

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



Рабочая программа дисциплины (модуля),
как компонент образовательной программы
высшего образования - программы бакалавриата
по направлению подготовки
08.03.01 Строительство,
утвержденной первым проректором РУТ (МИИТ)
Тимониным В.С.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 08.03.01 Строительство

Направленность (профиль): Автомобильные дороги

Форма обучения: Очная

Рабочая программа 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: 941415
Подписал: проректор Марканич Татьяна Олеговна
Дата: 03.02.2025

1. Общие сведения о дисциплине (модуле).

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. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю).

Перечень формируемых результатов освоения образовательной программы (компетенций) в результате обучения по дисциплине (модулю):

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучение по дисциплине (модулю) предполагает, что по его результатам обучающийся будет:

Знать:

- методы сохранения и укрепления здоровья;

лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, при проведении промежуточной аттестации.

4. Содержание дисциплины (модуля).

4.1. Занятия лекционного типа.

Не предусмотрено учебным планом

4.2. Занятия семинарского типа.

Практические занятия

| № п/п | Тематика практических занятий/краткое содержание |
|-------|---|
| 1 | Ознакомление с основными профессионально-значимыми функциями и качествами, определяющих способности к освоению будущей профессии, степенью физической подготовленности В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с физическими качествами, необходимыми в дальнейшей профессиональной деятельности, развивают важные физические навыки и способности к освоению будущей профессии. |
| 2 | Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ В результате работы на практическом занятии студенты получают развитие общей физической подготовки, знакомятся с проведением комплекса ОРУ: выполнение упражнений для разогрева мышц, суставная разминка, упражнения на гибкость для подготовки к основной части занятия. |
| 3 | Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию с элементами атлетической гимнастики В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с упражнениями сложной координации движения, работа на тренажерах, упражнения с гантелями, гирей. |
| 4 | Методика формирования физических качеств с помощью атлетической гимнастики В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с упражнениями развивающими силу, выносливость, отстающие мышечные группы. |
| 5 | Основные методы формирования двигательных навыков в лёгкоатлетических упражнениях В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с основными видами бега прыжков, эстафет. |
| 6 | Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию с элементами волейбола В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с техникой приема и передачи мяча, стойка игрока, перемещение игрока, игра в волейбол. |
| 7 | Методика формирования физических качеств с помощью игры в волейбол В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с упражнениями развивающими ловкость, быстроту, выносливость. |
| 8 | Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию с элементами плавания В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с упражнениями на воде: скольжение, дыхание, повороты, техника спортивных способов плавания. |

| № п/п | Тематика практических занятий/краткое содержание |
|----------|--|
| 9 | <p>Методика формирования физических качеств с помощью плавания</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с видами спортивных стилей, развивают выносливость и скоростно-силовые и координационные качества.</p> |
| 10 | <p>Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию с элементами йоги</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с асанами, комплексами асан, парные и групповые растяжки.</p> |
| 11 | <p>Методика формирования физических качеств с помощью йоги</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты обучаются асанам, комплексам асан, растяжкам. Дыхательным упражнениям, релаксации.</p> |
| 12 | <p>Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию с элементами мини-футбола</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с техникой владения мячом, техникой передвижения, удары по мячу, ведение мяча, отбор мяча.</p> |
| 13 | <p>Методика формирования физических качеств с помощью мини-футбола</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты развивают быстроту, ловкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные качества.</p> |
| 14 | <p>Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию с элементами стрельбы</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с техникой безопасности, статическими упражнениями. видами оружия, изготовка, выполнение качественного выстрела, оценивание результата.</p> |
| 15 | <p>Методика формирования физических качеств с помощью стрельбы</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты развивают выносливость, силу, координационные качества, выдерживают высокие статические нагрузки.</p> |
| 16 | <p>Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию с элементами аэробики</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с упражнениями для формирования правильной осанки, чувством ритма, аэробным стилем выполнения упражнений.</p> |
| 17 | <p>Методика формирования физических качеств с помощью аэробики</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты развивают гибкость, пластику, быстроту, общую выносливость, скоростно-силовые и координационные качества.</p> |
| 18 | <p>Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию с элементами бокса</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с боевой стойкой, ударами, защитой, передвижением, боевыми дистанциями.</p> |
| 19 | <p>Методика формирования физических качеств с помощью аэробики</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты развивают силу, быстроту, общую выносливость, скоростно-силовые и координационные качества.</p> |
| 20 | <p>Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив челночный бег 3*10)</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты изучают и отрабатывают норматив челночный бег 3 раза по 10 метров, с касанием рукой пола и без.</p> |
| 21 | <p>Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу)</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты изучают и отрабатывают норматив</p> |

| № п/п | Тематика практических занятий/краткое содержание |
|----------|---|
| | сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Выполняют упражнения на развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса, статические упражнения в виде прямых, боковых и обратных планок. |
| 22 | Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив поднимание туловища лежа на спине на полу) В результате работы на практическом занятии студенты изучают и отрабатывают норматив поднимание туловища лежа на спине на полу. Выполняют упражнения на мышцы брюшного пресса: верхней, нижней и боковых частей. |
| 23 | Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье) В результате работы на практическом занятии студенты изучают и отрабатывают норматив наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Выполняют упражнения на развитие гибкости, различные виды наклонов стоя, сидя на полу, полушпагат, шпагат. |
| 24 | Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив стрельба из пневматической винтовки) В результате работы на практическом занятии студенты изучают и отрабатывают норматив стрельба из пневматической винтовки сидя с упора, стоя с упора. |
| 25 | Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив плавание) В результате работы на практическом занятии студенты изучают и отрабатывают норматив плавание. Выполняют упражнения в воде, изучают стили плавания для сдачи норматива. |
| 26 | Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив прыжок в длину с места толчком двумя ногами) В результате работы на практическом занятии студенты изучают и отрабатывают норматив прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Выполняют упражнения на развитие и укрепление мышц ног, различные прыжковые упражнения. |
| 27 | Сдача Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) В результате работы на практическом занятии студенты сдают нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): прыжок в длину с места толчком двумя ногами; плавание; стрельба из пневматической винтовки; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; поднимание туловища лежа на спине на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; челночный бег 3*10. |
| 28 | Контрольное тестирование физической подготовленности В результате работы на практическом занятии выявляется уровень физической подготовленности студентов к будущей профессиональной деятельности. Сдача контрольных нормативов, самоконтроль за состояние организма (ЧСС, дыхание, общее состояние). |
| 29 | А. Баскетбол. Б. Легкая атлетика. А. Баскетбол: Классификация способов передвижения в баскетболе. Виды и техника ходьбы, бега, прыжков. Бег баскетболиста: техника, особенности. Методы обучения ходьбе и специфическому бегу баскетболиста. Б. Легкая атлетика: Специально-подготовительные и подводящие упражнения, входящие в программу курса по л/а. |
| 30 | А. Баскетбол. Б. Лёгкая атлетика. А. Баскетбол: Баскетбол, как эффективный и экономичный способ овладения жизненно важными |

| № п/п | Тематика практических занятий/краткое содержание |
|----------|---|
| | <p>умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки). Б. Лёгкая атлетика: Лёгкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры.</p> |
| 31 | <p>А. Баскетбол. Б. Лёгкая атлетика. А. Баскетбол: Средства и методы развития общей выносливости. Б. Легкая атлетика: Техника безопасности и причины травматизма при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Правила поведения в лёгкоатлетическом манеже. Требования к спортивной форме и спортивной обуви. Подготовка мест занятий.</p> |
| 32 | <p>А. Баскетбол. Б. Лёгкая атлетика. А. Баскетбол: Средства и методы развития силовых способностей. Методы оценки выраженности силовых способностей. Б. Легкая атлетика: Основные методы формирования двигательных навыков в лёгкоатлетических упражнениях. Целостный и расчленённый методы.</p> |
| 33 | <p>А. Баскетбол. Б. Лёгкая атлетика. А. Баскетбол: Методы оценки и развития. 18 силовых способностей. Б. Лёгкая атлетика: Основные методы формирования двигательных навыков в лёгкоатлетических упражнениях.</p> |
| 34 | <p>А. Баскетбол. Б. Лёгкая атлетика. А. Баскетбол: Средства и методы развития скоростных способностей. Методы оценки выраженности скоростных способностей. Б. Легкая атлетика: Ознакомление с техникой бега. Подбор средств и методов в соответствии с задачами обучения.</p> |
| 35 | <p>А. Баскетбол. Б. Лёгкая атлетика. А. Баскетбол: Средства и методы развития гибкости. Методы оценки выраженности гибкости . Б. Легкая атлетика: Развитие скорости бега с программой упражнений, способствующей развитию скоростно-силовых возможностей (прыжково-метательная подготовка – комплексы упражнений прыжковой и метательной подготовки).</p> |
| 36 | <p>А. Баскетбол. Б. Лёгкая атлетика. А. Баскетбол: Баскетбол в Единой Всероссийской классификации. Система студенческих соревнований по баскетболу. Б. Легкая атлетика: Использование повторного, переменного и интервального методов для воспитания выносливости. Длина отрезков, скорость передвижения и паузы отдыха.</p> |
| 37 | <p>А. Баскетбол. Б. Лёгкая атлетика. А. Баскетбол: Баскетбол как вид спорта. Отличительные особенности баскетбола. Б. Лёгкая атлетика: Бег на средние и длинные дистанции как основные средства воспитания выносливости. Техника и методика обучения.</p> |
| 38 | <p>А. Баскетбол. Б. Лёгкая атлетика. А. Баскетбол: Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для баскетбола. Средства и методы развития специальной физической подготовленности. Развитие специальной выносливости, скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости, точности, прыгучести, ориентировки. Б. Легкая атлетика: Основы техники спортивной ходьбы и бега. Понятие о технике спортивных движений. Биомеханические особенности спортивной ходьбы. Фазы движений в спортивной ходьбе и беге</p> |
| 39 | <p>А. Баскетбол. Б. Лёгкая атлетика. А. Баскетбол: Обучение технике игры в нападении. Основная стойка баскетболиста. Передачи мяча, броски мяча. Ведение мяча. Б. Легкая атлетика: Ознакомление с техникой барьерного бега. Специальные упражнения для</p> |

| № п/п | Тематика практических занятий/краткое содержание |
|----------|--|
| | освоения техники преодоления барьера (сидя, стоя в упоре у стены). Упражнения для маховой и для толчковой ноги. Ходьба через барьеры (вперед, назад, боком и т.д.). |
| 40 | <p>А. Баскетбол. Б. Лёгкая атлетика.</p> <p>А. Баскетбол: Обучение индивидуальной тактике нападения. Целесообразное применение изученных технических приёмов с мячом. Применение финтов на бросок и на передачу. Финты без мяча на изменение направления движения.</p> <p>Б. Легкая атлетика: Техника прыжка в длину с разбега. Разбег, его длина, ритм, скорость. Отталкивание. Постановка ноги на брусок. Углы отталкивания и вылета. Движения прыгуна в полете. Способы прыжка в длину: «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Приземление, его варианты.</p> |
| 41 | <p>А. Баскетбол. Б. Лёгкая атлетика.</p> <p>А. Баскетбол: Правила соревнований по баскетболу. Организация и проведение соревнований. Участие в соревнованиях, конкурсах между группами, курсами, факультетами, институтами.</p> <p>Б. Легкая атлетика: Изучение техники низкого старта: расстановка стартовых колодок, выполнение команд. Бег со старта. Упражнения с партнером в колодках. Бег под команду парами.</p> |
| 42 | <p>А. Баскетбол. Б. Лёгкая атлетика.</p> <p>А. Баскетбол: Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.</p> <p>Б. Легкая атлетика: Самоконтроль. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений –тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> |
| 43 | <p>А. Баскетбол. Б. Лёгкая атлетика.</p> <p>А. Баскетбол: Методики и технологии развития специальной выносливости баскетболиста, скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости, точности, прыгучести, ориентировки.</p> <p>Б. Легкая атлетика: Знакомство с техникой: рассказ, показ. Сведения о правилах соревнований по спортивной ходьбе. Изучение движения ног и туловища: ходьба с изменением положения рук, туловища (руки сцеплены за головой; на груди).</p> |
| 44 | <p>А. Баскетбол. Б. Лёгкая атлетика.</p> <p>А. Баскетбол: Совершенствование изученных приёмов техники, расширение арсенала общих двигательных навыков</p> <p>Б. Легкая атлетика: Ознакомление с техникой метания мяча (объяснение и демонстрация техники преподавателем).</p> <p>Имитационные и подводящие упражнения. Метание мяча с места двумя и одной рукой из различных исходных положений. Метание в цель.</p> |
| 45 | <p>А. Баскетбол. Б. Лёгкая атлетика.</p> <p>А. Баскетбол: Обучение технике баскетбола.</p> <p>Б. Лёгкая атлетика: Лёгкоатлетические метания как средство силовой и скоростно-силовой подготовки</p> |
| 46 | <p>А. Баскетбол. Б. Лёгкая атлетика.</p> <p>А. Баскетбол: Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в баскетболе.</p> <p>Б. Легкая атлетика: Развитие скорости бега с программой упражнений, способствующей развитию скоростно-силовых возможностей (прыжково-метательная подготовка – комплексы упражнений прыжковой и метательной подготовки).</p> |
| 47 | <p>А. Баскетбол. Б. Лёгкая атлетика.</p> <p>А. Баскетбол: Диагностика специальных скоростных способностей в многолетней подготовке баскетболистов. Методика развития специальной быстроты движений, скоростных способностей на</p> |

| № п/п | Тематика практических занятий/краткое содержание |
|-------|--|
| | этапах многолетней подготовки спортсменов. Б. Развитие скорости бега с программой упражнений, способствующей развитию скоростно-силовых возможностей (прыжково-метательная подготовка – комплексы упражнений прыжковой и метательной подготовки). |
| 48 | А. Баскетбол. Б. Лёгкая атлетика. А. Баскетбол: Методика развития специальной быстроты в баскетболе. Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия, направленного на воспитание специальной быстроты движений. Методика развития специальной выносливости в баскетболе. Б. Легкая атлетика: Передача и прием эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге и беге с высокой скоростью. Определение "форы" перед зоной разгона при приеме эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки в 20-метровой зоне. Расстановка участников по этапам. |
| 49 | А. Баскетбол. Б. Лёгкая атлетика. А. Баскетбол: Тактика нападения. Групповые действия: взаимодействие 2-х игроков; взаимодействие 3-х игроков. Командные действия: позиционное нападение; быстрый прорыв. Б. Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции – контрольное упражнение для оценки уровня развития быстроты, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости. |
| 50 | А. Баскетбол. Б. Лёгкая атлетика. А. Баскетбол: Средства и методы развития силовых способностей. Составления дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей у студентов. Б. Легкая атлетика: Упражнения для освоения основных элементов техники спортивной ходьбы: ходьба по прямой, по виражу, «змейкой»; ходьба с различным положением рук. |
| 51 | А. Баскетбол. Б. Лёгкая атлетика. А. Баскетбол: Основные приёмы массажа и разновидности. Виды самомассажа. Продолжительность и последовательность самомассажа. самомассаж при занятиях баскетболом. Б. Легкая атлетика: Выбор упражнений для контроля и оценки уровня физической подготовленности. |
| 52 | А. Баскетбол. Б. Лёгкая атлетика. А. Баскетбол: Развитие силовых способностей. Б. Лёгкая атлетика: Техника и методика обучения бега на средние и длинные дистанции. |
| 53 | А. Баскетбол. Б. Лёгкая атлетика. А. Баскетбол: Обучение тактике игры. Б. Лёгкая атлетика: Техника и методика обучения бега на короткие дистанции. |
| 54 | А. Баскетбол. Б. Лёгкая атлетика. А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике передачи эстафетной палочки. |

4.3. Самостоятельная работа обучающихся.

Не предусмотрено учебным планом

| | |
|---|--|
| 1 | Подготовка к промежуточной аттестации. |
| 2 | Подготовка к текущему контролю. |

5. Перечень изданий, которые рекомендуется использовать при освоении дисциплины (модуля).

| № п/ п | Библиографическое описание | Место доступа |
|--------------|--|--|
| 1 | Общие основы теории физической культуры и спорта: Т. Ю. Федорова, Ф. Р. Сибгатулина Учебное пособие. – М.: РУТ (МИИТ), 2018. - 209 с | http://library.miit.ru/bookscatalog/metod/DC-752.pdf (дата обращения: 26.01.24). - Текст: электронный. |
| 2 | Формирование культуры здоровья у студентов транспортных вузов на основе средств и методов физической культуры и спортаЕ. В. Войнова Учебное пособие М. : РУТ(МИИТ) , 2021-94 с. | http://library.miit.ru/bookscatalog/upos/DC-1567.pdf (дата обращения: 26.01.24). - Текст: электронный |
| 3 | Рекомендации по проведению самостоятельных занятий по физической культуре студентами транспортных вузов Ю. А. Греков, А. М. Ершов, А. Ю. Савкин Учебно-методическое издание М. : РУТ (МИИТ) , 2021-36 с. | http://library.miit.ru/bookscatalog/metod/DC-1475.pdf (дата обращения: 26.01.24). - Текст: электронный |
| 4 | Методика подготовки студентов к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"Р. Р. Алиходжин Учебно-методическое | http://library.miit.ru/bookscatalog/metod/DC-1242.pdf (дата обращения: 26.01.24). - Текст: электронный |

| | | |
|---|---|--|
| | издание М. : РУТ (МИИТ) , 2020-38 с. | |
| 5 | Применение комплексно-комбинированных форм упражнений в физическом воспитании студентов транспортного вуза Р. Алиходжин, А. А. Карпинский, Е. В. Плеханова Учебно-методическое издание М. : РУТ (МИИТ) , 2021- 39 с | http://library.miit.ru/bookscatalog/metod/DC-1426.pdf (дата обращения: 26.01.24). - Текст: электронный |
| 6 | ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ. Постол О.Л., Щадилова И.С.: Учебное пособие. – М.: РУТ (МИИТ), 2023. – с. 79 | http://library.miit.ru/bookscatalog/2023/UP_Postol_Shchadilova_2023.pdf (дата обращения: 26.01.24). - Текст: электронный |
| 7 | Индивидуализация физической подготовки студентов транспортных вузов. Фёдорова Т.Ю, Сибгатулина Ф.Р., Галкин В.А., Овсянникова М.А.: Учебно-методическое издание – М.: РУТ (МИИТ), 2023 - с.65 | http://library.miit.ru/bookscatalog/2023/YMP19_10_2023.pdf (дата обращения: 26.01.24). - Текст: электронный |

6. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, которые могут использоваться при освоении дисциплины (модуля).

- Информационный портал Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (www.elibrary.ru);

- Научно-техническая библиотека РУТ (МИИТ) (<http://library.miit.ru>);
- Московское Региональное Отделение Общероссийской Общественной Организации «Российский Студенческий Спортивный Союз» (<http://mrsss.ru/>);
- Теория и методика ФК (http://opace.ru/b/teoriya_i_metodika_fizicheskoy_kultury).

7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, необходимого для освоения дисциплины (модуля).

- 1) Интернет-браузер (Yandex и др.).
- 2) Microsoft Office.

8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).

Помещения для занятий физической культурой, оснащенные соответствующим инвентарём и оборудованием.

9. Форма промежуточной аттестации:

Зачет в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

10. Оценочные материалы.

Оценочные материалы, применяемые при проведении промежуточной аттестации, разрабатываются в соответствии с локальным нормативным актом РУТ (МИИТ).

Авторы:

заведующий кафедрой, профессор,
к.н. кафедры «Физическая культура
и спорт»

Ф.Р. Сибгатулина

доцент, доцент, к.н. кафедры
«Физическая культура и спорт»

Т.Ю. Фёдорова

Согласовано:

Проректор

Т.О. Марканич

Председатель учебно-методической
комиссии

Ю.В. Кравец