

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»**

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра ВССиИБ  
Заведующий кафедрой ВССиИБ



Б.В. Желенков

30 сентября 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИУЦТ



С.П. Вакуленко

30 сентября 2019 г.

Кафедра «Физическая культура и спорт»

Авторы Сибгатулина Фаиля Равильевна, к.п.н., профессор  
Фёдорова Татьяна Юрьевна, к.соц.н., доцент

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Направление подготовки:  | <u>10.03.01 – Информационная безопасность</u> |
| Профиль:                 | <u>Безопасность компьютерных систем</u>       |
| Квалификация выпускника: | <u>Бакалавр</u>                               |
| Форма обучения:          | <u>очная</u>                                  |
| Год начала подготовки    | <u>2018</u>                                   |

|   |   |
|---|---|
| <p style="text-align: center;">Одобрено на заседании<br/>Учебно-методической комиссии института<br/>Протокол № 2<br/>30 сентября 2019 г.<br/>Председатель учебно-методической<br/>комиссии</p>  <p style="text-align: right;">Н.А. Клычева</p> | <p style="text-align: center;">Одобрено на заседании кафедры</p> <p style="text-align: center;">Протокол № 2<br/>27 сентября 2019 г.<br/>Заведующий кафедрой</p>  <p style="text-align: right;">Ф.Р. Сибгатулина</p> |
|---|---|

Москва 2019 г.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью физического воспитания студента является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Овладение методами оценки физического состояния и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

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

Оздоровительные задачи – укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, коррекция телосложения. Результатом решения этой задачи должно стать улучшение физического развития студентов.

Образовательные задачи – формирование двигательных умений и навыков, приобретение знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности студентов для обеспечения жизнедеятельности, овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий физической культурой, самоопределение в физической культуре.

Воспитательные задачи – формирование потребности в физическом самосовершенствовании и подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание физических и волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению. Дисциплина предназначена для подготовки к профессиональной деятельности.

Виды профессиональной деятельности, к которым готовятся выпускники, освоившие программу бакалавриата:

-научно-исследовательская;

-организационно-управленческая;

-социально-педагогическая.

научно-исследовательская деятельность:

-изучение новых научных результатов, научной литературы или научно-исследовательских проектов в соответствии с профилем объекта профессиональной деятельности;

-изучение больших систем современными методами высокопроизводительных вычислительных технологий, применение современных суперкомпьютеров в проводимых исследованиях;

-составление научных обзоров, рефератов и библиографии по тематике проводимых исследований;

-участие в работе научных семинаров, научно-тематических конференций, симпозиумов;

-подготовка научных и научно-технических публикаций;

организационно-управленческая деятельность:

-разработка и внедрение процессов управления качеством производственной деятельности, связанной с созданием и использованием информационных систем;

-соблюдение кодекса профессиональной этики;

социально-педагогическая деятельность:

-разработка методического обеспечения учебного процесса в общеобразовательных и профессиональных образовательных организациях;

-разработка и реализация решений, направленных на поддержку социально-значимых проектов, на повышение электронной грамотности населения, обеспечения

общедоступности информационных услуг, развитие детского компьютерного творчества;

-владение методами электронного обучения.

## **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**

Для изучения данной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

#### **2.1.1. Физическая культура и спорт:**

Знания: научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни

Умения: применять методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья

Навыки: использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

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

Результаты освоения дисциплины используются при изучении последующих учебных дисциплин:

#### **2.2.1. Государственная итоговая аттестация**

### 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-9 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>Знать и понимать: Методы самосовершенствования и организации здорового образа жизни</p> <p>Уметь: организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни</p> <p>Владеть: средствами физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности</p> |

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

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

2 зачетные единицы (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 3   | Семестр 4   |
| Контактная работа  | 56                      | 28,15       | 28,15       |
| Аудиторные занятия (всего):  | 56                      | 28          | 28          |
| В том числе:   |                         |             |             |
| лекции (Л)   | 12                      | 6           | 6           |
| практические (ПЗ) и семинарские (С)                                | 44                      | 22          | 22          |
| Самостоятельная работа (всего)                                     | 16                      | 8           | 8           |
| 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) | ПК1,<br>ПК2             | ПК1,<br>ПК2 | ПК1,<br>ПК2 |
| Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)                     | ЗЧ, ЗаО                 | ЗЧ          | ЗаО         |

### 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     | 3       | Раздел 1<br>Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.   | 6   |    | 22/14 |     | 8  | 36/14   |                                       |
| 2     | 3       | Тема 1.1<br>Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости |   |    | 8/6   |     | 4  | 12/6  |                                       |
| 3     | 3       | Тема 1.1<br>Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.                                      |   |    | 2/2   |     | 4  | 6/2   |                                       |
| 4     | 3       | Тема 1.2<br>Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.                                      |   |    | 6/2   |     |    | 6/2   | ПК1,<br>Компьютерное тестирование АСТ |
| 5     | 3       | Тема 1.3<br>Методы оценки и коррекция осанки и  |   |    | 6/4   |     |    | 6/4   |                                       |

| № 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  |
|       |         | телосложения   |   |    |       |     |    |       |   |
| 6     | 3       | Тема 1.4<br>Методика составления занятий индивидуальной рекреационной и восстановительной                                    | 6   |    |       |     |    | 6     | ПК2,<br>Мониторинг физического состояния студентов              |
| 7     | 3       | Тема 1.5<br>Тестирование   |   |    |       |     |    | 0     | ЗЧ  |
| 8     | 4       | Раздел 2<br>Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных   | 6   |    | 22/14 |     | 8  | 36/14 |   |
| 9     | 4       | Тема 2.1<br>. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. |   |    | 10/6  |     |    | 10/6  |   |
| 10    | 4       | Тема 2.2<br>Основы методики самомассажа.   |   |    | 6/4   |     |    | 6/4   |   |
| 11    | 4       | Тема 2.3<br>Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.         |   |    | 4/2   |     | 4  | 8/2   | ПК1,<br>Компьютерное тестирование АСТ                           |
| 12    | 4       | Тема 2.4<br>Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.                     |   |    | 2/2   |     | 4  | 6/2   |   |
| 13    | 4       | Тема 2.5<br>Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития  | 2   |    |       |     |    | 2     | ПК2,<br>Мониторинг физического состояния студентов              |

| № п/п | Семестр | Тема (раздел) учебной дисциплины  | Виды учебной деятельности в часах/<br>в том числе интерактивной форме |    |       |     |    |       | Всего | Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации |
|-------|---------|---|---|----|-------|-----|----|-------|-------|---|
|       |         |   | Л   | ЛР | ПЗ/ТП | КСР | СР | Всего |       |   |
| 1     | 2       | 3   | 4   | 5  | 6     | 7   | 8  | 9     | 10    |   |
|       |         | (стандарты, индексы, программы, формулы и др).  |   |    |       |     |    |       |       |   |
| 14    | 4       | Тема 2.6 . Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). | 4   |    |       |     |    | 4     |       |   |
| 15    | 4       | Тема 2.7 Тестирование   |   |    |       |     |    | 0     | ЗаО   |   |
| 16    |         | Всего:  | 12  |    | 44/28 |     | 16 | 72/28 |       |   |

#### 4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия предусмотрены в объеме 44 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     | 3          | РАЗДЕЛ 1<br>Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. | Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости | 8 / 6   |
| 2     | 3          | РАЗДЕЛ 1<br>Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.                                      | 2 / 2   |
| 3     | 3          | РАЗДЕЛ 1<br>Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.                                      | 6 / 2   |
| 4     | 3          | РАЗДЕЛ 1<br>Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. | Методы оценки и коррекция осанки и телосложения   | 6 / 4   |
| 5     | 4          | РАЗДЕЛ 2<br>Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных                      | Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.  | 10 / 6  |
| 6     | 4          | РАЗДЕЛ 2<br>Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных                      | Основы методики самомассажа.  | 6 / 4   |
| 7     | 4          | РАЗДЕЛ 2<br>Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных                      | Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.  | 4 / 2   |
| 8     | 4          | РАЗДЕЛ 2<br>Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных                      | Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.  | 2 / 2   |

| №<br>п/п | №<br>семестра | Тема (раздел)<br>учебной дисциплины | Наименование занятий | Всего ча-<br>сов/ из них<br>часов в<br>интерак-<br>тивной<br>форме |
|----------|---------------|-------------------------------------|----------------------|--|
| 1        | 2             | 3                                   | 4                    | 5  |
| ВСЕГО:   |               |                                     |                      | 44/28  |

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

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Преподавание дисциплины «Физическая культура и спорт» осуществляется в форме лекций и практических занятий.

Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Лекционный материал представлен в объеме 16 часов. Практические занятия организованы с использованием технологий развивающего обучения. Часть практического курса выполняется в виде традиционных практических занятий по физической культуре, проводимых в Доме физкультуры РУТ(МИИТ) в объеме 56 часов.

Оценка полученных знаний, умений и навыков основана на модульно-рейтинговой технологии. Весь курс разбит на 2 раздела, представляющих собой логически завершённый объём учебной информации. Фонды оценочных средств освоенных компетенций включают как вопросы теоретического характера для оценки знаний (компьютерное тестирование), так и задания практического содержания (мониторинг физического состояния студентов - сдача нормативов) для оценки умений и навыков. Теоретические знания проверяются путём применения таких организационных форм, как решение тестов с использованием компьютеров или защита рефератов.

- мультимедийные технологии, для проведения научно-практических конференций в помещениях, оборудованных экраном, видеопроектором.

- использование компьютерных технологий и программных продуктов, необходимых для проведения тестирования по учебной дисциплине

## 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      | 3          | РАЗДЕЛ 1<br>Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. | Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости | 4           |
| 2      | 3          | РАЗДЕЛ 1<br>Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.                                      | 4           |
| 3      | 4          | РАЗДЕЛ 2<br>Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных                      | Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.  | 4           |
| 4      | 4          | РАЗДЕЛ 2<br>Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных                      | Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.  | 4           |
| ВСЕГО: |            |   |   | 16          |

## 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     | Основы здорового образа жизни  | Е.С. Дубкова                  | М: МИИТ, 2013<br>НТБ МИИТ            | Раздел 1-6 (стр. 3-35)                             |
| 2     | Методические рекомендации начинающему пловцу   | М.И. Труднева                 | М: МИИТ, 2013<br>НТБ МИИТ            | Раздел 2-3 (стр. 3-28)                             |
| 3     | Основные аспекты экономики физической культуры и спорта                                      | Ф.Р. Сибгатулина              | М: МИИТ, 2010<br>НТБ МИИТ            | Раздел 3-6 (стр. 3-37б)                            |
| 4     | Экономика физической культуры и спорта   | Ф.Р. Сибгатулина              | М: МИИТ, 2013<br>НТБ МИИТ            | Раздел 4-6 (стр. 3-13)                             |
| 5     | Дыхательная гимнастика на занятиях ОФП со студентами   | Д.В. Абаринов                 | М: МИИТ, 2013<br>НТБ МИИТ            | Раздел 1-6 (стр. 3-36)                             |
| 6     | Социально-педагогические проблемы современного спорта  | Т.Ю. Фёдорова                 | М: МИИТ, 2010<br>НТБ МИИТ            | Раздел 2-3 (стр. 3-77), Раздел 4-6 (стр. 78-222)   |
| 7     | Воспитательная роль физической подготовки в формировании профессионализма у студентов        | В.А. Миниханов, Т.Ю. Фёдорова | М: МИИТ, 2014<br>НТБ МИИТ            | Раздел 1-2 (стр. 3-11)                             |
| 8     | Принципы и методы физического воспитания, используемые на уроках физической культуры в МИИТе | Е.С. Дубкова                  | М: МИИТ, 2014<br>НТБ МИИТ            | Раздел 1-2 (стр. 3-18)                             |
| 9     | Разминка как часть занятий физической культурой  | М.И. Труднева                 | М: МИИТ, 2014<br>НТБ МИИТ            | Раздел 1-2 (стр. 3-18)                             |
| 10    | Методы развития выносливости   | Л.Г. Гардагина                | М: МИИТ, 2014<br>НТБ МИИТ            | Раздел 1-2 (стр. 3-10)                             |
| 11    | Общезначительная разминка с легкими гантелями, набивными мячами и скакалками                 | А.А. Муратов                  | М: МИИТ, 2014<br>НТБ МИИТ            | Раздел 1-2 (стр. 3-10)                             |
| 12    | Институт спорта и формирование личности  | Т.Ю. Фёдорова                 | М: МИИТ, 2015<br>НТБ МИИТ            | Раздел 1-2 (стр. 3-122)                            |
| 13    | Развитие гибкости на занятиях ОФП  | Е.А. Миронова                 | М: МИИТ, 2015<br>НТБ МИИТ            | Раздел 1-2 (стр. 3-27)                             |
| 14    | Адаптация обновленной программы ГТО в рамках занятий физической культурой и спортом в вузах  | Е.Ю. Абарина, Д.В. Абарина    | М: МИИТ, 2014<br>НТБ МИИТ            | Раздел 1-2 (стр. 3-27)                             |

### 7.2. Дополнительная литература

| № | Наименование | Автор (ы) | Год и место издания | Используется |
|---|--------------|-----------|---------------------|--------------|
|---|--------------|-----------|---------------------|--------------|

| п/п |   |                  | Место доступа             | при изучении разделов, номера страниц |
|-----|---|------------------|---------------------------|---------------------------------------|
| 15  | Учебно-тренировочные занятия по хатха йоге со студентами  | М.А. Овсянникова | М: МИИТ, 2013<br>НТБ МИИТ | Раздел 4-6 (стр. 3-46)                |
| 16  | Степ-аэробика. Начальный уровень  | Е.А. Миронова    | М: МИИТ, 2013<br>НТБ МИИТ | Раздел 3-6 (стр. 3-21)                |
| 17  | Пулевая стрельба. Второй год обучения.  | Т.Ю. Фёдорова    | М: МИИТ, 2013<br>НТБ МИИТ | Раздел 3-6 (стр. 3-31)                |
| 18  | Техника лыжных ходов  | Л.Г. Гардагина   | М: МИИТ, 2013<br>НТБ МИИТ | Раздел 3-6 (стр. 3-88)                |
| 19  | Учебно-тренировочные занятия по эстетической гимнастике со студентами                                   | Ф.Р. Сибгатулина | М: МИИТ, 2013<br>НТБ МИИТ | Раздел 3-6 (стр. 3-15)                |
| 20  | Второй год обучения студентов стрельбе из пневматического оружия  | Е.Ю. Абаринова   | М: МИИТ, 2013<br>НТБ МИИТ | Раздел 5-6 (стр. 3-21)                |
| 21  | Методика спортивного совершенствования игры в дартс   | И.С. Баскакова   | М: МИИТ, 2013<br>НТБ МИИТ | Раздел 5-6 (стр. 3-23)                |
| 22  | Методика спортивного совершенствования игры в дартс   | И.С. Баскакова   | М: МИИТ, 2013<br>НТБ МИИТ | Раздел 1-2 (стр. 3-23)                |
| 23  | Скоростно-силовая подготовка студентов, занимающихся боксом   | А.А. Муратов     | М: МИИТ, 2013<br>НТБ МИИТ | Раздел 1-2 (стр. 3-25)                |
| 24  | Основы начальной подготовки по дартс для студентов первого года обучения                                | И.С. Баскакова   | М: МИИТ, 2015<br>НТБ МИИТ | Раздел 1-2 (стр. 3-27)                |
| 25  | Повышение выносливости и общей работоспособности студентов, занимающихся фехтованием в техническом вузе | Е.С. Дубкова     | М: МИИТ, 2015<br>НТБ МИИТ | Раздел 1-2 (стр. 3-19)                |
| 26  | Основы обучения начинающих лыжников коньковым ходам   | Л.Г. Гардагина   | М: МИИТ, 2014<br>НТБ МИИТ | Раздел 1-2 (стр. 3-12)                |

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

1. <http://library.miit.ru/>- электронно-библиотечная система Научно-технической библиотеки МИИТ.
2. <http://miit.ru/> об университете/структура/ИУИТ/ кафедра «Физическая культура ИУИТ»
3. <http://mrsss.ru/> Московское Региональное Отделение Общероссийской Общественной Организации «Российский Студенческий Спортивный Союз»
4. [http://opace.ru/b/teoriya\\_i\\_metodika\\_fizicheskoy\\_kultury](http://opace.ru/b/teoriya_i_metodika_fizicheskoy_kultury) Теория и методика ФК
5. <http://vsporterussia.ru/> Движение «В СПОРТЕ»

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

Компьютеры на рабочих местах в компьютерном классе должны быть обеспечены стандартными лицензионными программными продуктами и обязательно программным продуктом Microsoft Office

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

1. Дом физкультуры РУТ(МИИТ), помещения для физической культуры, оборудованные соответствующим инвентарём и оборудованием (Гимнастические маты, скакалки, шведская стенка, гантели)
2. Лекционная аудитория с мультимедиа аппаратурой
3. Центр тестирования. Рабочие места студентов в компьютерном классе, компьютеры с АСТ-тест

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

Обучающимся необходимо помнить, что качество полученного образования в немалой степени зависит от активной роли самого обучающегося в учебном процессе. Главная задача лекционного курса – сформировать у обучающихся системное представление об изучаемом предмете, обеспечить усвоение будущими специалистами использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Выполнение практических заданий служит важным связующим звеном между теоретическим освоением данной дисциплины и применением ее положений на практике. Они способствуют развитию самостоятельности обучающихся и являются важной предпосылкой формирования профессиональных качеств будущих специалистов. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины, рассмотрены через соответствующие знания, умения и владения. Для проверки уровня освоения дисциплины предлагаются тестовые материалы, где каждый вариант содержит задания, разработанные в рамках основных тем учебной дисциплины .

Фонд оценочных средств является составной частью учебно-методического обеспечения процедуры оценки качества освоения образовательной программы и обеспечивает повышение качества образовательного процесса и входит, как приложение, в состав рабочей программы дисциплины.

Основные методические указания для обучающихся по дисциплине указаны в разделе основная и дополнительная литература.

Оценивание знаний, умений и навыков по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется посредством использования следующих видов оценочных средств:

- защита рефератов
- вопросы в тестовой форме с использованием персональных компьютеров
- контрольные нормативы
- зачет (3 семестр)
- зачет с оценкой (4 семестр)