

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный гуманитарный университет»
(ФГБОУ ВО «РГГУ»)

Кафедра физического воспитания

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа дисциплины

Направление подготовки 43.03.02 Туризм
Профиль Технология и организация экскурсионных услуг
(Международный туризм)

Квалификация выпускника - бакалавр

Форма обучения - очная

РПД адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями
здоровья и инвалидов

Москва 2019

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа

Составители:

Заведующая кафедрой физического воспитания Акимова Е.М.,
кандидат педагогических наук, доцент Л. Ф. Курятникова,
доцент Л. А. Заремба,
старший преподаватель Безрученко Н.В.

Ответственный редактор

кандидат педагогических наук, доцент Л. Ф. Курятникова,

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры

физического воспитания

№ 1 от 29.08.2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка 4

1.1. Цель и задачи дисциплины 4

1.2. Формируемые компетенции, соотнесённые с планируемыми результатами обучения по дисциплине 4.

1.3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы 5

2. Структура дисциплины 6

3. Содержание дисциплины 7

4. Образовательные технологии 9

5. Оценка планируемых результатов обучения 10

5.1. Система оценивания 10

5.2. Критерии выставления оценок 10

5.3. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине 12.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 15

6.1. Список источников и литературы 15

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» 16

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) 17

8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов 17

9. Методические материалы 18

9.1. Планы самостоятельных занятий 19

9.2. Методические рекомендации по подготовке письменных работ 20

9.3. Иные материалы 21

Приложения

Приложение 1. Аннотация дисциплины 22

Приложение 2. Лист изменений 24

1. Пояснительная записка

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины: формирование всесторонне развитой личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической готовности студента к будущей профессии.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- Изучить основные аспекты научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психической подготовленности, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- способствовать укреплению здоровья, улучшению физического и психического состояния, коррекции телосложения. Результатом решения этой задачи должно стать улучшение физического развития студентов.
- понять социальную значимость физической культуры и её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- способствовать приобретению личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.2. Формируемые компетенции, а также перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (знания, умения, владения), сформулированные в компетентном формате

Дисциплина направлена на формирование компетенций:

ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний.

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- сущность физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры и спорта;
- основы здорового образа жизни студента;
- особенности использования средств и методов физической культуры для оптимизации работоспособности;
- общую физическую и специальную подготовку студентов в системе физического воспитания.

уметь:

- индивидуально выбирать вид спорта или систему физических упражнений для своего физического совершенствования и обеспечивать здоровый образ жизни;
- применять на практике профессионально-прикладную физическую подготовку студентов.

владеть:

- личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
- методиками самостоятельных занятий и самоконтроля над состоянием своего организма .

Уровни учебных целей	Отличительные признаки
1.Знание	способов и методов сохранения и укрепления здоровья; основных способов и средств самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания; должного уровня физической подготовки для профессиональной деятельности.
2.Понимание	понятия и содержание «здоровье», «здоровый образ жизни» сущности и значения самостоятельных занятий физической культурой; опасности низкой двигательной активности; возможностей использования самостоятельных занятий при решении профессиональных задач.
3.Применение	умения составить долгосрочный план по физическому самосовершенствованию; основных требований самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания; контроля уровня и интенсивности нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; применение средств физической культуры для повышения уровня физической подготовленности.
4.Анализ	технологий построения самостоятельных занятий физическими упражнениями; технологий проведения закаляющих процедур; технологий определения уровня физической подготовленности по функциональным пробам и физиологических индексов здоровья.
5.Синтез	способов сохранения и укрепления здоровья и знаний в области физической культуры; использование профессионально-прикладной физической подготовки в социальной и профессиональной деятельности.
6.Оценка	адекватности физической нагрузки на организм человека; способов оценки и самооценки физического состояния организма; уровня физической подготовленности по функциональным пробам и физиологическим индексам здоровья.

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. А также приобретению знаний и умений по использованию средств и методов физической культуры, для повышения умственной и физической работоспособности в трудовой деятельности.

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания. Она выступает одним из факторов социокультурного бытия, обеспечивающего биологический потенциал жизнедеятельности, способ и меру реализации сущностных сил и способностей студента.

В учебную программу по физической культуре вошли требования к студенту по теоретическому разделу, план распределения учебных часов по курсам, структура учебных отделений, методика контроля за динамикой физической подготовленности студентов, содержание учебного материала отделений, аттестационные требования к зачету, тематика реферативных работ.

Настоящая программа по дисциплине «Физическая культура» составлена с учётом следующих основополагающих, законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объём и содержание учебных занятий по физической культуре в высшем учебном заведении.

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» Б1.Б.23 относится к базовой части учебного плана по направлению подготовки 430302 Туризм. Настоящая программа составлена для подготовки студентов 1 курса (1семестр) очной формы обучения, для направления подготовки 43.03.02 Туризм Профиль: Международный туризм.

Знания и умения, приобретаемые студентами после освоения содержания дисциплины, будут использоваться в физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Теоретические, методико-практические и практические занятия проводятся согласно содержанию дисциплины «Физическая культура и спорт», с учетом групп здоровья студентов, спортивной специализации, на основании планов преподавателей, утвержденных кафедрой физического воспитания.

2. Структура дисциплины

Структура дисциплины для очной формы обучения

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем 10 ч., промежуточная аттестация 4 ч., самостоятельная работа обучающихся 62 ч.

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы (в часах)						Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (<i>по семестрам</i>)
			Контактная				Промежуточная аттестация	Самостоятель- ная работа	
			Лекции	Семинар	Практические занятия	Лабораторные занятия			
	Раздел 1. Теоретический				14			33	
	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студента и социокультурное развитие студента.	1	2					10	Контрольная работа реферат

	Тема 2. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	1	2					10	Контрольная работа реферат
	Тема 3. Социально-биологические основы адаптации человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	1	2					10	Контрольная работа реферат
	Тема 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий культурой и спортом.	1	2					10	Контрольная работа реферат
	Тема 5. Психофизические основы физической культуры и спорта. Гигиена Физической культуры и спорта.	1	2					10	Контрольная работа реферат
	Раздел 2. Методико-практический	1			14			33	Контрольная работа реферат
	Тема 1. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки ППФП.	1						4	Контрольная работа реферат
	Тема 2. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными	1						4	Контрольная работа реферат

	умениями и навыками (ходьба, бег, плавание).							
	Зачет	1					4	
	Итого			28			66	

3. Содержание дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
Раздел 1. Теоретический		
1.1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	<p>Цель и задачи физического воспитания.</p> <p>Основные понятия, термины физической культуры.</p> <p>Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления студентов, их физического и спортивного совершенствования.</p> <p>Профессиональная направленность физической культуры.</p> <p>Гуманитарная значимость физической культуры.</p> <p>Основы организации физического воспитания в вузе.</p> <p>Организационно - правовые основы физической культуры и спорта.</p> <p>Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта.</p> <p>Основные ценности физической культуры.</p> <p>Понятие компетентностной физической культуры</p>
1.2	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	<p>Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие.</p> <p>Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.</p>
1.3	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	<p>Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.</p>
1.4	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	<p>Контроль над состоянием организма человека во время занятий ФК и спортом. Врачебный контроль. Группы здоровья. Педагогический контроль. Самоконтроль, основные методы и формы самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.</p> <p>Профилактика травматизма и отрицательных реакций организма.</p> <p>Формы, средства и содержание самостоятельных занятий физической культурой. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.</p> <p>Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный</p>

	культурой и спортом.	отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
1.5	Психофизические основы физической культуры и спорта. Гигиена Физической культуры и спорта.	Мотивация и отношение личности к занятиям физической культурой. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях, повышение уровня внимания, восприятия, мышления и памяти средствами физической культуры. Регуляция уровня возбуждения, стресса и тревожности. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивным сооружениям и местам занятий физическими упражнениями, гигиена физических упражнений, закаливания и питания.
Раздел 2. Методико-практический		
2.1	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки ППФП.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Врачебный контроль, его содержание. Корректировка содержания занятий со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля. Показания и противопоказания к самостоятельным занятиям физической культурой для студентов. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.
2.2	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками	Методика овладения эффективными умениями и навыками при ускоренном обучении различным видам лёгкой атлетики. Особенности техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование). Особенности бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, равномерный бег дистанции, финиширование). Кроссовая подготовка, особенности бега по пересеченной местности. Спортивная ходьба.

	(ходьба, бег).	
--	----------------	--

4. Информационные и образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебной работы	Информационные и образовательные технологии
1	2	3	4
1	Раздел 1. Теоретический	Лекция	Лекция с использованием видеоматериалов
2	Раздел 1. Теоретический	Лекция 2	Лекция с использованием видеоматериалов.
3	Раздел 1. Теоретический	Лекция 3	Лекция с использованием видеоматериалов.
4	Раздел 1. Теоретический	Лекция 4	Лекция с использованием видеоматериалов.
5	Раздел 1. Теоретический	Лекция 5	Лекция с использованием видеоматериалов.
6	Раздел 2. Методико-практический	Самостоятельная работа	Консультирование и проверка домашних заданий посредством электронной почты/ Подготовка к занятию с использованием электронного курса лекций и т.п.

5. Оценка планируемых результатов обучения

5.1. Система оценивания

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль:		
- опрос	10 баллов	20 баллов
- защита реферата	10 баллов	10 баллов
- контрольная работа	10 баллов	20 баллов
- выполнение заданий	10 баллов	20 баллов
Промежуточная аттестация (зачет)		30 баллов
Итого за семестр (зачет)		100 баллов

Полученный совокупный результат конвертируется в традиционную шкалу оценок и в шкалу оценок Европейской системы переноса и накопления кредитов (European Credit Transfer System; далее – ECTS) в соответствии с таблицей:

100-балльная шкала	Традиционная шкала	Шкала ECTS
95 – 100	отлично	A
83 – 94		B
68 – 82	хорошо	C
56 – 67	удовлетворительно	D
50 – 55		E

20 – 49	неудовлетворительно	не зачтено	FX
0 – 19			F

5.2. Критерии выставления оценки по дисциплине

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
100-83/ A,B	«отлично»/«зачтено (отлично)»/«зачтено»	<p>Выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил теоретический и практический материал, может продемонстрировать это на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся исчерпывающе и логически стройно излагает учебный материал, умеет увязывать теорию с практикой, справляется с решением задач профессиональной направленности высокого уровня сложности, правильно обосновывает принятые решения.</p> <p>Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «высокий».</p>
82-68/ C	«хорошо»/«зачтено (хорошо)»/«зачтено»	<p>Выставляется обучающемуся, если он знает теоретический и практический материал, грамотно и по существу излагает его на занятиях и в ходе промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей.</p> <p>Обучающийся правильно применяет теоретические положения при решении практических задач профессиональной направленности разного уровня сложности, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «хороший».</p>
67-50/ D,E	«удовлетвори- тельно»/«зачтено (удовлетворительно)»/«зачтено»	<p>Выставляется обучающемуся, если он знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает отдельные ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся испытывает определённые затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, владеет необходимыми для этого базовыми навыками и приёмами.</p> <p>Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с</p>

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
		учёт результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «достаточный».
49-0/ F,FX	«неудовлетворительно »/ не зачтено	Выставляется обучающемуся, если он не знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами. Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине. Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.

5.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Текущий контроль

Текущий контроль оценивает степень освоения отдельной темы, вида деятельности и определенной двигательной деятельности. Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение контрольной работы в виде теста.

Контрольная работа проводится после теоретического курса лекций и оценивается максимально до 20 баллов.

При оценивании контрольной работы учитывается:

- полнота выполненной работы (задание выполнено не полностью и/или допущены две и более ошибки или три и более неточности (1-4) балла;
- обоснованность содержания и выводов работы (задание выполнено полностью, но обоснование содержания и выводов недостаточны, но рассуждения верны) (5-8) баллов;
- работа выполнена полностью, в рассуждениях и обосновании нет пробелов или ошибок, возможна одна неточность (9-10) баллов.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в баллах разрабатываются кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и специальную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

Промежуточная аттестация (зачет)

При оценивании учитывается выполнение полученных заданий:

проведение самостоятельных занятий и ведение дневника самоконтроля (для студентов основной и подготовительной группы здоровья);

подготовка и защита рефератов по заданной теме (для студентов, имеющих освобождение от занятий физической культурой и спортом)

Примерный вариант контрольной работы (в виде теста):

1. Физическая культура-это:

1.1. часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;

1.2. восстановление здоровья средствами физической реабилитации;

1.3. педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;

2. Основным средством физического воспитания являются:

2.1. физические упражнения;

2.2. оздоровительные силы природы;

2.3. тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи;

3. Спорт (в широком понимании) – это:

3.1. процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;

3.2. вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей;

3.3. собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности;

4. Максимальное потребление кислорода – это:

4.1. наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе;

4.2. количество кислорода, фактически использованного организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту;

4.3. количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту;

5. Гомеостаз – это:

5.1. приспособление функций организма к окружающей среде;

5.2. саморегуляция обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания и др. физиологических процессов, происходящих в организме;

5.3. постоянство внутренней среды организма человека;

6. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

6.1. принцип доступности и индивидуализации;

6.2. принцип системного чередования нагрузок и отдыха;

6.3. принцип последовательности;

7. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

7.1 эластичностью;

7.2. растяжкой;

7.3. гибкостью;

8. Одной из задач ОФП является:

8.1. достижение высоких спортивных результатов;

8.2. овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфике выбранного спорта или конкретной профессии

8.3. всестороннее и гармоничное развитие человека

9. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом:

9.1. состояние окружающей среды;

9.2. генетика человека;

9.3. образ жизни;

10. К основному признаку здоровья относится:

10.1. максимальный уровень развития физических качеств;

10.2. хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни;

10.3. совершенное телосложение;

11. Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:

11.1. сила;

11.2. выносливость;

11.3. быстрота;

12. При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть не ниже:

12.1. 90 уд/мин.

12.2. 120 уд/мин.

12.3. 160 уд/мин

13. К средству восстановления организма после умственного утомления относится:

13.1. интенсивная физическая нагрузка

13.2. сочетание работы с активным отдыхом

13.3. тренировочные занятия играми, единоборствами

14. Физические качества – это:

14.1. Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

14.2. Врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;

14.3. Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определённых результатах;

15. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:

15.1. Двигательной реакцией;

15.2. Скоростными способностями;

15.3. Скоростно – силовыми способностями.

16. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

16.1. Гибкость;

16.2. Быстроту;

16.3. Координацию;

16.4. Ловкость.

17. К основным физическим качествам относятся...

17.1. Рост, вес, объём бицепсов, становая сила;

17.2. Бег, прыжки, метания;

17.3. Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;

17.4. Бег на 3км, подтягивание, прыжок в длину с места.

18. Физическое упражнение – это...

- 18.1. Один из методов физического воспитания;
- 18.2. Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;
- 18.3. Основное средство физического воспитания;
- 18.4. Методический приём обучения двигательным действиям.
19. Какова протяжённость марафонской дистанции на Олимпийских играх?
- 19.1. 42км 195м;
- 19.2. 32км 195м;
- 19.3. 50км 195м;
- 19.4. 43км 195м.
20. Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?
- 20.1. Массаж сердца;
- 20.2. Дать нашатырный спирт;
- 20.3. Искусственное дыхание;
- 20.4. Вызвать врача.

Примерная тематика рефератов

1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
2. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
4. Природные и гигиенический факторы как средства физического воспитания и методика их применения.
5. Гипокинезия и гиподинамия: суть отрицательного воздействия на организм человека.
6. Самостоятельные занятия физической культурой: формы, содержание, планирование объема и интенсивности занятий.
7. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
8. Характеристика и основы воспитания физических качеств (по выбору студента):
 - силовых способностей;
 - скоростных способностей;
 - координационных способностей;
 - выносливости;
 - гибкости;
9. Основы регулирования веса тела.
10. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний, укрепления здоровья, сохранении творческой активности.
11. Методика оздоровительной физической культуры для лиц (по выбору студента):
 - с избыточным весом (ожирением);
 - с нарушением осанки;
 - с остеохондрозом;
 - с плоскостопием;
12. Самоконтроль физического развития и функционального состояния организма.
13. Циклические и ациклические виды физической нагрузки.
14. Социальные функции спорта.
15. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
16. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.

17. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
18. Работоспособность. Утомление. Восстановление работоспособности.
19. Средства физической культуры и регулирования психоэмоционального и функционального состояния студентов.
20. Адаптация организма - физиологическая основа функционального и двигательного совершенствования человека.
21. Функциональная реакция отдельных структур организма на физическую активность.
22. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Влияние факторов на жизнедеятельность организма (природных, экологических, социальных).

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Список источников и литературы:

Источники:

- Об образовании в Российской Федерации: федеральный закон [от 29.12.2012 № 273-ФЗ]// Российская газета - Федеральный выпуск №5976 (303) 31 декабря 2012 г.
- О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федеральный закон [от 08.12.2007 № 329-ФЗ г. (ред. от 29.07.2018)]// Российская газета - Федеральный выпуск №4539 8 декабря 2007 г.

Основная литература:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Шубин Д. А. __Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

Дополнительная литература:

1. Аверина М. В. Маргинальность в спорте: морфологические и динамические аспекты анализа: Монография / М.В. Аверина. - М.: НИЦ Инфра-М, 2011. - 210 с.: 60x88 1/16. - (Научная мысль)
2. Азанов И.В., Аркатов А.В., Зозуля И.В., Рудакова Е.Н. Физическая культура. Развитие и совершенствование физических качеств студентов. Учебное пособие. Самостоятельные занятия для юношей. - М.: РГГУ, 2009 – 62 с.
3. Гуревич И. А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с.:
4. Заремба Л.А., Зозуля И.В., Рудакова Е.Н. Физическая культура. Развитие и совершенствование физических качеств студентов. Учебное пособие. Самостоятельные занятия для девушек. - М.: РГГУ, 2009- 62 с.
5. Мезенцева Н. В. Методика подготовки волейболисток групп спортивного совершенствования к соревнованиям [Электронный ресурс] : монография / Н. В. Мезенцева. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2012. - 118 с.

6.Серженко Е. В. Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андреев Т.А. - Волгоград:Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с.

7.Чертов Н. В.Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание): учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 136 с

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» - <http://gto.ru/>
2. Информационный комплекс РГГУ «Научная библиотека» - <http://liber.rsuh.ru/>
3. РГУФКСиТ центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru>
- 4.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для обеспечения учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» требуется спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами, стадион с беговой дорожкой. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

8.Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса лицам с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого от студента требуется представить заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК) и личное заявление (заявление законного представителя).

В заключении ПМПК должно быть прописано:

- рекомендуемая учебная нагрузка на обучающегося (количество дней в неделю, часов в день);
- оборудование технических условий (при необходимости);
- сопровождение и (или) присутствие родителей (законных представителей) во время учебного процесса (при необходимости);
- организация психолого-педагогического сопровождение обучающегося с указанием специалистов и допустимой нагрузки (количества часов в неделю).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся при необходимости могут быть созданы 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.

Форма проведения текущей и итоговой аттестации для лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно (на бумаге, на компьютере), в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

9. Методические материалы

Самостоятельная работа студента по заданию преподавателя, выполняемая во внеаудиторное время, включает в себя:

1. Изучение теоретического материала на учебных занятиях.
2. Работа с интернет - ресурсами и рекомендованной литературой в библиотеке и дома;
3. Подготовка к практическим и методико-практическим занятиям;
4. Подготовка сообщений, докладов с презентациями по темам лекционных занятий, методико-практических занятий и тем рекомендованных для самостоятельного изучения;

Необходимые материалы:

Основная литература:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А., Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

Дополнительная литература:

1. Аверина М. В. Маргинальность в спорте: морфологические и динамические аспекты анализа: Монография / М.В. Аверина. - М.: НИЦ Инфра-М, 2011. - 210 с.: 60х88 1/16. - (Научная мысль)
2. Азанов И.В., Аркатов А.В., Зозуля И.В., Рудакова Е.Н. Физическая культура. Развитие и совершенствование физических качеств студентов. Учебное пособие. Самостоятельные занятия для юношей. - М.: РГГУ, 2009 – 62 с.
3. Гуревич И. А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с.
4. Заремба Л.А., Зозуля И.В., Рудакова Е.Н. Физическая культура. Развитие и совершенствование физических качеств студентов. Учебное пособие. Самостоятельные занятия для девушек. - М.: РГГУ, 2009- 62 с.
5. Мезенцева Н. В. Методика подготовки волейболисток групп спортивного совершенствования к соревнованиям [Электронный ресурс] : монография / Н. В. Мезенцева. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2012. - 118 с.

6.Серженко Е. В. Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андреев Т.А. - Волгоград:Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с.

7.Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечения их безопасности: Материалы научно-практической конференции, посвященной дням Российской науки и старту XXII зимних Олимпийских игр в г. Сочи - Ростов-на-Дону:Издательство ЮФУ, 2014. - 230 с

8.Чертов Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание): учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 136 с
Интернет ресурсы:

1. <http://liber.rsuh.ru/> - Информационный комплекс РГГУ «Научная библиотека»
2. <http://gto.ru/> - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
3. <http://lib.sportedu.ru> - РГУФКСИТ центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

Рекомендуемая литература для теоретических занятий, изучения и освоения дисциплины:

1.Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.

2.Шубин Д. А., Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

Рекомендуемые ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://liber.rsuh.ru/> - Информационный комплекс РГГУ «Научная библиотека»
2. <http://gto.ru/> - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
3. <http://lib.sportedu.ru> - РГУФКСИТ центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

9.1. Планы самостоятельных занятий

К теме 1.1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. Составить комплекс производственной гимнастики.

К теме 1.2. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки ППФП.

К теме 1.3. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Определение ЧСС, АД, расчёт % увеличения ЧСС при физической нагрузке

К теме 1.4. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.

К теме 1.5. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

К теме 2.1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание) Методика самооценки уровня и динамики общей физической подготовленности с учетом возрастной физиологии.

К теме 2.2. Составить индивидуальный комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Литература:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

Интернет ресурсы:

1. <http://liber.rsuh.ru/> - Информационный комплекс РГГУ «Научная библиотека»
2. <http://gto.ru/> - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
3. <http://lib.sportedu.ru> - РГУФКСИТ центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

9.2. Методические рекомендации по подготовке письменных работ

Реферат

Цель работы: формирование способностей к обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых и неординарных решений, аргументированному отстаиванию своих предложений.

Содержание задания. Реферат - краткое описание рецензируемого текста с набором ключевых слов и основных положений. Работа над рефератом способствует повышению общей и профессиональной эрудиции студентов. Реферирование может быть посвящено частной проблеме или содержать обобщение различных точек зрения по определенной теме. Автор реферата определяет свое отношение к рассматриваемым научным позициям, взглядам или определениям, принадлежащим различным авторам.

Реферат должен представлять научную ценность, поэтому подход студента к написанию реферата должен иметь исследовательский характер.

Основные рекомендации по выполнению работы

При подготовке реферата следует использовать монографии, обзоры и оригинальные научные статьи. Выполнение реферативных работ осуществляется в несколько этапов: выбор темы, составление плана, проработка литературных источников с их анализом, написание реферата. Тема реферата выбирается из рекомендованного списка или по предложению студента с согласия преподавателя.

После согласования темы с преподавателем студент должен проработать теоретический материал, используя библиографический фонд библиотеки, периодическую литературу, базу Интернет, провести самостоятельное исследование по разрабатываемой теме и написать полученные результаты.

Требования к реферату

Общие требования к оформлению текстовых и графических работ студентов. Написание реферата по дисциплине является одним из методов организации самостоятельной работы студента. Требования по оформлению работ – см., <http://liber.rsuh.ru/?q=node/63>

Контрольные и самостоятельные работы

Цель работы: самостоятельно изучить основные направления и перспективы развития сферы физической культуры и спорта, основ здорового образа жизни и методов контроля за состоянием своего физического здоровья.

Содержание задания. Материал следует внимательно прочитать и подготовить приложение к конспекту лекций, зарисовать схемы.

Основные рекомендации по выполнению работы. Самостоятельное изучение разделов дисциплины «Физическая культура» студент осуществляет по литературным источникам, указанным ниже, в том числе используя Интернет, в соответствии с наименованием темы. Приложение к конспекту лекций способствует запоминанию материала, помогает овладению специальными терминами, незаменим при подготовке к экзамену и более сложной работе в виде методико-практических заданий, решении задач и написании реферата. Самостоятельная работа способствует развитию у студентов навыков самостоятельного исследования, научного и литературного само редактирования.

9.3. Иные материалы

Дневник самоконтроля для проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом

семестр 201 /201 уч.г.

1	2	3	4				
Число неделя	Вид занятия Упражнения	Дозировка (время или кол-во раз выполнения)	Самоконтроль				
			ЧСС пульс		Настроение	сон	самочувствие
			в покое	после занятия			
1	Пилатес	1 ч	64	116	хор	удов	удов
17.03	Описание упражнения	6 раз × 2	82	124	хор	удов	удов

Объективные данные самоконтроля:

Вес – 1 раз в неделю

Рост – 1 раз в год

Температура тела – измеряется по самочувствию

Частота сердечных сокращений ЧСС – пульс считаем за 10 сек×6, 15 сек×4,

20 сек×3, умножаем, получаем за мин.

Субъективные данные самоконтроля:

Настроение

Хорошее	Уверен в себе, спокоен, активен, жизнерадостен.
Удовлетворительное	Настроение меняется, неустойчиво в процессе занятий и до или после них.
Неудовлетворительное	Подавлен, расстроен, растерян, не уверен в себе и своих действиях.

Самочувствие

Хорошее	Бодрость, прилив сил, желание активно заниматься физическими упражнениями.
Удовлетворительное	Наблюдается вялость, упадок сил, трудно выполнять упражнения.
Неудовлетворительное	Слабость, усталость, повышение ЧСС и АД в покое, головные и мышечные боли.

Сон

Хорошее	Глубокий, крепкий, 8-10 ч. Чувство бодрости, прилив сил.
Удовлетворительное	8-10 ч.
Неудовлетворительное	Трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание.

Аннотация

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» Б1.Б.25 относится к базовой части учебного плана по направлению подготовки 43.03.02 Туризм. Настоящая программа составлена для подготовки студентов 1 курса (1 семестр) очной формы обучения, для направления подготовки 43.03.02 Туризм Профиль: Международный туризм.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется на кафедре физического воспитания.

Цель дисциплины «Физическая культура и спорт»: формирование всесторонне развитой личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической готовности студента к будущей профессии.

Задачи:

- Изучить основные аспекты научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психической подготовленности, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- способствовать укреплению здоровья, улучшению физического и психического состояния, коррекции телосложения. Результатом решения этой задачи должно стать улучшение физического развития студентов.
- понять социальную значимость физической культуры и её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- способствовать приобретению личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Дисциплина направлена на формирование компетенций:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- сущность физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры и спорта;
- основы здорового образа жизни студента;
- особенности использования средств и методов физической культуры для оптимизации работоспособности;
- общую физическую и специальную подготовку студентов в системе физического воспитания (ОК-8).

уметь:

- индивидуально выбирать вид спорта или систему физических упражнений для своего физического совершенствования;
- применять на практике профессионально-прикладную физическую подготовку студентов (ОК-8).

владеть:

- личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
- методиками самостоятельных занятий и самоконтроля над состоянием своего организма (ОК-8).

Рабочей программой предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме сдачи реферата, контрольной работы, промежуточная аттестация в форме зачёта.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

УТВЕРЖДЕНО
 Протокол заседания кафедры
 физического воспитания

№ 1 от 29.08.2019

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

в рабочей программе (модуле) дисциплины
 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»
 по направлению подготовки
 «Технология и организация экскурсионных услуг (Международный туризм)»

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

№	Текст актуализации или прилагаемый к РПД документ, содержащий изменения	Дата	№ протокола
1	Приложение №1	29.06.2017 г.	10
2	Приложение №2	26.06.2018 г.	11
3	Приложение №3	31.08.2020 г.	1

Состав программного обеспечения (ПО), современных профессиональных баз данных (БД) и информационно-справочных систем (ИСС) (2017 г.)

1. Перечень ПО

Таблица 1

№п /п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
1	Adobe Master Collection CS4	Adobe	лицензионное
2	Microsoft Office 2010	Microsoft	лицензионное
3	Windows 7 Pro	Microsoft	лицензионное
4	AutoCAD 2010 Student	Autodesk	свободно распространяемое
5	Archicad 19 Rus Student	Graphisoft	свободно распространяемое
6	SPSS Statistics 22	IBM	лицензионное
7	Microsoft Share Point 2010	Microsoft	лицензионное
8	SPSS Statistics 25	IBM	лицензионное
9	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
10	ОС «Альт Образование» 8	ООО «Базальт СПО	лицензионное
11	Kaspersky Endpoint Security	Kaspersky	лицензионное

** Оставить используемое ПО в рамках учебной дисциплины*

2. Перечень БД и ИСС

Таблица 2

№п/п	Наименование
	Международные реферативные наукометрические БД, доступные в рамках национальной подписки в 2017 г. Web of Science Scopus
	Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2017 г. Журналы Oxford University Press ProQuest Dissertation & Theses Global SAGE Journals Журналы Taylor and Francis
	Профессиональные полнотекстовые БД JSTOR Издания по общественным и гуманитарным наукам
	Компьютерные справочные правовые системы Консультант Плюс, Гарант

Состав программного обеспечения (ПО), современных профессиональных баз данных (БД) и информационно-справочных систем (ИСС) (2018 г.)

1. Перечень ПО

Таблица 1

№п/п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
1	Adobe Master Collection CS4	Adobe	лицензионное
2	Microsoft Office 2010	Microsoft	лицензионное
3	Windows 7 Pro	Microsoft	лицензионное
4	AutoCAD 2010 Student	Autodesk	свободно распространяемое
5	Archicad 21 Rus Student	Graphisoft	свободно распространяемое
6	SPSS Statistics 22	IBM	лицензионное
7	Microsoft Share Point 2010	Microsoft	лицензионное
8	SPSS Statistics 25	IBM	лицензионное
9	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
10	ОС «Альт Образование» 8	ООО «Базальт СПО	лицензионное
11	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
12	Windows 10 Pro	Microsoft	лицензионное
13	Kaspersky Endpoint Security	Kaspersky	лицензионное

** Оставить используемое ПО в рамках учебной дисциплины*

2. Перечень БД и ИСС

Таблица 2

№п/п	Наименование
	Международные реферативные наукометрические БД, доступные в рамках национальной подписки в 2018 г. Web of Science Scopus
	Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2018 г. Журналы Cambridge University Press ProQuest Dissertation & Theses Global SAGE Journals Журналы Taylor and Francis Электронные издания издательства Springer
	Профессиональные полнотекстовые БД JSTOR Издания по общественным и гуманитарным наукам
	Компьютерные справочные правовые системы Консультант Плюс, Гарант

1. Образовательные технологии (к п.4 на 2020 г.)

В период временного приостановления посещения обучающимися помещений и территории РГГУ. для организации учебного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий могут быть использованы следующие образовательные технологии:

- видео-лекции;
- онлайн-лекции в режиме реального времени;
- электронные учебники, учебные пособия, научные издания в электронном виде и доступ к иным электронным образовательным ресурсам;
- системы для электронного тестирования;
- консультации с использованием телекоммуникационных средств.

2. Перечень БД и ИСС (к п. 6.2 на 2020 г.)

№п /п	Наименование
1	Международные реферативные наукометрические БД, доступные в рамках национальной подписки в 2020 г. Web of Science Scopus
2	Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2020 г. Журналы Cambridge University Press ProQuest Dissertation & Theses Global SAGE Journals Журналы Taylor and Francis
3	Профессиональные полнотекстовые БД JSTOR Издания по общественным и гуманитарным наукам Электронная библиотека Grebennikon.ru
4	Компьютерные справочные правовые системы Консультант Плюс, Гарант

3. Состав программного обеспечения (ПО) (к п. 7 на 2020 г.)

№п /п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
1	Adobe Master Collection CS4	Adobe	лицензионное
2	Microsoft Office 2010	Microsoft	лицензионное
3	Windows 7 Pro	Microsoft	лицензионное
4	AutoCAD 2010 Student	Autodesk	свободно распространяемое
5	Archicad 21 Rus Student	Graphisoft	свободно распространяемое
6	SPSS Statistics 22	IBM	лицензионное
7	Microsoft Share Point 2010	Microsoft	лицензионное

8	SPSS Statistics 25	IBM	лицензионное
9	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
10	ОС «Альт Образование» 8	ООО «Базальт СПО	лицензионное
11	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
12	Windows 10 Pro	Microsoft	лицензионное
13	Kaspersky Endpoint Security	Kaspersky	лицензионное
14	Microsoft Office 2016	Microsoft	лицензионное
15	Visual Studio 2019	Microsoft	лицензионное
16	Adobe Creative Cloud	Adobe	лицензионное
17	Zoom	Zoom	лицензионное