

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

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра СЭиА  
Заведующий кафедрой СЭиА



Л.Ф. Мокеров

22 января 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор АВТ



А.Б. Володин

22 января 2021 г.

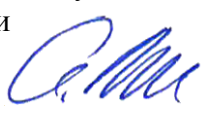

Кафедра «Физическая культура и спорт»

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**

Специальность:	26.05.07 – Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики
Специализация:	Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики
Квалификация выпускника:	Инженер-электромеханик
Форма обучения:	заочная
Год начала подготовки	2020

Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии академии Протокол № 5 21 января 2021 г. Председатель учебно-методической комиссии  А.Б. Володин	Одобрено на заседании кафедры Протокол № 2 15 января 2021 г. Заведующий кафедрой  Л.Ф. Мокеров
--	---

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) в виде электронного документа выгружена из единой корпоративной информационной системы управления университетом и соответствует оригиналу

Простая электронная подпись, выданная РУТ (МИИТ)  
ID подписи: 1057338  
Подписал: Заведующий кафедрой Мокеров Лев Федорович  
Дата: 15.01.2021

Москва 2021 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.

## **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:**

Знания: научно-практические основы 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**

### 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	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать и понимать: -  Уметь: -  Владеть: УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний; УК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры

#### 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	4	2,25	2,25
Аудиторные занятия (всего):	4	2	2
В том числе:			
лекции (Л)	4	2	2
Самостоятельная работа (всего)	60	30	30
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	ПК1	ПК1
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	ЗЧ	ЗЧ	ЗЧ

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

№ п / п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	ЛР	ЛЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Раздел 2 История физической культуры и спорта	,5					,5	
2	1	Раздел 4 Социально-биологические основы физической культуры и спорта.						0	ПК1
3	1	Раздел 5 Основы здорового образа жизни студентов	,5					,5	
4	1	Раздел 6 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	,5					,5	
5	1	Раздел 7 Определение своего уровня здоровья (по методике В.И. Белова).Функциональные состояния, возникающие при занятиях физическими упражнениями.Электронные учебные пособия и учебно-методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: <a href="http://library.miit.ru">http://library.miit.ru</a> «Физическая подготовка в системе физического воспитания. Методические основы физического воспитания»с.3-47	,5				4	8 ,5	ЗЧ
6	1	Раздел 8 Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью Электронные учебные пособия и учебно- методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: <a href="http://library.miit.ru">http://library.miit.ru</a> «Физическая подготовка в системе физического воспитания. Методические основы физического воспитания»с.48-89 .					4	4	
7	1	Раздел 9 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.Электронные учебные пособия и учебно- методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: <a href="http://library.miit.ru">http://library.miit.ru</a> «Физическая подготовка в системе физического воспитания. Методические основы физического воспитания»с.48-89					4	4	
8	1	Раздел 10 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Электронные учебные пособия и учебно- методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: <a href="http://library.miit.ru">http://library.miit.ru</a> «Физическая подготовка в системе физического воспитания. Методические основы физического воспитания»с.48-89					4	4	
9	1	Раздел 11 Контроль и самоконтроль физического состояния.Электронные учебные пособия и учебно- методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: <a href="http://library.miit.ru">http://library.miit.ru</a> «Физическая подготовка в системе физического воспитания. Методические основы физического воспитания»с.48-89					4	4	

№ п /	п п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежуточный аттестации
				Л	ЛР	ПЗ/ПП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10	1	1	Раздел 12 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Электронные учебные пособия и учебно-методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: <a href="http://library.miit.ru">http://library.miit.ru</a> «Физическая подготовка в системе физического воспитания. Методические основы физического воспитания» с.3-47					4	4	
11	1	1	Раздел 13 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Электронные учебные пособия и учебно-методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: <a href="http://library.miit.ru">http://library.miit.ru</a> «Физическая подготовка в системе физического воспитания. Методические основы физического воспитания» с.3-47					4	4	
12	1	1	Раздел 14 Электронные учебные пособия и учебно-методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: <a href="http://library.miit.ru">http://library.miit.ru</a> «Физическая подготовка в системе физического воспитания. Методические основы физического воспитания» с.48-89 <a href="http://library.miit.ru/methodics/28112018/%D0%A4%D0%B5%CC%88%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%202018.pdf">http://library.miit.ru/methodics/28112018/%D0%A4%D0%B5%CC%88%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%202018.pdf</a> «Общие основы теории физической культуры и спорта. (ч.1)» с.116-206 <a href="http://library.miit.ru/methodics/03092018/%D0%A3%D0%9F_%D0%A4%D1%91%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%202018.pdf">http://library.miit.ru/methodics/03092018/%D0%A3%D0%9F_%D0%A4%D1%91%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%202018.pdf</a>					2	2	
13	2	2	Раздел 15 Занятия	2				3	3	ЗЧ, ПК1
14			Раздел 1 Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.							
15			Раздел 3 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов							
16			Всего:	4				6	7	
								0	2	

#### **4.4. Лабораторные работы / практические занятия**

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия учебным планом не предусмотрены.

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

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.



## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

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

Практические занятия организованы с использованием технологий развивающего обучения. Часть практического курса выполняется в виде традиционных практических занятий по физической культуре, проводимых в спортивном зале. Самостоятельные занятия в объёме 4 часов. Теоретический материал, на котором построен весь практический курс, 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.

Оценка полученных знаний, умений и навыков основана на зачетных требованиях. Весь курс разбит на 9 разделов, представляющих собой логически завершенный объём учебной информации. Фонды оценочных средств освоенных компетенций включают вопросы теоретического характера и задания практического содержания (Контрольное тестирование физической подготовленности) для оценки умений и навыков.

Теоретические знания проверяются путём защиты рефератов для студентов, имеющих освобождение от практических занятий.

- 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	1		Определение своего уровня здоровья (по методике В.И. Белова).Функциональные состояния, возникающие при занятиях физическими упражнениями.Электронные учебные пособия и учебно- методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: <a href="http://library.miiit.ru">http://library.miiit.ru</a> «Физическая подготовка в системе физического воспитания. Методические основы физического воспитания»с.3-47	4
2	1		Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью Электронные учебные пособия и учебно- методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: <a href="http://library.miiit.ru">http://library.miiit.ru</a> «Физическая подготовка в системе физического воспитания. Методические основы физического воспитания»с.48-89 .	4
3	1		Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.Электронные учебные пособия и учебно- методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: <a href="http://library.miiit.ru">http://library.miiit.ru</a> «Физическая подготовка в системе физического воспитания. Методические основы физического воспитания»с.48-89	4
4	1		Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Электронные учебные пособия и учебно- методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: <a href="http://library.miiit.ru">http://library.miiit.ru</a> «Физическая подготовка в системе физического воспитания. Методические основы физического воспитания»с.48-89	4
5	1		Контроль и самоконтроль физического состояния.Электронные учебные пособия и учебно- методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: <a href="http://library.miiit.ru">http://library.miiit.ru</a> «Физическая подготовка в системе физического воспитания. Методические основы физического воспитания»с.48-89	4
6	1		Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.Электронные учебные пособия и учебно- методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: <a href="http://library.miiit.ru">http://library.miiit.ru</a> «Физическая подготовка в системе физического воспитания. Методические основы физического воспитания»с.3-47	4
7	1		Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.Электронные учебные пособия и учебно- методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: <a href="http://library.miiit.ru">http://library.miiit.ru</a> «Физическая подготовка в системе физического воспитания. Методические основы физического воспитания»с.3-47	4
8	1		Электронные учебные пособия и учебно- методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: <a href="http://library.miiit.ru">http://library.miiit.ru</a> «Физическая подготовка в системе физического воспитания. Методические основы физического воспитания»с.48-89 <a href="http://library.miiit.ru/methodics/28112018/%D0%A4%D0%B5%CC%88%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%202018.pdf">http://library.miiit.ru/methodics/28112018/%D0%A4%D0%B5%CC%88%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%202018.pdf</a> «Общие основы теории физической культуры и спорта. (ч.1)» с.116-	2

			206 <a href="http://library.mii.ru/methodics/03092018/%D0%A3%D0%9F_%D0%A4%D1%91%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%202018.pdf">http://library.mii.ru/methodics/03092018/%D0%A3%D0%9F_%D0%A4%D1%91%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%202018.pdf</a>	
9	2		Занятия	30
ВСЕГО:				60

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

### 7.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
1	Институт спорта в формировании личности	Фёдорова Т.Ю.	М: РУТ (МИИТ), 2015 НТБ РУТ (МИИТ)	Все разделы
2	Теория и методика физической культуры и спорта	Фёдорова Т.Ю.	М: РУТ (МИИТ), 2017 НТБ РУТ (МИИТ)	1,2 (3-90)
3	Способы проведения измерений функционального состояния организма студентов технического вуза	Сибгатулина Ф.Р. Фёдорова Т.Ю.	М: РУТ (МИИТ), 2017 НТБ РУТ (МИИТ)	1,2 (3-28)
4	Физическая подготовка студентов технических вузов	Алиходжин Р. Р.	М: РУТ (МИИТ), 2017 НТБ РУТ (МИИТ)	1.2 (3-14)
5	Физическая культура: учебник	М.Я. Виленский под ред. и др.	М: КноРус, , 2018 Электронно-библиотечная система BOOK.RU ( <a href="http://www.book.ru/">http://www.book.ru/</a> )	Все разделы
6	Общие основы теории физической культуры и спорта. (ч.1)	Фёдорова Т.Ю., Сибгатулина Ф.Р.	М: РУТ (МИИТ), 2018 НТБ РУТ (МИИТ)	Все разделы
7	Подготовка студентов к сдаче основных норм ВФСК «Готов к труду и обороне»	Плеханова Е.В.	М: РУТ (МИИТ), 2018 НТБ РУТ (МИИТ)	Все разделы
8	Основы теории физической культуры.	Золотова М.Ю.	Курс лекций с практикумом, 2018 <a href="http://elibrary.miit-ief.ru">elibrary.miit-ief.ru</a>	Все разделы
9	Общие основы теории физической культуры и спорта. (ч.2)	Фёдорова Т.Ю., Сибгатулина Ф.Р.	М: РУТ (МИИТ), 2019 НТБ РУТ (МИИТ)	Все разделы
10	ВФСК ГТО в системе образования Российского университета транспорта	Карпинский А.А.	М: РУТ (МИИТ), 2019 НТБ РУТ (МИИТ)	Все разделы
11	Физическая культура (I; II; III части)	Маскаева Т.Ю. Золотова М.Ю.	Электронные контенты, 0 <a href="http://edu.miit.ru">http://edu.miit.ru</a>	Все разделы

### 7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
-------	--------------	-----------	--------------------------------------	--

12	Теоретические задания по физической культуре	Маскаева Т.Ю.	Сборник тестовых заданий.– М.: МИИТ, 2015  elibrary.miit-ief.ru	Все разделы
13	Физическая культура для студентов с отклонениями в состоянии здоровья	Маскаева Т.Ю.	Методические указания к практическим занятиям. - М.: МИИТ, 2015  elibrary.miit-ief.ru	Все разделы
14	Исследование и оценка физического развития студентов, занимающихся физической культурой и спортом	Дубкова Е.С.	М: РУТ (МИИТ), 2017  НТБ РУТ (МИИТ)	1,2(3-22)
15	Средства развития гибкости при подготовке студентов РУТ (МИИТ) к сдаче нормативов ГТО	Дубкова Е.С.	М: РУТ (МИИТ), 2017  НТБ РУТ (МИИТ)	1,2 (3-25)
16	Тест Купера как экспресс-метод оценки физической подготовленности студентов	Труднева М.И.	М: РУТ (МИИТ), 2017  НТБ РУТ (МИИТ)	1,2 (3-20)
17	Экономика физической культуры и спорта	Сибгатулина Ф.Р.	М: РУТ (МИИТ), 2017  НТБ РУТ (МИИТ)	1,2 (3-345)
18	Физическая подготовка в системе физического воспитания. Методические основы физического воспитания.	Фёдорова Т.Ю.	М: РУТ (МИИТ), 2017  НТБ РУТ (МИИТ)	Все разделы
19	Физическая культура: учебник	А. А. Бишаева, В. В. Малков	М: КноРус, 2018  Электронно-библиотечная система BOOK.RU ( <a href="http://www.book.ru/">http://www.book.ru/</a> )	Все разделы
20	Подготовка студентов РУТ(МИИТ) к сдаче норм ГТО по подтягиванию на высокой перекладине	Алиходжин Р.Р.	М: РУТ (МИИТ), 2018  НТБ РУТ (МИИТ)	Все разделы
21	Комплекс ГТО в вузе	Фирсин С.А., Маскаева Т.Ю.	Учебное пособие. – М.: МИИТ, 2018  elibrary.miit-ief.ru	Все разделы
22	Методика проведения занятий по физическому воспитанию с использованием гимнастических скакалок	Дубкова Е.С., Сибгатулина Ф.Р.	М: РУТ (МИИТ), 2018  НТБ РУТ (МИИТ)	1 (3-32)
23	Методика проведения занятий по физическому воспитанию с использованием теннисных мячей	Дубкова Е.С., Сибгатулина Ф.Р.	М: РУТ (МИИТ), 2018  НТБ РУТ (МИИТ)	2 (3-27)
24	Особенности водной среды и ее влияние на здоровье студентов, занимающихся плаванием	Труднева М.И.	М: РУТ (МИИТ), 2018  НТБ РУТ (МИИТ)	1 (3-18)

25	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	Маскаева Т.Ю.	Учебное пособие. – М.: МИИТ, 2019  elibrary.miit-ief.ru	Все разделы
----	--	---------------	---	-------------

## **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://mrsss.ru/> Московское Региональное Отделение Общероссийской Общественной Организации «Российский Студенческий Спортивный Союз»
3. [http://opace.ru/b/teoriya\\_i\\_metodika\\_fizicheskoy\\_kultury](http://opace.ru/b/teoriya_i_metodika_fizicheskoy_kultury) Теория и методика ФК
4. <http://vsporterussia.ru/> Движение «В СПОРТЕ»

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

«Консультант Плюс» Справочно-правовая система Полная лицензионная версия;  
Microsoft Windows 7 Операционная система Полная лицензионная версия;  
MS Office 2010 (Word, Excel, PowerPoint) Офисный пакет приложений Полная лицензионная версия.

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

Учебная аудитория для занятий лекционного типа.

Рабочее место в составе: (Ноутбук Toshiba, настенный экран CS с электроприводом 500x380 см с пультом, проектор EpsonEB-4550 с пультом EpsonProjector, усилитель interMA-60 publicADDRESSAMPLIFIER, микрофон SHURESM 58, колонки – 2 шт)

Рабочие места - 1 шт.

Используемое программное обеспечение:

Microsoft Windows 7; MS Office 2010 (Word, Excel, PowerPoint) 117105, г. Москва, Новоданиловская набережная, д.2, корп.1

Спортивный зал.

Зал спортивный для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций.

Специализированное оборудование.

Брусья, турник, навесные турники, стол теннисный, подушки боксёрские-10 шт, мешки боксёрские-6, щиты баскетбольные-6 шт, помост для гиревого спорта, тренажеры силовые-5 шт, стойки для игры в волейбол и большой теннис, стенки гимнастические-12 шт. 115407, г. Москва, ул. Судостроительная, д. 46, стр.1

Спортивный зал.

Зал спортивный для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций.

Специализированное оборудование.

Канат; ворота хоккейные; стойки для игры в волейбол; столы теннисные – 4 шт.; тренажеры силовые, перекладины навесные - 3 шт.; щиты баскетбольные -6 шт.; стенки гимнастические-12 шт. 115407, г. Москва, ул. Судостроительная, д. 44, стр.1

Спортивная площадка

Спортивная площадка для проведения практических занятий.

Стойки для игры в волейбол, площадка для профессионально-прикладной подготовки плавсостава (10 тренажеров) 115407, г. Москва, ул. Судостроительная, д. 46, стр.1

## **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 (1 семестр) - зачет с оценкой (2 семестр) Защита рефератов. Устная защита рефератов проводится в качестве дополнительного испытания для студентов, имеющих освобождение от практических занятий. Вопросы по реферату не должны выходить за рамки объявленной темы. При оценке защиты реферата анализу подлежит точность формулировок, связанность изложения материала, обоснованность суждений, опора на практические занятия. Компьютерное тестирование. Проводится один раз в семестр на первом и втором курсах, с использованием персональных компьютеров и программного обеспечения АСТ-тест. Каждому студенту отводится 20 минут, по одной минуте на каждый вопрос. Для каждого студента 20 вопросов определяются компьютером путем случайной выборки из базы тестовых заданий. Оценка результатов тестирования производится компьютерной программой, результат выдается немедленно по окончании теста. До окончания теста студент может еще раз просмотреть все свои ответы на задания и при необходимости внести коррективы. Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов. Бег 30 метров, результат измеряется в секундах, прыжок в длину с места, измеряется в сантиметрах, подтягивание на перекладине для юношей, сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа для девушек, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см), поднятие туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). Зачет.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» завершает изучение курса и проходит в виде зачета. Зачет проводится согласно расписанию зачетно-

экзаменационной сессии. До зачета не допускаются студенты, не сдавшие хотя бы один из двух текущих контролей (тестирований). Зачет с оценкой. Итоговая аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» завершает полное изучение курса, проводится согласно расписанию зачетно-экзаменац