

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА (МИИТ)»**

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра ЖАТС РОАТ  
Заведующий кафедрой СУТИ РОАТ



А.В. Горелик

29 мая 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор РОАТ



В.И. Апатцев

17 мая 2018 г.



Кафедра «Философия, социология и история»

Автор Юдина Анастасия Александровна

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**

|                          |  |
|--------------------------|--|
| Направление подготовки:  | <u>27.03.04 – Управление в технических системах</u>              |
| Профиль:                 | <u>Системы и технические средства автоматизации и управления</u> |
| Квалификация выпускника: | <u>Бакалавр</u>  |
| Форма обучения:          | <u>заочная</u>   |
| Год начала подготовки    | <u>2018</u>  |

|   |  |
|---|--|
| <p style="text-align: center;">Одобрено на заседании<br/>Учебно-методической комиссии института<br/>Протокол № 2<br/>22 мая 2018 г.<br/>Председатель учебно-методической<br/>комиссии</p>  <p style="text-align: right;">С.Н. Климов</p> | <p style="text-align: center;">Одобрено на заседании кафедры</p> <p>Протокол № 11<br/>15 мая 2018 г.<br/>Заведующий кафедрой</p>  <p style="text-align: right;">Г.В. Баринава</p> |
|---|--|

Москва 2018 г.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Данная рабочая программа разработана в соответствии с целевыми установками и требованиями квалификационной характеристики бакалавра. Преподавание дисциплины Б1.Б.24 «Физическая культура и спорт» направлено на формирование у обучающихся компетенций в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами и приобретение ими:

- знаний теории и методики физической культуры, социальной роли физической культуры в жизни современного человека и общества в целом, ее возможности в восстановлении генофонда нации и возрождении трудового потенциала, повышении качества трудовых ресурсов; методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности;
- умений использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма; применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития психических свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.).
- навыков овладения понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта: «Физическая культура личности» (ее содержание, структура, критерии и уровни проявления в социуме и личной жизни); «Здоровье» (его физическое, психическое, социальное и профессиональное проявления); «Здоровый образ жизни» (его составляющие и мотивация) и др.; навыками самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим состоянием; широким спектром ценностей физической культуры, спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития в физическом воспитании и самосовершенствовании.

## **2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО**

Учебная дисциплина "Физическая культура и спорт" относится к блоку 1 "Дисциплины (модули)" и входит в его базовую часть.

### **2.1. Наименования предшествующих дисциплин**

### **2.2. Наименование последующих дисциплин**

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения дисциплины студент должен:

| № п/п | Код и название компетенции  | Ожидаемые результаты  |
|-------|---|---|
| 1     | ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>Знать и понимать: роль физической культуры в развитии человека, подготовке специалиста, формировать способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма.</p> <p>Уметь: творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально - личностного самосовершенствования, формирования физической подготовленности.</p> <p>Владеть: средствами и методами индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностям физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> |

#### **4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ И АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ**

##### **4.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет:**

2 зачетных единиц (72 ак. ч.).

##### **4.2. Распределение объема учебной дисциплины на контактную работу с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся**

| Вид учебной работы   | Количество часов        |           |           |
|--|-------------------------|-----------|-----------|
|  | Всего по учебному плану | Семестр 1 | Семестр 2 |
| Контактная работа  | 10                      | 6,25      | 4,25      |
| Аудиторные занятия (всего):  | 10                      | 6         | 4         |
| В том числе:   |                         |           |           |
| практические (ПЗ) и семинарские (С)                                | 10                      | 6         | 4         |
| Самостоятельная работа (всего)                                     | 54                      | 26        | 28        |
| ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы:                               | 72                      | 36        | 36        |
| ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, зач.ед.:                            | 2.0                     | 1.0       | 1.0       |
| Текущий контроль успеваемости (количество и вид текущего контроля) |                         |           |           |
| Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)                     | 3Ч                      | 3Ч        | 3Ч        |

### 4.3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

| № п/п | Семестр | Тема (раздел) учебной дисциплины  | Виды учебной деятельности в часах/<br>в том числе интерактивной форме |    |       |     |    |       | Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации |
|-------|---------|---|---|----|-------|-----|----|-------|---|
|       |         |   | Л   | ЛР | ПЗ/ТП | КСР | СР | Всего |   |
| 1     | 2       | 3   | 4   | 5  | 6     | 7   | 8  | 9     | 10  |
| 1     | 1       | <p>Раздел 1</p> <p>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p> <p>1.1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».</p> <p>Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры.</p> <p>1.2. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.</p> <p>Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.</p> |   |    | 1/1   |     | 4  | 5/1   | , семинар, дискуссия  |
| 2     | 1       | <p>Раздел 2</p> <p>Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>1.1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.</p>   |   |    | 1/1   |     | 4  | 5/1   | , семинар, дискуссия  |

| № п/п | Семестр | Тема (раздел) учебной дисциплины  | Виды учебной деятельности в часах/<br>в том числе интерактивной форме |    |       |     |    |       | Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации |
|-------|---------|---|---|----|-------|-----|----|-------|---|
|       |         |   | Л   | ЛР | ПЗ/ТП | КСР | СР | Всего |   |
| 1     | 2       | 3   | 4   | 5  | 6     | 7   | 8  | 9     | 10  |
|       |         | <p>Рассматриваются ключевые термины: саморегуляция, гомеостаз, основные анатомо-физиологические понятия.</p> <p>1.2. Характеристика основных систем организма человека (опорно-двигательный аппарат, кровеносная, дыхательная, нервная, эндокринная и сенсорная системы).</p> <p>1.3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.</p> <p>Рассматриваются функциональные изменения в организме при физических нагрузках.</p> <p>1.4. Внешняя среда. Природные и социально-экономические факторы и их воздействие на организм.</p> <p>Рассматриваются вопросы закаливания, акклиматизации и физиологической адаптации организма к условиям окружающей среды.</p> |   |    |       |     |    |       |   |
| 3     | 1       | <p>Раздел 3</p> <p>Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p>1.1. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие (виды здоровья, критерии здорового</p>   |   |    | 2/2   |     | 6  | 8/2   | , семинар, дискуссия  |

| № п/п | Семестр | Тема (раздел) учебной дисциплины  | Виды учебной деятельности в часах/<br>в том числе интерактивной форме |    |      |     |    |       | Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации |
|-------|---------|---|---|----|------|-----|----|-------|---|
|       |         |   | Л   | ЛР | ПЗ/П | КСР | СР | Всего |   |
| 1     | 2       | 3   | 4   | 5  | 6    | 7   | 8  | 9     | 10  |
|       |         | <p>образа жизни).</p> <p>1.2. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Рациональное сочетание умственной и двигательной работоспособности в учебно-трудовой деятельности студента.</p> <p>1.3. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Теоретические и методико-практические занятия, контроль за физической подготовленностью, основы теоретических знаний, умения самостоятельно составлять и пользоваться развивающими и реабилитационными комплексами и упражнениями.</p> |   |    |      |     |    |       |   |
| 4     | 1       | <p>Раздел 4</p> <p>Раздел 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</p> <p>1.1. Методические принципы и методы физического воспитания. Каждая тренировка планируется и осуществляется на принципах научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности и доступности, коллективности в сочетании с индивидуализацией, наглядностью и прочностью. Методы</p>   |   |    | 1/1  |     | 6  | 7/1   | , семинар, дискуссия  |



| № п/п | Семестр | Тема (раздел) учебной дисциплины  | Виды учебной деятельности в часах/<br>в том числе интерактивной форме |    |       |     |    |       | Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации |
|-------|---------|---|---|----|-------|-----|----|-------|---|
|       |         |   | Л   | ЛР | ПЗ/ТП | КСР | СР | Всего |   |
| 1     | 2       | 3   | 4   | 5  | 6     | 7   | 8  | 9     | 10  |
|       |         | <p>физического воспитания: равномерный, переменный, интервальный, повторный, контрольный, соревновательный, игровой, круговой, словесный, метод отягощения, выполнения упражнения до отказа.</p> <p>1.2. Основные физические качества. Общая и специальная физическая подготовка. Основные физические качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Определения общей и специальной физической подготовки.</p> <p>1.3. Возможности условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. в понятие коррекция входит сумма оздоровительных, общеукрепляющих и развивающих воздействий специально подобранных систем физических упражнений.</p> |   |    |       |     |    |       |   |
| 5     | 1       | <p>Раздел 5</p> <p>Раздел 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>1.1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. При</p>  |   |    | 1/1   |     | 6  | 11/1  | ЗЧ, семинар, дискуссия  |

| № п/п | Семестр | Тема (раздел) учебной дисциплины   | Виды учебной деятельности в часах/<br>в том числе интерактивной форме |    |      |     |    |       | Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации |
|-------|---------|--|---|----|------|-----|----|-------|---|
|       |         |  | Л   | ЛР | ПЗ/П | КСР | СР | Всего |   |
| 1     | 2       | 3  | 4   | 5  | 6    | 7   | 8  | 9     | 10  |
|       |         | <p>формировании физкультурно-спортивной мотивации необходимо: ориентироваться на перспективы, резервы и задачи развития мотивов в каждом возрасте, опираться на реальный уровень мотивов, сложившихся в предыдущем возрасте, предполагать ближайшие и далекие перспективы; вовлекать людей в активные формы физкультурно-спортивной деятельности (утреннюю гимнастику, занятия в режиме дня, физкультминутки и т.д.). Выделяют направления в работе педагога по формированию мотивации у студентов: актуализация старых мотивов, формирование приемов преобразования, рождение мотивов, придание новому мотиву устойчивости, действенности, самостоятельности, качество проведения занятий, содержание занятий, возможность выбора вида занятий по склонности, индивидуальные условия и личностные характеристики, материально-спортивная база, мероприятия, организация учебного процесса в вузе.</p> <p>1.2.Характер содержания занятий в зависимости от возраста.Планирование самостоятельных занятий. Основные</p> |   |    |      |     |    |       |   |

| № п/п | Семестр | Тема (раздел) учебной дисциплины  | Виды учебной деятельности в часах/<br>в том числе интерактивной форме |    |       |     |    |       | Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации |
|-------|---------|---|---|----|-------|-----|----|-------|---|
|       |         |   | Л   | ЛР | ПЗ/ТП | КСР | СР | Всего |   |
| 1     | 2       | 3   | 4   | 5  | 6     | 7   | 8  | 9     | 10  |
|       |         | формы организации самостоятельных занятий.  |   |    |       |     |    |       |   |
| 6     | 2       | <p>Раздел 6<br/>Раздел 6. Спорт.<br/>Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p> <p>1.1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Массовый спорт широко используется как средство охраны и укрепления здоровья учащейся молодежи, является действенным средством борьбы с гиподинамией в условиях автоматизации и комплексной механизации современного производства, средством профилактики различных заболеваний.<br/>Задачи: оздоровительные, воспитательные, образовательные.</p> <p>1.2. Студенческий спорт. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентов вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.<br/>Спорт в системе физической культуры.<br/>Классификация спорта.</p> |   |    | 1/1   |     | 9  | 10/1  | , семинар, дискуссия  |
| 7     | 2       | <p>Раздел 7<br/>Раздел 7.<br/>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.</p> <p>1.1. Личная и социально-</p>  |   |    | 2/2   |     | 9  | 11/2  | , семинар, дискуссия  |

| № п/п | Семестр | Тема (раздел) учебной дисциплины   | Виды учебной деятельности в часах/<br>в том числе интерактивной форме |    |       |     |    |       | Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации |
|-------|---------|--|---|----|-------|-----|----|-------|---|
|       |         |  | Л   | ЛР | ПЗ/ТП | КСР | СР | Всего |   |
| 1     | 2       | 3  | 4   | 5  | 6     | 7   | 8  | 9     | 10  |
|       |         | экономическая необходимость специальной физической подготовки человека к труду. Профессиональная подготовка к трудовой деятельности предполагает развитие и совершенствование определенных сторон – свойств будущего специалиста, на основе образа, эталона, профессионального идеала, в структуре, которого представлены ценности физической культуры: здоровье, соматический облик, функциональное состояние, развитые психофизиологические способности. Характерные черты студенческого социума (самопознание, самоутверждение, самостоятельность, самоопределение, юношеский максимализм и др.).<br>1.2. Понятие ППФП, ее цели, задачи, средства. Профессионально-прикладная подготовка — одно из основополагающих направлений системы физического воспитания, направленная на формирование физических качеств, двигательных навыков, знаний и умений, необходимых людям в их труде. Прикладные специальные качества. Прикладные психические качества. |   |    |       |     |    |       |   |
| 8     | 2       | Раздел 8<br>Раздел 8. Физическая культура в профессиональной   |   |    | 1/1   |     | 10 | 15/1  | ЗЧ, семинар, дискуссия  |

| № п/п | Семестр | Тема (раздел) учебной дисциплины  | Виды учебной деятельности в часах/<br>в том числе интерактивной форме |    |       |     |    |       | Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации |
|-------|---------|---|---|----|-------|-----|----|-------|---|
|       |         |   | Л   | ЛР | ПЗ/ТП | КСР | СР | Всего |   |
| 1     | 2       | 3   | 4   | 5  | 6     | 7   | 8  | 9     | 10  |
|       |         | <p>деятельности студента</p> <p>1.1. Производственная физическая культура. Производственная физическая культура — это система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности. Форма и содержание этих мероприятий определяются особенностями профессионального труда и быта человека. Методические основы производственной физической культуры. Классификация профессий и типовые схемы комплексов физкультурных пауз.</p> <p>1.2. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры студентов, работающих в системе путей сообщения.</p> |   |    |       |     |    |       |   |
| 9     |         | Зачет   |   |    |       |     |    |       | ,   |
| 10    |         | Зачет   |   |    |       |     |    |       | ,   |
| 11    |         | Всего:  |   |    | 10/10 |     | 54 | 72/10 |   |

#### 4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия предусмотрены в объеме 10 ак. ч.

| № п/п  | № семестра | Тема (раздел) учебной дисциплины  | Наименование занятий   | Всего часов/ из них часов в интерактивной форме |
|--------|------------|---|--|---|
| 1      | 2          | 3   | 4  | 5   |
| 1      | 1          | Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов        | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества   | 1 / 1   |
| 2      | 1          | РАЗДЕЛ 2<br>Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры.                     | Организм человека как биосистема   | 1 / 1   |
| 3      | 1          | Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. | Здоровье и двигательная активность человека.   | 2 / 2   |
| 4      | 1          | Раздел 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.         | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.  | 1 / 1   |
| 5      | 1          | Раздел 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.                   | Коррекция осанки и методика оценки телодвижений.   | 1 / 1   |
| 6      | 2          | Раздел 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.          | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.   | 1 / 1   |
| 7      | 2          | Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.                  | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.  | 2 / 2   |
| 8      | 2          | Раздел 8. Физическая культура в профессиональной деятельности студента                        | Разработка комплексов физкультурных пауз для лиц, выполняющих по степени тяжести разнообразную работу применительно к своей будущей профессии. | 1 / 1   |
| ВСЕГО: |            |   |  | 10/ 10  |

#### 4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые проекты (работы) не предусмотрены

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для реализации компетентного подхода и с целью формирования и развития профессиональных навыков студентов по усмотрению преподавателя в учебном процессе могут быть использованы в различных сочетаниях активные и интерактивные формы проведения занятий, включая участие в дискуссиях. Программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Используются интернет - сервисы: система дистанционного обучения "КОСМОС", электронная почта.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

| № п/п  | № семестра | Тема (раздел) учебной дисциплины  | Вид самостоятельной работы студента. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы | Всего часов |
|--------|------------|---|---|-------------|
| 1      | 2          | 3   | 4   | 5           |
| 1      | 1          | Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов        | самостоятельное изучение и конспектирование отдельных тем учебной литературы, связанных с разделом (1,2)  | 4           |
| 2      | 1          | РАЗДЕЛ 2<br>Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры.                     | самостоятельное изучение и конспектирование отдельных тем учебной литературы, связанных с разделом (1,2)  | 4           |
| 3      | 1          | Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. | работа со справочной и специальной литературой (1,2)  | 6           |
| 4      | 1          | Раздел 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.         | самостоятельное изучение и конспектирование отдельных тем учебной литературы, связанных с разделом (1,2)  | 6           |
| 5      | 1          | Раздел 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.                   | работа со справочной и специальной литературой (1,2)  | 6           |
| 6      | 2          | Раздел 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.          | самостоятельное изучение и конспектирование отдельных тем учебной литературы, связанных с разделом (1,2)  | 9           |
| 7      | 2          | Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.                  | работа с базами данных, информационно-справочными и поисковыми системами (1,2)                            | 9           |
| 8      | 2          | Раздел 8. Физическая культура в профессиональной деятельности студента                        | самостоятельное изучение и конспектирование отдельных тем учебной литературы, связанных с разделом (1,2)  | 10          |
| ВСЕГО: |            |   |   | 54          |



## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 7.1. Основная литература

| № п/п | Наименование                         | Автор (ы)   | Год и место издания<br>Место доступа | Используется при изучении разделов, номера страниц                    |
|-------|--------------------------------------|-------------|--------------------------------------|---|
| 1     | Физическая культура: учебное пособие | Евсеев Ю.И. | Ростов н/Д., 2011.,<br>www.ibooks.ru | Используется при изучении разделов, номера страниц<br>1,2,3,4,5,6,7,8 |

### 7.2. Дополнительная литература

| № п/п | Наименование  | Автор (ы)       | Год и место издания<br>Место доступа       | Используется при изучении разделов, номера страниц                    |
|-------|---|-----------------|--|---|
| 2     | Физическая культура [Электронный ресурс]: методический материал | Григорович Е.С. | Минск: Высшая школа 2014.<br>www.ibooks.ru | Используется при изучении разделов, номера страниц<br>1,2,3,4,5,6,7,8 |

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. Официальный сайт РОАТ – <http://www.rgotups.ru/ru/>
2. Официальный сайт МИИТ – <http://miit.ru/>
3. Электронные расписания занятий – <http://appnn.rgotups.ru:8080/scripts/B23.exe/R01>
4. Система дистанционного обучения «Космос» – <http://stellus.rgotups.ru/>
5. Официальный сайт библиотеки РОАТ – <http://biblioteka.rotups.ru/iris2/>
6. Электронно - библиотечная система "Издательства "Лань" [www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com)
7. Электронная библиотечная система [ibooks.ru](http://www.ibooks.ru) (Айбукс - ru) [www.ibooks.ru](http://www.ibooks.ru)
8. Поисковые системы «Яндекс», «Google» для доступа к тематическим информационным ресурсам.

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Программное обеспечение должно позволять выполнить все предусмотренные учебным планом виды учебной работы по дисциплине Б1.Б.24 «Физическая культура и спорт»: теоретический курс, практические занятия, задания на самостоятельную работу, вопросы по курсу. Все необходимые для изучения дисциплины учебно-методические материалы объединены в Учебно-методический комплекс и размещены на сайте университета: <http://www.rgotups.ru/ru/>.

- Программное обеспечение для проведения практических занятий, демонстрации презентаций и ведения интерактивных занятий: Microsoft Office 2003 и выше.

Учебно-методические издания в электронном виде:

1. Каталог электронных пособий в системе дистанционного обучения «Космос» – <http://stellus.rgotups.ru/> - «Вход для зарегистрированных пользователей» - «Ввод логина и пароля доступа» - «Просмотр справочной литературы» - «Библиотека».
2. Каталог учебно-методических комплексов дисциплин – <http://www.rgotups.ru/ru/chairs/> - «Выбор кафедры» - «Выбор документа»

## **10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Учебная аудитория должна соответствовать требованиям пожарной безопасности и охраны труда по освещенности. Учебные кабинеты должны быть оснащены необходимым оборудованием, обеспечивающим проведение предусмотренных учебным планом практических занятий по дисциплине. Освещенность рабочих мест должна соответствовать действующим СНиПам.

## **11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В процессе освоения дисциплины студенты должны посетить практические занятия, участвовать и дискуссиях по установленным темам, проводить самостоятельную работу, сдать зачет.

Указания для освоения теоретического и практического материала:

1. Обязательное посещение практических занятий по дисциплине с конспектированием излагаемого преподавателем материала в соответствии с расписанием занятий.
2. Получение в библиотеке рекомендованной учебной литературы и электронное копирование рабочей программы с методическими рекомендациями.
3. Копирование (электронное) перечня вопросов к зачету по дисциплине, а также списка рекомендованной литературы из рабочей программы дисциплины, которая размещена в системе "КОСМОС".
4. При подготовке к практическим занятиям по дисциплине необходимо изучить рекомендованный материал, иметь при себе конспекты соответствующих тем и необходимый справочный материал.
5. Рекомендуется следовать советам лектора, связанным с освоением предлагаемого материала, использовать рекомендованные ресурсы информационно - телекоммуникационной сети "интернет", а также использование Библиотеки РОАТ МИИТ для самостоятельной работы.