

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

**СОГЛАСОВАНО:**

Выпускающая кафедра ЦТУТП  
Заведующий кафедрой ЦТУТП



В.Е. Нутович

06 октября 2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ИУЦТ



С.П. Вакуленко

06 октября 2020 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:        09.03.02 – Информационные системы и технологии

Профиль:                            Информационные системы и технологии на транспорте

Квалификация выпускника:        Бакалавр

Форма обучения:                   очная

Год начала подготовки              2019

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p style="text-align: center;">Одобрено на заседании<br/>Учебно-методической комиссии института<br/>Протокол № 3<br/>05 октября 2020 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 № 10<br/>07 сентября 2020 г.<br/>Заведующий кафедрой</p>  <p style="text-align: right;">Ф.Р. Сибгатулина</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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: 1145  
Подписал: Заведующий кафедрой Сибгатулина Фаиля Равильевна  
Дата: 07.09.2020

Москва 2020 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**

**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 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.<br>УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.<br>УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. |

#### **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                                                  | 48                      | 24,15     | 24,15     |
| Аудиторные занятия (всего):                                        | 48                      | 24        | 24        |
| В том числе:                                                       |                         |           |           |
| лекции (Л)                                                         | 24                      | 12        | 12        |
| практические (ПЗ) и семинарские (С)                                | 24                      | 12        | 12        |
| Самостоятельная работа (всего)                                     | 24                      | 12        | 12        |
| 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, ПК2                | ПК1, ПК2  | ПК1, 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     | 1       | Раздел 1<br>УК-7                                                                                                                                                                                | 12                                                                    |    | 12    |     | 12 | 36    |                                                                 |
| 2     | 1       | 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 |                                                                       |    | 4     |     |    | 4     |                                                                 |
| 3     | 1       | Тема 1.1<br>Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.                                      |                                                                       |    | 2     |     |    | 2     | ПК1,<br>Компьютерное тестирование АСТ                           |
| 4     | 1       | Тема 1.1<br>Методы оценки и коррекция осанки и телосложения                                                                                                                                     |                                                                       |    | 0     |     |    | 0     |                                                                 |
| 5     | 1       | Тема 1.1<br>Методика корректирующей гимнастики для глаз.                                                                                                                                        | 4                                                                     |    | 6     |     | 12 | 22    | ПК2,<br>Мониторинг физического состояния студентов              |
| 6     | 1       | Тема 1.1<br>Методика составления занятий индивидуальной рекреационной и восстановительной направленности                                                                                        | 4                                                                     |    |       |     |    | 4     |                                                                 |
| 7     | 1       | Тема 1.2<br>Тестирование                                                                                                                                                                        | 4                                                                     |    |       |     |    | 4     | ЗЧ                                                              |
| 8     | 2       | Раздел 2<br>Обучение новым двигательным                                                                                                                                                         | 12                                                                    |    | 12    |     | 12 | 36    |                                                                 |

| №<br>п/п | Семестр | Тема (раздел)<br>учебной<br>дисциплины                                                                                                                | Виды учебной деятельности в часах/<br>в том числе интерактивной форме |    |       |     |    |       | Формы<br>текущего<br>контроля<br>успеваемости и<br>промежу-<br>точной<br>аттестации |
|----------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----|-------|-----|----|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|          |         |                                                                                                                                                       | Л                                                                     | ЛР | ПЗ/ТП | КСР | СР | Всего |                                                                                     |
| 1        | 2       | 3                                                                                                                                                     | 4                                                                     | 5  | 6     | 7   | 8  | 9     | 10                                                                                  |
|          |         | навыкам,<br>совершенствование<br>ранее изученных                                                                                                      |                                                                       |    |       |     |    |       |                                                                                     |
| 9        | 2       | Тема 2.1<br>Методика<br>индивидуального<br>подхода и<br>применение<br>средств для<br>направленного<br>развития<br>отдельных<br>физических<br>качеств. | 4                                                                     |    | 4     |     | 12 | 20    |                                                                                     |
| 10       | 2       | Тема 2.2<br>Основы методики<br>самомассажа.                                                                                                           |                                                                       |    | 2     |     |    | 2     |                                                                                     |
| 11       | 2       | Тема 2.3<br>Методика<br>самостоятельного<br>освоения<br>отдельных<br>элементов<br>профессионально-<br>прикладной<br>физической<br>подготовки.         |                                                                       |    | 0     |     |    | 0     | ПК1,<br>Компьютерное<br>тестирование<br>АСТ                                         |
| 12       | 2       | Тема 2.4<br>Методика<br>проведения<br>производственной<br>гимнастики с<br>учётом заданных<br>условий и<br>характера труда.                            |                                                                       |    | 6     |     |    | 6     |                                                                                     |
| 13       | 2       | Тема 2.5<br>Методы<br>самоконтроля за<br>функциональным<br>состоянием<br>организма<br>(функциональные<br>пробы).                                      | 4                                                                     |    |       |     |    | 4     | ПК2,<br>Мониторинг<br>физического<br>состояния<br>студентов                         |
| 14       | 2       | Тема 2.6<br>Методы<br>самоконтроля<br>состояния здоровья<br>и физического<br>развития<br>(стандарты,<br>индексы,<br>программы,<br>формулы и др).      | 4                                                                     |    |       |     |    | 4     |                                                                                     |
| 15       | 2       | Тема 2.7                                                                                                                                              |                                                                       |    |       |     |    | 0     | ЗаО                                                                                 |

| №<br>п/п | Семестр | Тема (раздел)<br>учебной<br>дисциплины | Виды учебной деятельности в часах/<br>в том числе интерактивной форме |    |       |     |    |       | Формы<br>текущего<br>контроля<br>успеваемости и<br>промежу-<br>точной<br>аттестации |
|----------|---------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----|-------|-----|----|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|          |         |                                        | Л                                                                     | ЛР | ПЗ/ТП | КСР | СР | Всего |                                                                                     |
| 1        | 2       | 3                                      | 4                                                                     | 5  | 6     | 7   | 8  | 9     | 10                                                                                  |
|          |         | Зачет с оценкой                        |                                                                       |    |       |     |    |       |                                                                                     |
| 16       |         | Всего:                                 | 24                                                                    |    | 24    |     | 24 | 72    |                                                                                     |

#### 4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия предусмотрены в объеме 24 ак. ч.

| №<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                                                                  |
| 1        | 1             | РАЗДЕЛ 1<br>УК-7                                                                            | Методика корригирующей гимнастики для глаз.                                                                                                                                         | 6                                                                  |
| 2        | 1             | РАЗДЕЛ 1<br>УК-7                                                                            | Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости | 4                                                                  |
| 3        | 1             | РАЗДЕЛ 1<br>УК-7                                                                            | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.                                      | 2                                                                  |
| 4        | 2             | РАЗДЕЛ 2<br>Обучение новым<br>двигательным навыкам,<br>совершенствование<br>ранее изученных | Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.                                                                      | 4                                                                  |
| 5        | 2             | РАЗДЕЛ 2<br>Обучение новым<br>двигательным навыкам,<br>совершенствование<br>ранее изученных | Основы методики самомассажа.                                                                                                                                                        | 2                                                                  |
| 6        | 2             | РАЗДЕЛ 2<br>Обучение новым<br>двигательным навыкам,<br>совершенствование<br>ранее изученных | Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.                                                                                        | 6                                                                  |
| ВСЕГО:   |               |                                                                                             |                                                                                                                                                                                     | 24/0                                                               |

#### 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. Проведении занятий по дисциплине (модулю) возможно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, реализуемые с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

В процессе проведения занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий применяются современные образовательные технологии, такие как (при необходимости):

- использование современных средств коммуникации;
- электронная форма обмена материалами;
- дистанционная форма групповых и индивидуальных консультаций;
- использование компьютерных технологий и программных продуктов, необходимых для сбора и систематизации информации, проведения требуемых программой расчетов и т.д.

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 заверченный объем 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)**

| №<br>п/п | №<br>семестра | Тема (раздел)<br>учебной дисциплины                                                            | Вид самостоятельной работы студента.<br>Перечень учебно-методического<br>обеспечения для самостоятельной работы      | Всего<br>часов |
|----------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1        | 2             | 3                                                                                              | 4                                                                                                                    | 5              |
| 1        | 1             | РАЗДЕЛ 1<br>УК-7                                                                               | Методика корректирующей гимнастики для<br>глаз.                                                                      | 12             |
| 2        | 2             | РАЗДЕЛ 2<br>Обучение новым<br>двигательным<br>навыкам,<br>совершенствование<br>ранее изученных | Методика индивидуального подхода и<br>применение средств для направленного<br>развития отдельных физических качеств. | 12             |
| ВСЕГО:   |               |                                                                                                |                                                                                                                      | 24             |

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

### 7.1. Основная литература

| №<br>п/п | Наименование                                                                                 | Автор (ы)                     | Год и место издания<br>Место доступа | Используется<br>при изучении<br>разделов, номера<br>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. 3-376)                                     |
| 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       | Общепедагогическая 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. Абаринова, Д.В. Абаринов | 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.miiit.ru/> электронно-библиотечная система Научно-технической библиотеки МИИТ.
2. <http://miiit.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

При организации обучения по дисциплине (модулю) с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходим доступ каждого студента к информационным ресурсам – библиотечному фонду Университета, сетевым ресурсам и информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

В случае проведения занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий может потребоваться наличие следующего программного обеспечения (или их аналогов): ОС Windows, Microsoft Office, Интернет-браузер, Microsoft Teams и т.д.

В образовательном процессе, при проведении занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, могут применяться следующие средства коммуникаций: ЭИОС РУТ(МИИТ), Microsoft Teams, электронная почта, скайп, Zoom, WhatsApp и т.п.

## **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

В случае проведения занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимо наличие компьютерной техники, для организации коллективных и индивидуальных форм общения педагогических работников со студентами, посредством используемых средств коммуникации.

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

## **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)