и социальных танцев;

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 проверяется уровень сформированности у обучающихся компетенций и запланированных результатов обучения по дисциплине, указанных в разделе 2 настоящей программы.

5.1 Критерии, шкалы оценивания текущего контроля успеваемости:

Наименование оценочного средства (контрольно-оценочного мероприятия)	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
		100-балльная система	Пятибалльная система
Сдача контрольных тестов физической и	Критерием оценки качества усвоения обучающимися двигательных умений и навыков является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в	85-100	5

функциональной подготовленности	легкости и уверенности выполнения упражнения. При оценивании двигательных качеств принимаются во внимание физические возможности и антропометрические данные обучающегося.		
	Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности обучающихся. Также устанавливается диапазон баллов, которые необходимо набрать для того, чтобы получить отличную, хорошую, удовлетворительную или неудовлетворительную оценки.		
	- упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, обучающийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий;	65- 84	4
	- упражнение выполнено преимущественно точного и уверенно, но допущены 1-2 - незначительные ошибки в основе и деталях техники;	41- 64	3
	- упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно 3- 4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;	40 или менее	2

5.2 Критерии, шкалы оценивания промежуточной аттестации учебной дисциплины:

Форма промежуточной аттестации	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
		100-балльная система	Пятибалльная система
Зачет	Обучающийся регулярно посещает практические занятия, сдал контрольные тесты по физической и функциональной подготовленности, сдал технические тесты по спортивным и социальным танцам, демонстрирует знание упражнений гимнастики «Пилатес»	12 – 30 баллов	зачтено
	Обучающийся не посещал практические занятия, не сдал контрольные тесты по физической и функциональной подготовленности, не сдал технические тесты по спортивным и социальным танцам, не может продемонстрировать знания упражнений гимнастики «Пилатес»	0 – 11 баллов	не зачтено

5.3 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:		
- сдача контрольных тестов по физкультуре, технических тестов по спортивным и социальным танцам, демонстрация знаний упражнений гимнастики «Пилатес»	0 – 70 баллов	2 – 5 зачтено/не зачтено
Промежуточная аттестация зачет	0 - 30 баллов	2 – 5 зачтено не зачтено
Итого за семестр (дисциплину) зачёт	0 - 100 баллов	

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

100-балльная система	пятибалльная система	
	зачет с оценкой	зачет
85 – 100 баллов	отлично зачтено (отлично)	
65 – 84 баллов	хорошо зачтено (хорошо)	зачтено
41 – 64 баллов	удовлетворительно зачтено (удовлетворительно)	
0 – 40 баллов	неудовлетворительно	не зачтено

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Реализация программы предусматривает использование в процессе обучения следующих образовательных технологий:

- реализация программы предусматривает использование в процессе обучения следующих образовательных технологий:
 - практические занятия;
 - самостоятельная работа;
 - обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
 - технологии с использованием игровых методов: ролевых и других видов обучающих игр.
 - проектная деятельность (участие в танцевальных вечерах и спортивно-танцевальных конкурсах, спартакиадах);

7. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практическая подготовка в рамках учебной дисциплины реализуется при проведении практических занятий, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

8. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов используются подходы, способствующие созданию безбарьерной образовательной среды: технологии дифференциации и индивидуального обучения, применение соответствующих методик по работе с инвалидами, использование средств дистанционного общения, проведение дополнительных индивидуальных консультаций по изучаемым теоретическим вопросам и практическим занятиям, оказание помощи при подготовке к промежуточной аттестации.

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

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

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

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

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

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

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Наименование учебных аудиторий, лабораторий, мастерских, библиотек, спортзалов, помещений для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и т.п.	Оснащенность учебных аудиторий, лабораторий, мастерских, библиотек, спортивных залов, помещений для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и т.п.
170100, г. Тверь, наб. Реки Лазури, д. 1, корп. 1	аудитории для проведения занятий по практической подготовке, групповых и индивидуальных консультаций (спортивный зал) комплект учебной мебели, технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории: маты, настенные и переносные хореографические станки, конусы, скакалки, мячи.

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.
Помещения для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность помещений для самостоятельной работы обучающихся

комплект учебной мебели, технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории: маты, настенные и переносные хореографические станки, конусы, скакалки, мячи.

комплект учебной мебели, технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории: маты, настенные и переносные хореографические станки, конусы, скакалки, мячи.

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	А. Б. Муллер [и др.]	Физическая культура студента	Учебное пособие	Красноярск: Сибирский федеральный университет	2007	https://new.znaniум.com/catalog/document/pid=961356	-
2	А. Б. Муллер [и др.]	Физическая культура	Учебник и практикум	М.: Юрайт	2018	https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-412791	-
10.2 Дополнительная литература, в том числе электронные издания							
1	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.: РГУ им. А.Н. Косыгина	2017	http://znaniум.com/catalog/product/9_61694	-
2	Якутина Н.В., Романов В.Н., Любская О.Г.	Физическая культура (валеология)	Учебно-методическое пособие	М.: МГУДТ	2016	http://znaniум.com/catalog/product/9_61696	-
3	Мостовая Т.Н.	Техника и методика обучения упражнениям классической (базовой) аэробики и спортивных танцев	Учебно-методическая литература	М.: МАБИВ	2018	https://znaniум.com/catalog/document?id=376833	-
10.3 Методические материалы (указания, рекомендации по освоению дисциплины авторов РГУ им. А. Н. Косыгина)							
1	Садова Е.И., Лапынина Ж.Э., Шульц И.А.	Развитие быстроты у студентов основного отделения	Методические указания	М.: МГУДТ	2015	http://znaniум.com/catalog/product/7_95775	-
2	Романов В.Н., Володина Ю.А	Развитие силы у студентов основного отделения	Методическое пособие	М.: МГУДТ	2012	http://znaniум.com/catalog/product/4_59499	-

3	Садова Е.И., Лапынина Ж.Э.	Развитие выносливости у студентов основного отделения	Методические указания	М.: МГУДТ	2012	http://znanium.com/catalog/product/4_59508	-
---	-------------------------------	---	--------------------------	-----------	------	---	---

10. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

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

№ пп		Электронные учебные издания, электронные образовательные ресурсы
1.		«Znanium.com» научно-издательского центра «Инфра-М» http://znanium.com/
2.		Электронные издания «РГУ им. А.Н. Косыгина» на платформе ЭБС «Znanium.com» http://znanium.com/
3.		Образовательная платформа “Юрайт” https://urait.ru/

Перечень программного обеспечения

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

ЛИСТ УЧЕТА ОБНОВЛЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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