

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

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра УТП РОАТ  
Заведующий кафедрой УТП РОАТ



Г.М. Биленко

17 марта 2020 г.

Кафедра «Философия, социология и история»

Автор Юдина Анастасия Александровна

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**



Специальность: 23.05.04 – Эксплуатация железных дорог

Специализация: Грузовая и коммерческая работа

Квалификация выпускника: Инженер путей сообщения

Форма обучения: заочная

Год начала подготовки 2020

|   |   |
|---|---|
| Одобрено на заседании<br>Учебно-методической комиссии института<br>Протокол № 2<br>17 марта 2020 г.<br>Председатель учебно-методической<br>комиссии<br><br>С.Н. Климов | Одобрено на заседании кафедры<br>Протокол № 10<br>10 марта 2020 г.<br>Заведующий кафедрой<br><br>Г.В. Баринава |
|---|---|

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: 316173  
Подписал: Заведующий кафедрой Баринава Галина Викторовна  
Дата: 10.03.2020

Москва 2020 г.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование у обучающихся компетенций в соответствии с самостоятельно утверждёнными образовательными стандартами высшего образования федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский университет транспорта» (СУОС РУТ МИИТ) 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:

| №<br>п/п | Код и название компетенции  | Ожидаемые результаты   |
|----------|---|--|
| 1        | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности. |

#### **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 1 |
| Контактная работа  | 10                      | 10,25     |
| Аудиторные занятия (всего):  | 10                      | 10        |
| В том числе:   |                         |           |
| практические (ПЗ) и семинарские (С)                                | 10                      | 10        |
| Самостоятельная работа (всего)                                     | 58                      | 58        |
| ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы:                               | 72                      | 72        |
| ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, зач.ед.:                            | 2.0                     | 2.0       |
| Текущий контроль успеваемости (количество и вид текущего контроля) |                         |           |
| Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)                     | ЗаО                     | 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     | 1       | <p>Раздел 1<br/>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p> <p>1.1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.<br/>Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».<br/>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.<br/>Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.</p> |   |    | 1     |     | 5  | 6     | ,<br>дискуссия  |
| 2     | 1       | <p>Раздел 2<br/>Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>1.1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.</p>   |   |    | 1     |     | 4  | 5     | ,<br>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     |     | 6  | 8     | , 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>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     |     | 3  | 4     | ,<br>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     |     | 10 | 11    | ,<br>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  |
|       |         | формы организации самостоятельных занятий.  |   |    |       |     |    |       |   |
| 6     | 1       | <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:<br/>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> |   |    |       |     | 10 | 10    | ,<br>дискуссия  |
| 7     | 1       | <p>Раздел 7<br/>Раздел 7.<br/>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.</p> <p>1.1. Личная и социально-</p>  |   |    |       |     | 10 | 10    | ,<br>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>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.).</p> <p>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.</p> |   |    |       |     |    |       |   |
| 8     | 1       | Раздел 8<br>Раздел 8. Физическая культура в профессиональной  |   |    | 4     |     | 10 | 14    | ,<br>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     | 1       | Зачет   |   |    |       |     |    | 4     | ЗаО   |
| 10    |         | Зачет   |   |    |       |     |    |       | ,<br>зачет  |
| 11    |         | Зачет   |   |    |       |     |    |       | ,<br>зачет  |
| 12    |         | Зачет   |   |    |       |     |    |       |   |
| 13    |         | Всего:  |   |    | 10    |     | 58 | 72    |   |

#### 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   |
| 2      | 1          | Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры.                                 | Организм человека как биосистема   | 1   |
| 3      | 1          | Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. | Здоровье и двигательная активность человека.   | 2   |
| 4      | 1          | Раздел 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.         | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.  | 1   |
| 5      | 1          | Раздел 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.                   | Коррекция осанки и методика оценки телодвижений.   | 1   |
| 6      | 1          | 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. | 4   |
| ВСЕГО: |            |   |  | 10/0  |

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

Курсовые проекты (работы) не предусмотрены

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Образовательные технологии, используемые при обучении по дисциплине "Физическая культура и спорт", направлены на реализацию компетентностного подхода и широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков студентов.

При выборе образовательных технологий традиционно используется лекционно-семинарско-зачетная система и традиционные методы и формы организации обучения: лекция, практические занятия, самостоятельное чтение, прием зачета; также информационно-коммуникационные технологии, исследовательские методы обучения; интерактивные методы и формы организации обучения: интерактивная лекция, презентация, сетевой информационный образовательный ресурс, обучение в сотрудничестве (групповая работа).

Самостоятельная работа студента организована с использованием традиционных видов работы и интерактивных технологий. К традиционным видам работы относятся отработка теоретического материала по учебным пособиям. К интерактивным технологиям относится отработка отдельных тем, подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации в интерактивном режиме, интерактивные консультации в режиме реального времени по специальным технологиям, основанным на коллективных способах самостоятельной работы студентов.

При реализации образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются информационно-коммуникационные технологии: система дистанционного обучения, видео-конференц связь, сервис для проведения вебинаров, интернет-ресурсы.

Комплексное использование в учебном процессе всех вышеназванных технологий стимулируют личностную, интеллектуальную активность, развивают познавательные процессы, способствуют формированию компетенций, которыми должен обладать будущий выпускник.

## 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 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов        | самостоятельное изучение и конспектирование отдельных тем учебной литературы, связанных с разделом (1,2)   | 4           |
| 3     | 1          | Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры.                                 | самостоятельное изучение и конспектирование отдельных тем учебной литературы, связанных с разделом (1,2)   | 4           |
| 4     | 1          | Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. | работа со справочной и специальной литературой (1,2)   | 6           |
| 5     | 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)   | 3           |
| 6     | 1          | Раздел 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.                   | работа со справочной и специальной литературой (1,2)   | 10          |
| 7     | 1          | Раздел 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.          | самостоятельное изучение и конспектирование отдельных тем учебной литературы, связанных с разделом (1,2)   | 10          |
| 8     | 1          | Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.                  | работа с базами данных, информационно-справочными и поисковыми системами (1,2)   | 10          |
| 9     | 1          | Раздел 8. Физическая культура в профессиональной деятельности студента                        | самостоятельное изучение и конспектирование отдельных тем учебной литературы, связанных с разделом (1,2)   | 10          |
| 10    | 1          |   | Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов<br><br>1.1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. | 1           |



|  |  |  |   |    |
|--|--|--|---|----|
|  |  |  | <p>Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. 1.2. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.</p> |    |
|  |  |  | ВСЕГО:  | 62 |

## 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[Электронный ресурс]: методический материал | Григорович Е.С.   | Минск: Высшая школа 2014.<br>www.ibooks.ru | Используется при изучении разделов, номера страниц 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 |
| 2     | Физическая культура и спорт: учебное пособие                   | Бобровский В.В.,<br>Светличная Н.А.,<br>Бобровская А.И. | 2016, Астраханский ГУ, www.book.ru         | Используется при изучении разделов, номера страниц 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 |
| 3     | Физическая культура: учебник - Электронные текстовые данные    | Бишаева А.А.  | 2016, Москва.<br>www.book.ru               | Используется при изучении разделов, номера страниц 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              |
|-------|--|----------------|--|---|
| 4     | Физическая культура: методики практического обучения | Барчуков       | М: КиоРус 2014,<br>электронно -<br>библиотечная<br>система book.ru | Используется при изучении разделов, номера страниц 3, 4, 5, , 6 |
| 5     | Физическая культура и здоровый образ жизни студента  | Виленский М.Я. | 2016, Москва.<br>www.book.ru                                       | Используется при изучении разделов, номера страниц 3            |

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

1. Официальный сайт РОАТ – <http://www.rgotups.ru/>
2. Официальный сайт МИИТ – <http://miit.ru/>
3. Электронно-библиотечная система РОАТ – <http://www.biblioteka.rgotups.ru/>
4. Электронно-библиотечная система Научно-технической библиотеки МИИТ - <http://library.miit.ru/>
5. Электронные расписания занятий – <http://appnn.rgotups.ru:8080/scripts/B23.exe/R01>
6. Система дистанционного обучения «Космос» – <http://stellus.rgotups.ru/>
7. Электронные сервисы АСУ Университет (АСПК РОАТ) – <http://appnn.rgotups.ru:8080/>
8. Поисковые системы «Яндекс», «Google» для доступа к тематическим информационным ресурсам
9. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» – <http://e.lanbook.com/>
10. Электронно-библиотечная система ibooks.ru – <http://ibooks.ru/>

11. Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ» – <http://www.biblio-online.ru/>
12. Электронно-библиотечная система «Академия» – <http://academia-moscow.ru/>
13. Электронно-библиотечная система «BOOK.ru» – <http://www.book.ru/>
14. Электронно-библиотечная система «ZNANIUM.COM» – <http://www.znanium.com/>

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

Учебная аудитория для проведения занятий должна соответствовать требованиям охраны труда по освещенности, количеству рабочих (посадочных) мест студентов и качеству учебной (аудиторной) доски, а также соответствовать условиям пожарной безопасности. Освещённость рабочих мест должна соответствовать действующим СНиПам.

Кабинеты оснащены следующим оборудованием, приборами и расходными материалами, обеспечивающими проведение предусмотренных учебным планом занятий по дисциплине:

Для проведения аудиторных лекционных и практических занятий требуется рабочее место преподавателя со стулом, столом, доской, мелом или маркером.

Для проведения информационно-коммуникационных-интерактивных занятий (представления презентаций, графических материалов, видеоматериалов) требуется мультимедийное оборудование: проектор, компьютер, экран.

Технические требования к оборудованию для осуществления учебного процесса с использованием дистанционных образовательных технологий:

колонки, наушники или встроенный динамик (для участия в аудиоконференции);

микрофон или гарнитура (для участия в аудиоконференции); веб-камеры (для участия в видеоконференции);

для ведущего: компьютер с процессором Intel Core 2 Duo от 2 ГГц (или аналог) и выше, от 2 Гб свободной оперативной памяти;

для студента: компьютер с процессором Intel Celeron от 2 ГГц (или аналог) и выше, от 1 Гб свободной оперативной памяти.

Технические требования к каналам связи: от 128 кбит/сек исходящего потока; от 256 кбит/сек входящего потока. При использовании трансляции рабочего стола рекомендуется от 1 мбит/сек исходящего потока (для ведущего). При использовании трансляции рабочего стола рекомендуется от 1 мбит/сек входящего потока (для студента). Нагрузка на канал для каждого участника вебинара зависит от используемых возможностей вебинара.

Так, если в вебинаре планируется одновременно использовать 2 видеотрансляции в конференции и одну трансляцию рабочего стола, то для студента рекомендуется от 1,5 мбит/сек входящего потока.

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

Учебная аудитория для проведения занятий должна соответствовать требованиям охраны труда по освещенности, количеству рабочих (посадочных) мест студентов и качеству учебной (аудиторной) доски, а также соответствовать условиям пожарной безопасности. Освещённость рабочих мест должна соответствовать действующим СНиПам.

Для проведения аудиторных лекционных и практических занятий требуется рабочее место преподавателя со стулом, столом, доской, мелом или маркером.

Для проведения информационно-коммуникационных-интерактивных занятий (представления презентаций, графических материалов, видеоматериалов) требуется

мультимедийное оборудование: проектор, компьютер, экран.

Технические требования к оборудованию для осуществления учебного процесса с использованием дистанционных образовательных технологий:

колонки, наушники или встроенный динамик (для участия в аудиоконференции);  
микрофон или гарнитура (для участия в аудиоконференции); веб-камеры (для участия в видеоконференции);

для ведущего: компьютер с процессором Intel Core 2 Duo от 2 ГГц (или аналог) и выше, от 2 Гб свободной оперативной памяти;

для студента: компьютер с процессором Intel Celeron от 2 ГГц (или аналог) и выше, от 1 Гб свободной оперативной памяти.

Технические требования к каналам связи: от 128 кбит/сек исходящего потока; от 256 кбит/сек входящего потока. При использовании трансляции рабочего стола рекомендуется от 1 мбит/сек исходящего потока (для ведущего). При использовании трансляции рабочего стола рекомендуется от 1 мбит/сек входящего потока (для студента). Нагрузка на канал для каждого участника вебинара зависит от используемых возможностей вебинара. Так, если в вебинаре планируется одновременно использовать 2 видеотрансляции в конференции и одну трансляцию рабочего стола, то для студента рекомендуется от 1,5 мбит/сек входящего потока.

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

В процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» предусмотрена контактная работа с преподавателем, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий, которая включает в себя занятия лекционные занятия, практические занятия, групповые консультации, индивидуальную работу с преподавателем, а также аттестационные испытания промежуточной аттестации обучающихся.

Лекции проводятся в интерактивном режиме, в том числе мультимедиа лекция, проблемная лекция. Лекционные занятия включают в себя ведение конспекта лекционного материала, на занятиях студенту необходимо иметь тетрадь, ручку. За 10 минут до окончания лекции преподаватель проводит устный опрос студентов с целью контроля усвоения ими лекционного материала.

Практические занятия включают в себя опрос, психологический практикум, выполнение практического задания. Для подготовки к занятиям необходимо ознакомиться с рекомендованной литературой и заранее распечатать необходимый справочный и диагностический материал по теме конкретного занятия. На занятии необходимо иметь методические указания по выполнению практического задания, тетрадь, ручку, калькулятор.

Если дисциплина осваивается с использованием элементов дистанционных образовательных технологий: лекции проводятся в интерактивном режиме, в том числе мультимедиа лекция, проблемная лекция; практические занятия проводятся в интерактивном (диалоговом) режиме, в том числе разбор и анализ диагностических методик и полученных результатов, также проводятся занятия с использованием компьютерной тестирующей системы.

В рамках самостоятельной работы студент должен изучить теоретический материал, научиться пользоваться справочным материалом, ответить на вопросы самоконтроля, выполнить практическое задание по предложенному алгоритму. Также необходимо ознакомиться с Методическими указаниями по выполнению практических занятий, размещенными в системе дистанционного обучения «КОСМОС». Выполнение практического задания является непременным условием для допуска к зачету. Во время выполнения практического задания можно получить групповые или индивидуальные

консультации у преподавателя.

Если дисциплина осваивается с использованием элементов дистанционных образовательных технологий: в рамках самостоятельной работы студент отрабатывает отдельные темы по электронным пособиям, осуществляет подготовку к промежуточному и текущему контролю знаний, в том числе в интерактивном режиме, получает интерактивные консультации в режиме реального времени. Также студент имеет возможность задать вопросы по изучению дисциплины ведущему преподавателю off-line в системе дистанционного обучения «КОСМОС» в разделе «Конференция».

Промежуточной аттестацией по дисциплине является зачет. Для допуска к зачету студент должен выполнить практическое задание и подготовиться к зачету по предложенным вопросам.

Если дисциплина осваивается с использованием элементов дистанционных образовательных технологий зачет проводится с использованием компьютерной тестирующей системы.

Подробное описание процедуры проведения промежуточной аттестации приведено в ФОС по дисциплине.