

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФИО: Макуев Валентин Анатольевич

Мытищинский филиал

Должность: Заместитель директора по учебной работе

федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего

Дата подписания: 09.07.2025 11:57:54

Уникальный программный идентификатор:

образования «Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана

a0887579b7e63594c87851bc1bb030c7c4482fa1

(национальный исследовательский университет)»

(МФ МГТУ им. Н. Э. Баумана)



Заместитель директора

по учебной работе

МФ МГТУ им. Н. Э. Баумана

Макуев В.А.

«19» мая 2023 г.

Факультет К «Космический факультет»

Кафедра К8 «Физическая культура и спорт»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Авторы программы:

Шишкова Е.В., старший преподаватель, shishkova@bmstu.ru

Шалимов В.И., заведующий кафедрой, shalimov@bmstu.ru

Утверждена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт»  
Протокол № 7 заседания кафедры «К8» от 14.04.2023 г.

Начальник Отдела образовательных программ  
Шевлякова А.А



---

Рабочая программа одобрена на 2024/2025 учебный год.  
Протокол № 10 заседания кафедры «К8» от 12.04.2024 г.  
Лист переутверждения рабочей программы дисциплины / практики.

Рабочая программа одобрена на 2025/2026 учебный год.  
Протокол № 09.04.18-04/1 заседания кафедры «К8» от 14.04.2025 г.  
Лист переутверждения рабочей программы дисциплины / практики.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	с.
1. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	19
3. Объем дисциплины .....	20
4. Содержание дисциплины, структурированное по модулям учебной дисциплины с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий .....	21
5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов .....	29
6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации студентов по дисциплине.....	30
7. Перечень учебной литературы и дополнительных материалов, необходимых для освоения дисциплины .....	31
8. Перечень ресурсов сети интернет, рекомендуемых для самостоятельной работы при освоении дисциплины.....	33
9. Методические указания для студентов по освоению дисциплины.....	34
10. Перечень информационных технологий, используемых при изучении дисциплины, включая перечень программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных .....	35
11. Описание материально-технической базы, необходимой для изучения дисциплины..	36

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Настоящая рабочая программа дисциплины устанавливает требования к знаниям и умениям студента, а также определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Программа разработана в соответствии с:

- Самостоятельно устанавливаемыми образовательными стандартами (СУОС 3++) по направлениям подготовки (уровень бакалавриата): 01.03.02 «Прикладная математика и информатика», 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника», 09.03.04 «Программная инженерия», 12.03.01 «Приборостроение», 13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника», 15.03.02 «Технологические машины и оборудование», 15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств», 18.03.01 «Химическая технология», 23.03.01 «Технология транспортных процессов», 23.03.02 «Наземные транспортно-технологические комплексы», 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов», 27.03.01 «Стандартизация и метрология», 27.03.04 «Управление в технических системах», 27.03.05 «Инноватика», 35.03.02 «Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств», 38.03.01 «Экономика», 38.03.02 «Менеджмент», 45.03.02 «Лингвистика»

- Самостоятельно устанавливаемым образовательным стандартом (СУОС 3++) по специальности (уровень специалитета): 24.05.06 «Системы управления летательными аппаратами»;

- Основными профессиональными образовательными программами по направлениям подготовки 01.03.02 «Прикладная математика и информатика», 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника», 09.03.04 «Программная инженерия», 12.03.01 «Приборостроение», 13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника», 15.03.02 «Технологические машины и оборудование», 15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств», 18.03.01 «Химическая технология», 23.03.01 «Технология транспортных процессов», 23.03.02 «Наземные транспортно-технологические комплексы», 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов», 27.03.01 «Стандартизация и метрология», 27.03.04 «Управление в технических системах», 27.03.05 «Инноватика», 35.03.02 «Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств», 38.03.01 «Экономика», 38.03.02 «Менеджмент», 45.03.02 «Лингвистика»

- Основной профессиональной образовательной программой по специальности 24.05.06 «Системы управления летательными аппаратами»;

- Учебными планами МГТУ им. Н.Э. Баумана по направлениям подготовки 01.03.02 «Прикладная математика и информатика», 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника», 09.03.04 «Программная инженерия», 12.03.01 «Приборостроение», 13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника», 15.03.02 «Технологические машины и оборудование», 15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств», 18.03.01 «Химическая технология», 23.03.01 «Технология транспортных процессов», 23.03.02 «Наземные транспортно-технологические комплексы», 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов», 27.03.01 «Стандартизация и метрология», 27.03.04 «Управление в технических системах», 27.03.05 «Инноватика», 35.03.02 «Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств», 38.03.01 «Экономика», 38.03.02 «Менеджмент», 45.03.02 «Лингвистика»

- Учебным планом МГТУ им. Н.Э. Баумана по специальности 24.05.06 «Системы управления летательными аппаратами».

При освоении дисциплины планируется формирование компетенций, предусмотренных ОПОП на основе СУОС 3++ по направлениям подготовки 01.03.02 «Прикладная математика и информатика», 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника», 09.03.04 «Программная инженерия», 12.03.01 «Приборостроение», 13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника», 15.03.02 «Технологические машины и оборудование», 15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств», 18.03.01 «Химическая технология», 23.03.01 «Технология транспортных процессов», 23.03.02 «Наземные транспортно-технологические комплексы», 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов», 27.03.01 «Стандартизация и метрология», 27.03.04 «Управление в технических системах», 27.03.05 «Инноватика», 35.03.02 «Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств», 38.03.01 «Экономика», 38.03.02 «Менеджмент», 45.03.02 «Лингвистика» (уровень бакалавриата) и специальности 24.05.06 «Системы управления летательными аппаратами» (уровень специалитета)

Код компетенции по СУОС 3++	Формулировка компетенции
<b>Универсальные компетенции собственные</b>	
УКС-7 (01.03.02)	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УКС-7 (09.03.01)	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УКС-7 (09.03.04)	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УКС-7 (12.03.01)	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УКС-7 (13.03.01)	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УКС-7 (15.03.02)	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УКС-7 (15.03.04)	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УКС-7 (18.03.01)	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УКС-7 (23.03.01)	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УКС-7 (23.03.02)	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УКС-7 (23.03.03)	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УКС-7 (27.03.01)	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УКС-7 (27.03.04)	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УКС-7 (27.03.05)	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УКС-7 (35.03.02)	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УКС-7 (38.03.01)	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УКС-7 (38.03.02)	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УКС-7 (45.03.02)	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УКС-7 (24.05.06)	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Для категорий «знать, уметь, владеть» планируется достижение результатов обучения (РО), вносящих на соответствующих уровнях вклад в формирование компетенций, предусмотренных основной профессиональной образовательной программой (табл. 1).

Таблица 1. Индикаторы достижения компетенции

1	2	3
Компетенция: код по СУОС 3++, формулировка	Индикаторы	Формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции
<p>УКС-7 (01.03.02) Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>ЗНАТЬ</b> - виды физических упражнений - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>УМЕТЬ</b> - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>ВЛАДЕТЬ</b> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>Семинары</b> <b>Самостоятельная работа</b> <b>Активные и интерактивные формы (методы) обучения:</b> обсуждение практических примеров на практических занятиях</p>
<p>УКС-7 (09.03.01) Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>ЗНАТЬ</b> - виды физических упражнений - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>УМЕТЬ</b></p>	<p><b>Семинары</b> <b>Самостоятельная работа</b> <b>Активные и интерактивные формы (методы) обучения:</b> обсуждение практических примеров на практических занятиях</p>

1	2	3
	<p>- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки</p> <p>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>ВЛАДЕТЬ</b></p> <p>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	
<p>УКС-7 (09.03.04) Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>ЗНАТЬ</b></p> <p>- виды физических упражнений</p> <p>- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества</p> <p>- научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>УМЕТЬ</b></p> <p>- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки</p> <p>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>ВЛАДЕТЬ</b></p> <p>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>Семинары</b> <b>Самостоятельная работа</b> <b>Активные и интерактивные формы (методы) обучения:</b> обсуждение практических примеров на практических занятиях</p>

1	2	3
<p>УКС-7 (12.03.01) Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>ЗНАТЬ</b> - виды физических упражнений - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>УМЕТЬ</b> - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>ВЛАДЕТЬ</b> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>Семинары</b> <b>Самостоятельная работа</b> <b>Активные и интерактивные формы (методы) обучения:</b> обсуждение практических примеров на практических занятиях</p>
<p>УКС-7 (13.03.01) Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>ЗНАТЬ</b> - виды физических упражнений - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>УМЕТЬ</b> - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки - использовать средства и методы физического</p>	<p><b>Семинары</b> <b>Самостоятельная работа</b> <b>Активные и интерактивные формы (методы) обучения:</b> обсуждение практических примеров на практических занятиях</p>

1	2	3
	<p>воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>ВЛАДЕТЬ</b></p> <p>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	
<p>УКС-7 (15.03.02) Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>ЗНАТЬ</b></p> <p>- виды физических упражнений</p> <p>- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества</p> <p>- научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>УМЕТЬ</b></p> <p>- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки</p> <p>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>ВЛАДЕТЬ</b></p> <p>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>Семинары</b> <b>Самостоятельная работа</b> <b>Активные и интерактивные формы (методы) обучения:</b> обсуждение практических примеров на практических занятиях</p>
<p>УКС-7 (15.03.04) Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и</p>	<p><b>ЗНАТЬ</b></p> <p>- виды физических упражнений</p> <p>- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества</p> <p>- научно-практические основы физической</p>	<p><b>Семинары</b> <b>Самостоятельная работа</b> <b>Активные и интерактивные формы (методы) обучения:</b> обсуждение практических примеров на</p>

1	2	3
<p>профессиональной деятельности</p>	<p>культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>УМЕТЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки</li> <li>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</li> </ul> <p><b>ВЛАДЕТЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</li> </ul>	<p>практических занятиях</p>
<p>УКС-7 (18.03.01) Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>ЗНАТЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды физических упражнений</li> <li>- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества</li> <li>- научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни</li> </ul> <p><b>УМЕТЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки</li> <li>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</li> </ul> <p><b>ВЛАДЕТЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления</li> </ul>	<p><b>Семинары</b> <b>Самостоятельная работа</b> <b>Активные и интерактивные формы (методы) обучения:</b> обсуждение практических примеров на практических занятиях</p>

1	2	3
	индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
<p>УКС-7 (23.03.01) Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>ЗНАТЬ</b> - виды физических упражнений - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>УМЕТЬ</b> - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>ВЛАДЕТЬ</b> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>Семинары</b> <b>Самостоятельная работа</b> <b>Активные и интерактивные формы (методы) обучения:</b> обсуждение практических примеров на практических занятиях</p>
<p>УКС-7 (23.03.02) Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>ЗНАТЬ</b> - виды физических упражнений - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>УМЕТЬ</b> - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для</p>	<p><b>Семинары</b> <b>Самостоятельная работа</b> <b>Активные и интерактивные формы (методы) обучения:</b> обсуждение практических примеров на практических занятиях</p>

1	2	3
	<p>сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</li> </ul> <p><b>ВЛАДЕТЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</li> </ul>	
<p>УКС-7 (23.03.03) Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>ЗНАТЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды физических упражнений</li> <li>- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества</li> <li>- научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни</li> </ul> <p><b>УМЕТЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки</li> <li>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</li> </ul> <p><b>ВЛАДЕТЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</li> </ul>	<p><b>Семинары</b> <b>Самостоятельная работа</b> <b>Активные и интерактивные формы (методы) обучения:</b> обсуждение практических примеров на практических занятиях</p>
<p>УКС-7 (27.03.01)</p>	<p><b>ЗНАТЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды физических упражнений</li> </ul>	<p><b>Семинары</b> <b>Самостоятельная работа</b></p>

1	2	3
<p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества  - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни  <b>УМЕТЬ</b>  - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки  - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни  <b>ВЛАДЕТЬ</b>  - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>Активные и интерактивные формы (методы) обучения:</b>  обсуждение практических примеров на практических занятиях</p>
<p>УКС-7  (27.03.04)  Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>ЗНАТЬ</b>  - виды физических упражнений  - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества  - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни  <b>УМЕТЬ</b>  - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки  - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования,</p>	<p><b>Семинары</b>  <b>Самостоятельная работа</b>  <b>Активные и интерактивные формы (методы) обучения:</b>  обсуждение практических примеров на практических занятиях</p>

1	2	3
	<p>формирования здорового образа и стиля жизни  <b>ВЛАДЕТЬ</b>  - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	
<p>УКС-7  (27.03.05)  Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>ЗНАТЬ</b>  - виды физических упражнений  - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества  - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни  <b>УМЕТЬ</b>  - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки  - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни  <b>ВЛАДЕТЬ</b>  - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>Семинары</b>  <b>Самостоятельная работа</b>  <b>Активные и интерактивные формы (методы) обучения:</b>  обсуждение практических примеров на практических занятиях</p>
<p>УКС-7  (35.03.02)  Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>ЗНАТЬ</b>  - виды физических упражнений  - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества  - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни</p>	<p><b>Семинары</b>  <b>Самостоятельная работа</b>  <b>Активные и интерактивные формы (методы) обучения:</b>  обсуждение практических примеров на практических занятиях</p>

1	2	3
	<p><b>УМЕТЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки</li> <li>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</li> </ul> <p><b>ВЛАДЕТЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</li> </ul>	
<p>УКС-7 (38.03.01) Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>ЗНАТЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды физических упражнений</li> <li>- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества</li> <li>- научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни</li> </ul> <p><b>УМЕТЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки</li> <li>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</li> </ul> <p><b>ВЛАДЕТЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной</li> </ul>	<p><b>Семинары</b> <b>Самостоятельная работа</b> <b>Активные и интерактивные формы (методы) обучения:</b> обсуждение практических примеров на практических занятиях</p>

1	2	3
<p>УКС-7 (38.03.02) Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>деятельности</p> <p><b>ЗНАТЬ</b> - виды физических упражнений - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>УМЕТЬ</b> - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>ВЛАДЕТЬ</b> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>Семинары</b> <b>Самостоятельная работа</b> <b>Активные и интерактивные формы (методы) обучения:</b> обсуждение практических примеров на практических занятиях</p>
<p>УКС-7 (45.03.02) Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>ЗНАТЬ</b> - виды физических упражнений - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>УМЕТЬ</b> - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки</p>	<p><b>Семинары</b> <b>Самостоятельная работа</b> <b>Активные и интерактивные формы (методы) обучения:</b> обсуждение практических примеров на практических занятиях</p>

1	2	3
	<p>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>ВЛАДЕТЬ</b></p> <p>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	
<p>УКС-7 (24.05.06) Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>ЗНАТЬ</b></p> <p>- виды физических упражнений</p> <p>- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества</p> <p>- научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>УМЕТЬ</b></p> <p>- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки</p> <p>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>ВЛАДЕТЬ</b></p> <p>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>Семинары</b> <b>Самостоятельная работа</b> <b>Активные и интерактивные формы (методы) обучения:</b> обсуждение практических примеров на практических занятиях</p>

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина входит в блок Б1 «Дисциплины (модули)» образовательных программ бакалавриата по направлениям 01.03.02 «Прикладная математика и информатика», 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника», 09.03.04 «Программная инженерия», 12.03.01 «Приборостроение», 13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника», 15.03.02 «Технологические машины и оборудование», 15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств», 18.03.01 «Химическая технология», 23.03.01 «Технология транспортных процессов», 23.03.02 «Наземные транспортно-технологические комплексы», 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов», 27.03.01 «Стандартизация и метрология», 27.03.04 «Управление в технических системах», 27.03.05 «Инноватика», 35.03.02 «Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств», 38.03.01 «Экономика», 38.03.02 «Менеджмент», 45.03.02 «Лингвистика», образовательной программы специалитета по специальности 24.05.06 «Системы управления летательными аппаратами».

Освоение учебной дисциплины связано с формированием компетенций с учетом матриц компетенций ОПОП для направлений (уровень бакалавриата): 01.03.02 Прикладная математика и информатика, 09.03.01 Информатика и вычислительная техника, 09.03.04 «Программная инженерия», 12.03.01 Приборостроение, 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника, 15.03.02 Технологические машины и оборудование, 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств, 18.03.01 Химическая технология, 23.03.01 Технология транспортных процессов, 23.03.02 Наземные транспортно-технологические комплексы, 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов, 27.03.01 Стандартизация и метрология, 27.03.04 Управление в технических системах, 27.03.05 Инноватика, 35.03.02 Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств, 38.03.01 Экономика, 38.03.02 Менеджмент, 45.03.02 Лингвистика и специальности (уровень специалитета): 24.05.06 Системы управления летательными аппаратами.

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общий объем дисциплины составляет 6 зачетных единиц(з.е.), 328 академических часов (197 астрономических часов). В том числе: 1 семестр – 1з.е. (54 ак.ч.), 2 семестр – 1з.е. (54 ак.ч.), 3 семестр – 1з.е. (54 ак.ч.), 4 семестр – 1з.е. (54 ак.ч.), 5 семестр – 1з.е. (54 ак.ч.), 6 семестр – 1з.е. (58 ак.ч.).

**Таблица 2.** Объем дисциплины по видам учебных занятий (в академических часах)

Виды учебной работы	Объем по семестрам, акад. ч.						
	Всего	Количество семестров освоения дисциплины					
		1	2	3	4	5	6
Объем дисциплины	328	54	54	54	54	54	58
<b>Аудиторная работа</b>	<b>328</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>58</b>
Практические занятия*	328	54	54	54	54	54	58
<b>Вид промежуточной аттестации</b>		<b>Зачёт</b>	<b>Зачёт</b>	<b>Зачёт</b>	<b>Зачёт</b>	<b>Зачёт</b>	<b>Зачёт</b>

\*по выбранной специализации (виду спорта или системе физических упражнений)

**4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО МОДУЛЯМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**Таблица 3. Содержание дисциплины**

№ п/п	Тема (название) модуля	Виды занятий, часы				Активные и интерактивные формы проведения занятий		Компетенции, закрепленные за темой (код по СУОС 3++)	Текущий контроль результатов обучения		
		Л	С*	ЛР	СР	Форма проведения занятий	Часы		Срок (неделя)	Формы	Баллы (мин/макс)
<b>1 семестр</b>											
1	Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений	0	18	0	0	Обсуждение практических примеров на семинарах	6	УКС-7	6	Рубежный контроль	18/30
										<b>ИТОГО:</b>	<b>18/30</b>
2	Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений	0	18	0	0	Обсуждение практических примеров на семинарах	6	УКС-7	12	Рубежный контроль	21/35
										<b>ИТОГО:</b>	<b>21/35</b>
3	Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений	0	18	0	0	Обсуждение практических примеров на семинарах	6	УКС-7	18	Рубежный контроль	21/35
										<b>ИТОГО:</b>	<b>21/35</b>
<b>ИТОГО за семестр</b>		<b>0</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	-	<b>18</b>	-	-	-	<b>60/100</b>
<b>2 семестр</b>											
4	Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений	0	18	0	0	Обсуждение практических примеров на семинарах	6	УКС-7	6	Рубежный контроль	18/30
										<b>ИТОГО:</b>	<b>18/30</b>
5	Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений	0	18	0	0	Обсуждение практических примеров на семинарах	6	УКС-7	12	Рубежный контроль	21/35
										<b>ИТОГО:</b>	<b>21/35</b>

6	Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений	0	18	0	0	Обсуждение практических примеров на семинарах	6	УКС-7	18	Рубежный контроль	21/35
										<b>ИТОГО:</b>	<b>21/35</b>
<b>ИТОГО за семестр</b>		<b>0</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>60/100</b>
<b>3 семестр</b>											
7	Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений	0	18	0	0	Обсуждение практических примеров на семинарах	6	УКС-7	6	Рубежный контроль	18/30
										<b>ИТОГО:</b>	<b>18/30</b>
8	Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений	0	18	0	0	Обсуждение практических примеров на семинарах	6	УКС-7	12	Рубежный контроль	21/35
										<b>ИТОГО:</b>	<b>21/35</b>
9	Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений	0	18	0	0	Обсуждение практических примеров на семинарах	6	УКС-7	18	Рубежный контроль	21/35
										<b>ИТОГО:</b>	<b>21/35</b>
<b>ИТОГО за семестр</b>		<b>0</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>60/100</b>
<b>4 семестр</b>											
10	Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений	0	18	0	0	Обсуждение практических примеров на семинарах	6	УКС-7	6	Рубежный контроль	18/30
										<b>ИТОГО:</b>	<b>18/30</b>
11	Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений	0	18	0	0	Обсуждение практических примеров на семинарах	6	УКС-7	12	Рубежный контроль	21/35
										<b>ИТОГО:</b>	<b>21/35</b>
12	Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений	0	18	0	0	Обсуждение практических примеров на семинарах	6	УКС-7	18	Рубежный контроль	21/35
										<b>ИТОГО:</b>	<b>21/35</b>
<b>ИТОГО за семестр</b>		<b>0</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>60/100</b>

5 семестр											
13	Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений	0	18	0	0	Обсуждение практических примеров на семинарах	6	УКС-7	6	Рубежный контроль	18/30
										<b>ИТОГО:</b>	<b>18/30</b>
14	Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений	0	18	0	0	Обсуждение практических примеров на семинарах	6	УКС-7	12	Рубежный контроль	21/35
										<b>ИТОГО:</b>	<b>21/35</b>
15	Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений	0	18	0	0	Обсуждение практических примеров на семинарах	6	УКС-7	18	Рубежный контроль	21/35
										<b>ИТОГО:</b>	<b>21/35</b>
<b>ИТОГО за семестр</b>		<b>0</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	-	<b>18</b>	-	-	-	<b>60/100</b>
6 семестр											
16	Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений	0	18	0	0	Обсуждение практических примеров на семинарах	6	УКС-7	6	Рубежный контроль	18/30
										<b>ИТОГО:</b>	<b>18/30</b>
17	Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений	0	20	0	0	Обсуждение практических примеров на семинарах	6	УКС-7	12	Рубежный контроль	21/35
										<b>ИТОГО:</b>	<b>21/35</b>
18	Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений	0	20	0	0	Обсуждение практических примеров на семинарах	6	УКС-7	18	Рубежный контроль	21/35
										<b>ИТОГО:</b>	<b>21/35</b>
<b>ИТОГО за семестр</b>		<b>0</b>	<b>58</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	-	<b>18</b>	-	-	-	<b>60/100</b>

\*по выбранной специализации (виду спорта или системе физических упражнений)

**Содержание дисциплины, структурированное по темам (модулям)**

№ п/п	Наименование модуля, содержание	Часы
1	<b>«Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений»</b>	
	<b>Практические занятия</b>	18
С1.1 - С1.9	Выбор вида спорта или системы физических упражнений для практических занятий. Обучение двигательным действиям и развитие основных физических качеств (силы, быстроты движений, выносливости, ловкости, гибкости и т.д.). Изучение и освоение основ спортивной техники. Совершенствование техники и тактики по выбранному виду спорта или системе физических упражнений. Тренировки. Оценка и функционального состояния организма, уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений и при необходимости внесение изменений в проведение тренировок.	18
2	<b>«Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений»</b>	
	<b>Практические занятия</b>	18
С2.1 - С2.9	Обучение двигательным действиям и развитие основных физических качеств (силы, быстроты движений, выносливости, ловкости, гибкости и т.д.). Изучение и освоение основ спортивной техники. Совершенствование техники и тактики по выбранному виду спорта или системе физических упражнений. Тренировки. Оценка и функционального состояния организма, уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений и при необходимости внесение изменений в проведение тренировок.	18
3	<b>«Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений»</b>	
	<b>Практические занятия</b>	18
С3.1 - С3.9	Обучение двигательным действиям и развитие основных физических качеств (силы, быстроты движений, выносливости, ловкости, гибкости и т.д.). Изучение и освоение основ спортивной техники. Совершенствование техники и тактики по выбранному виду спорта или системе физических упражнений. Тренировки. Оценка и функционального состояния организма, уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений и при необходимости внесение изменений в проведение тренировок.	18
4	<b>«Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений»</b>	
	<b>Практические занятия</b>	18
С4.1 - С4.9	Обучение двигательным действиям и развитие основных	18

	физических качеств (силы, быстроты движений, выносливости, ловкости, гибкости и т.д.). Изучение и освоение основ спортивной техники. Совершенствование техники и тактики по выбранному виду спорта или системе физических упражнений. Тренировки. Оценка и функционального состояния организма, уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений и при необходимости внесение изменений в проведение тренировок.	
<b>5</b>	<b>«Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений»</b>	
	<b>Практические занятия</b>	18
C5.1 - C5.9	Обучение двигательным действиям и развитие основных физических качеств (силы, быстроты движений, выносливости, ловкости, гибкости и т.д.). Изучение и освоение основ спортивной техники. Совершенствование техники и тактики по выбранному виду спорта или системе физических упражнений. Тренировки. Оценка и функционального состояния организма, уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений и при необходимости внесение изменений в проведение тренировок.	18
<b>6</b>	<b>«Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений»</b>	
	<b>Практические занятия</b>	18
C6.1 – C6.9	Обучение двигательным действиям и развитие основных физических качеств (силы, быстроты движений, выносливости, ловкости, гибкости и т.д.). Изучение и освоение основ спортивной техники. Совершенствование техники и тактики по выбранному виду спорта или системе физических упражнений. Тренировки. Оценка и функционального состояния организма, уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений и при необходимости внесение изменений в проведение тренировок.	18
<b>7</b>	<b>«Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений»</b>	
	<b>Практические занятия</b>	18
C7.1 - C7.9	Обучение двигательным действиям и развитие основных физических качеств (силы, быстроты движений, выносливости, ловкости, гибкости и т.д.). Изучение и освоение основ спортивной техники. Совершенствование техники и тактики по выбранному виду спорта или системе физических упражнений. Тренировки. Оценка и функционального состояния организма, уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений и при необходимости внесение изменений в проведение тренировок.	18
<b>8</b>	<b>«Общая и специальная физическая подготовка по</b>	

	<b>выбранному виду спорта или системе физических упражнений»</b>	
	<b>Практические занятия</b>	18
C8.1 - C8.9	Обучение двигательным действиям и развитие основных физических качеств (силы, быстроты движений, выносливости, ловкости, гибкости и т.д.). Изучение и освоение основ спортивной техники. Совершенствование техники и тактики по выбранному виду спорта или системе физических упражнений. Тренировки. Оценка и функционального состояния организма, уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений и при необходимости внесение изменений в проведение тренировок.	18
<b>9</b>	<b>«Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений»</b>	
	<b>Практические занятия</b>	18
C9.1 – C9.9	Обучение двигательным действиям и развитие основных физических качеств (силы, быстроты движений, выносливости, ловкости, гибкости и т.д.). Изучение и освоение основ спортивной техники. Совершенствование техники и тактики по выбранному виду спорта или системе физических упражнений. Тренировки. Оценка и функционального состояния организма, уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений и при необходимости внесение изменений в проведение тренировок.	18
<b>10</b>	<b>«Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений»</b>	
	<b>Практические занятия</b>	18
C10.1 - C10.9	Обучение двигательным действиям и развитие основных физических качеств (силы, быстроты движений, выносливости, ловкости, гибкости и т.д.). Изучение и освоение основ спортивной техники. Совершенствование техники и тактики по выбранному виду спорта или системе физических упражнений. Тренировки. Оценка и функционального состояния организма, уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений и при необходимости внесение изменений в проведение тренировок.	18
<b>11</b>	<b>«Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений»</b>	
	<b>Практические занятия</b>	18
C11.1 - C11.9	Обучение двигательным действиям и развитие основных физических качеств (силы, быстроты движений, выносливости, ловкости, гибкости и т.д.). Изучение и освоение основ спортивной техники. Совершенствование техники и тактики по выбранному виду спорта или системе физических упражнений. Тренировки. Оценка и функционального состояния организма, уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе	18

	физических упражнений и при необходимости внесение изменений в проведение тренировок.	
12	<b>«Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений»</b>	
	<b>Практические занятия</b>	18
C12.1 – C12.9	Обучение двигательным действиям и развитие основных физических качеств (силы, быстроты движений, выносливости, ловкости, гибкости и т.д.). Изучение и освоение основ спортивной техники. Совершенствование техники и тактики по выбранному виду спорта или системе физических упражнений. Тренировки. Оценка и функционального состояния организма, уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений и при необходимости внесение изменений в проведение тренировок.	18
13	<b>«Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений»</b>	
	<b>Практические занятия</b>	18
C13.1 - C13.9	Обучение двигательным действиям и развитие основных физических качеств (силы, быстроты движений, выносливости, ловкости, гибкости и т.д.). Изучение и освоение основ спортивной техники. Совершенствование техники и тактики по выбранному виду спорта или системе физических упражнений. Тренировки. Оценка и функционального состояния организма, уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений и при необходимости внесение изменений в проведение тренировок.	18
14	<b>«Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений»</b>	
	<b>Практические занятия</b>	18
C14.1 - C14.9	Обучение двигательным действиям и развитие основных физических качеств (силы, быстроты движений, выносливости, ловкости, гибкости и т.д.). Изучение и освоение основ спортивной техники. Совершенствование техники и тактики по выбранному виду спорта или системе физических упражнений. Тренировки. Оценка и функционального состояния организма, уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений и при необходимости внесение изменений в проведение тренировок.	18
15	<b>«Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений»</b>	
	<b>Практические занятия</b>	18
C15.1 – C15.9	Обучение двигательным действиям и развитие основных физических качеств (силы, быстроты движений, выносливости, ловкости, гибкости и т.д.). Изучение и освоение основ спортивной техники. Совершенствование техники и тактики по	18

	выбранному виду спорта или системе физических упражнений. Тренировки. Оценка и функционального состояния организма, уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений и при необходимости внесение изменений в проведение тренировок.	
<b>16</b>	<b>«Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений»</b>	
	<b>Практические занятия</b>	18
C16.1 - C16.9	Обучение двигательным действиям и развитие основных физических качеств (силы, быстроты движений, выносливости, ловкости, гибкости и т.д.). Изучение и освоение основ спортивной техники. Совершенствование техники и тактики по выбранному виду спорта или системе физических упражнений. Тренировки. Оценка и функционального состояния организма, уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений и при необходимости внесение изменений в проведение тренировок.	18
<b>17</b>	<b>«Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений»</b>	
	<b>Практические занятия</b>	20
C17.1 - C17.10	Обучение двигательным действиям и развитие основных физических качеств (силы, быстроты движений, выносливости, ловкости, гибкости и т.д.). Изучение и освоение основ спортивной техники. Совершенствование техники и тактики по выбранному виду спорта или системе физических упражнений. Тренировки. Оценка и функционального состояния организма, уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений и при необходимости внесение изменений в проведение тренировок.	20
<b>18</b>	<b>«Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений»</b>	
	<b>Практические занятия</b>	20
C18.1 - C18.10	Обучение двигательным действиям и развитие основных физических качеств (силы, быстроты движений, выносливости, ловкости, гибкости и т.д.). Изучение и освоение основ спортивной техники. Совершенствование техники и тактики по выбранному виду спорта или системе физических упражнений. Тренировки. Оценка и функционального состояния организма, уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений и при необходимости внесение изменений в проведение тренировок.	20

## **5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

Самостоятельная работа студентов по дисциплине обеспечивается следующими учебно-методическими материалами:

1. Рабочая программа дисциплины.
2. Учебная литература и дополнительные материалы [Раздел 7 Рабочей программы дисциплины].
3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [Раздел 8 Рабочей программы дисциплины].
4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины [Раздел 9 Рабочей программы дисциплины], обеспечивающие самостоятельную работу студента при подготовке к учебным занятиям, выполнении домашних работ, подготовке к контрольным мероприятиям и аттестациям.
5. Комплект индивидуальных заданий.

Студенты получают доступ к указанным материалам начиная с первого занятия по дисциплине.

## **6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине базируется на перечне компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы (раздел 1). ФОС обеспечивает объективный контроль достижения всех результатов обучения, запланированных для дисциплины.

ФОС включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, владений и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Контроль освоения дисциплины производится в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов МГТУ им. Н.Э. Баумана.

ФОС является приложением к данной рабочей программе дисциплины.

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Литература по дисциплине

1. Физическая культура : учебное пособие / А. Г. Наймушина, Ю. А. Петрова, О. А. Драгич, Н. Н. Рябова. - Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2019. - 75 с. - ISBN 978-5-9961-2006-2. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/101437.html>. - Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Курс лекций по дисциплине Физическая культура и спорт для студентов 1-го курса / Нечушкин Юрий Васильевич, Захарова Наталья Алексеевна, Жирнова Елена Владимировна [и др.]. - М. : Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2020. - [84] с. - ISBN 978-5-7038-5485-3. Текст электронный // МГТУ :Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана –URL: <https://bmstu.press/catalog/item/6981/>. – Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Физическая культура : курс лекций / составители В. В. Шмер [и др.]. - Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2017. - 223 с. - ISBN 978-5-7014-0799-0. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/87176.html>. - Режим доступа: для авторизир. пользователей.
4. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2017. - 612 с. - ISBN 978-5-7638-3640-0. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/84178.html>. - Режим доступа: для авторизир. пользователей.
5. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - Саратов : Вузовское образование, 2016. - 270 с. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/49867.html>. - Режим доступа: для авторизир. пользователей.
6. Лазутина Н. С., МГТУ им. Н. Э. Баумана. (Нац. исслед. ун-т) Оздоровительная гимнастика для позвоночника и суставов : учебное пособие / Лазутина Н. С., МГТУ им. Н. Э. Баумана. (Нац. исслед. ун-т). - М. : Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2017. - 90 с. - ISBN 978-5-7038-4566-0. Текст электронный // МГТУ :Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана - URL: <https://bmstu.press/catalog/item/4709>. - Режим доступа: для авториз. пользователей.
7. Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - ISBN 978-5-7264-2861-1. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/110339.html>. - Режим доступа: для авторизир. пользователей.
8. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. - Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. - 152 с. - ISBN 978-5-7882-2606-4. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/100657.html>. - Режим доступа: для авторизир. пользователей.
9. Красильников, А. Н. Физическая культура и спорт - средство укрепления здоровья студентов : учебное пособие / А. Н. Красильников, Е. Г. Кожевникова. - Самара : Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. - 53 с. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/111441.html>. - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

10. Комплексы упражнений для развития быстроты : учебно-методическое пособие / Ю. В. Нечушкин, А. Г. Смирнов, А. Л. Удовиченко [и др.]. - Москва : МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7038-5228-6. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/205547>. - Режим доступа: для авториз. пользователей.
11. Стародубова Анастасия Вениаминовна, Жирнова Елена Владимировна Методические рекомендации по применению средств дыхательной гимнастики для самостоятельных занятий студентов / Стародубова Анастасия Вениаминовна, Жирнова Елена Владимировна. - М. : Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2020. - [52] с. - ISBN 978-5-7038-5396-2. Текст электронный // МГТУ : Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана – URL: <https://bmstu.press/catalog/item/6762/>. - Режим доступа: для авториз. пользователей.
12. Комплексы упражнений для развития силы : учебно-методическое пособие / Нечушкин Ю. В., Удовиченко А. Л., Захарова Н. А. [и др.] ; МГТУ им. Н. Э. Баумана (национальный исследовательский ун-т). - М. : Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2019. - 26 с. : рис., табл. - Библиогр. в конце брош. - ISBN 978-5-7038-5222-4. Текст электронный // МГТУ : Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана - URL: <https://bmstu.press/catalog/item/6215/>. – Режим доступа: для авториз. пользователей.
13. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 154 с. - ISBN 978-5-4486-0476-8. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/79436.html>. - Режим доступа: для авторизир. пользователей.
14. Емельянов В. Ю., Чайников А. П. Спортивное самбо - студенту с ограниченными возможностями по слуху : учебно-методическое пособие / Емельянов В. Ю., Чайников А. П. ; МГТУ им. Н. Э. Баумана (национальный исследовательский ун-т). - М. : Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2020. - 109 с. : рис., табл. - Библиогр.: с. 106-109. - ISBN 978-5-7038-5564-5. Текст электронный // МГТУ : Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана – URL: <https://bmstu.press/catalog/item/7087/>. – Режим доступа: для авториз. пользователей.
15. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. - Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. - 80 с. - ISBN 978-5-7782-3932-6. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/98756.html>. - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

#### Дополнительные материалы

16. Шалимов В.И. Физическая культура : Учеб.-метод. пособие для студ. всех спец. вузов / В.С. Брусованкин . - М. : МГУЛ, 2008. - Научно-техническая библиотека МФ МГТУ им. Н.Э. Баумана - Учебный фонд - 393 экз.
17. Шалимов В.И. Самооборона без оружия : Учеб.-метод. пособие для студ. всех спец. вузов / М.К. Умаров, Н.А. Тарычев. - М. : МГУЛ, 2008. - Научно-техническая библиотека МФ МГТУ им. Н.Э. Баумана - Учебный фонд - 44 экз.

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ СЕТИ ИНТЕРНЕТ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Сайт кафедры «Физическая культура и спорт»: <https://mf.bmstu.ru/info/faculty/kf/caf/k8/>.
2. Российская государственная библиотека. <http://www.rsl.ru>.
3. Государственная публичная научно-техническая библиотека России. <http://www.gpntb.ru>.
4. Библиотека МГТУ им. Н.Э. Баумана. <http://library.bmstu.ru>.
5. Научно-техническая библиотека КФ МГТУ им. Н.Э. Баумана. <https://kf.bmstu.ru/units/nauchno-tehnicheskaya-biblioteka>.
6. Научно-техническая библиотека МФ МГТУ им. Н.Э. Баумана. <https://mf.bmstu.ru/info/library/>.
7. Научная электронная библиотека <http://eLIBRARY.RU>.
8. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» <http://e.lanbook.com>.
9. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru>.
10. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru>.
11. Электронно-библиотечная система (ЭБС) «Юрайт» <https://biblio-online.ru>.
12. Центральная библиотека образовательных ресурсов Минобрнауки РФ. [www.edulib.ru](http://www.edulib.ru).
13. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru>.
14. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. <http://fcior.edu.ru>.

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Приступая к работе, каждый студент должен принимать во внимание нижеследующие положения.

Дисциплина построена по модульному принципу, каждый модуль представляет собой логически завершённый раздел курса. В первом семестре три модуля. Во втором семестре три модуля. В третьем семестре три модуля. В четвертом семестре три модуля. В пятом семестре три модуля. В шестом семестре три модуля.

На первом занятии студент получает информацию для доступа к комплексу учебно-методических материалов по дисциплине.

**Практические занятия** проводятся для закрепления усвоенной информации, приобретения навыков ее применения для решения практических задач в предметной области дисциплины.

**Текущий контроль** проводится в течение каждого модуля, его итоговые результаты складываются из оценок по следующим видам контрольных мероприятий:

- Рубежный контроль.

Освоение дисциплины и ее успешное завершение на стадии промежуточной аттестации возможно только при регулярной работе во время семестра и планомерном прохождении текущего контроля. Набрать рейтинг по всем модулям в каждом семестре, пройти по каждому модулю плановые контрольные мероприятия в течение экзаменационной сессии невозможно.

Для завершения работы в семестре студент должен выполнить все контрольные мероприятия.

**Промежуточная аттестация** по результатам первого семестра по дисциплине проходит в форме зачета. Промежуточная аттестация по результатам второго семестра проходит в форме зачета. Промежуточная аттестация по результатам третьего семестра проходит в форме зачета. Промежуточная аттестация по результатам четвертого семестра проходит в форме зачета. Промежуточная аттестация по результатам пятого семестра проходит в форме зачета. Промежуточная аттестация по результатам шестого семестра проходит в форме зачета.

### Методика оценки по рейтингу

Студент, выполнивший все предусмотренные учебным планом задания и сдавший все контрольные мероприятия, получает итоговую оценку по дисциплине за семестр в соответствии со шкалой:

Рейтинг	Оценка на зачете
85 – 100	Зачтено
71 – 84	Зачтено
60 – 70	Зачтено
0 – 59	Не зачтено

Оценивание дисциплины ведется в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов МГТУ им. Н.Э. Баумана.

## **10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ**

### **Информационные технологии:**

- Электронная информационно-образовательная среда МГТУ им. Н.Э. Баумана обеспечивает доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), программам практик, электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах дисциплин (модулей), программах практик, формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение его работ и оценок за эти работы. Предусмотрена возможность синхронного и асинхронного взаимодействия студентов и преподавателей посредством технологий и служб по пересылке и получению электронных сообщений между пользователями компьютерной сети Интернет.
- e-mail преподавателя для оперативной связи: shishkova@bmstu.ru

### **Программное обеспечение:**

- 7-Zip
- Foxit Reader
- Word
- LibreOffice
- Mozilla Thunderbird

### **Информационные справочные системы:**

- Информационно-правовая система «Гарант» <http://www.garant.ru>;
- Информационно-правовая система «Консультант Плюс» <http://www.consultant.ru>;
- Министерство спорта РФ <https://minsport.gov.ru/>
- Министерство науки и высшего образования РФ [www.minobrnauki.gov.ru](http://www.minobrnauki.gov.ru)

### **Профессиональные базы данных:**

- Физическая&спорт <https://www.fizkulturai sport.ru/>
- Физическая культура и спорт <https://fk-i-s.ru/>

## 11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Перечень материально-технического обеспечения дисциплины

<b>№ п/п</b>	<b>Вид занятий</b>	<b>Вид и наименование оборудования</b>
1	Практические занятия	Спортивно-оздоровительный комплекс МФ МГТУ

## ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

### **1). П.7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ЧИТАТЬ В СЛЕДУЮЩЕЙ РЕДАКЦИИ:**

#### **7. Перечень учебной литературы и дополнительных материалов, необходимых для освоения дисциплины**

Литература по дисциплине:

1. Лифанов А. Д., Гейко Г. Д., Хайруллин А. Г. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / Лифанов А. Д., Гейко Г. Д., Хайруллин А. Г. - Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. - ISBN 978-5-7882-2606-4.
2. Быченков С. В., Везеницын О. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / Быченков С. В., Везеницын О. В. - Вузовское образование, 2016. - ISBN 978-5-4487-0620-2.
3. М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. Физическая культура: волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов ; Новосибирский государственный технический университет. - Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. - 80 с. - ISBN 978-5-7782-3932-6.
4. Физическая культура : учебник / Захарова Л. В., Люлина Н. В., Кудрявцев М. Д. [и др.]. - Сибирский федеральный университет, 2017. - ISBN 978-5-7638-3640-0.
5. Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / Никишкин В. А., Бумарскова Н. Н., Крамской С. И. [и др.]. - МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - ISBN 978-5-7264-2861-1.
6. Физическая культура : учебное пособие / Наймушина А. Г., Петрова Ю. А., Драгич О. А. [и др.]. - Тюменский индустриальный университет, 2019. - ISBN 978-5-9961-2006-2.
7. Курс лекций по дисциплине Физическая культура и спорт для студентов 1-го курса / Нечушкин Юрий Васильевич, Захарова Наталья Алексеевна, Жирнова Елена Владимировна [и др.]. - М. : Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2020. - [84] с. - ISBN 978-5-7038-5485-3.
8. Лазутина Н. С., МГТУ им. Н. Э. Баумана. (Нац. исслед. ун-т) Оздоровительная гимнастика для позвоночника и суставов : учебное пособие / Лазутина Н. С., МГТУ им. Н. Э. Баумана. (Нац. исслед. ун-т). - М. : Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2017. - 90 с. : ил. - Библиогр. в конце брош. - ISBN 978-5-7038-4566-0.
9. Стародубова Анастасия Вениаминовна, Жирнова Елена Владимировна Методические рекомендации по применению средств дыхательной гимнастики для самостоятельных занятий студентов / Стародубова Анастасия Вениаминовна, Жирнова Елена Владимировна. - М. : Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2020. - [52] с. - ISBN 978-5-7038-5396-2.
10. Комплексы упражнений для развития силы : учебно-методическое пособие / Нечушкин Ю. В., Удовиченко А. Л., Захарова Н. А. [и др.] ; МГТУ им. Н. Э. Баумана (национальный исследовательский ун-т). - М. : Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2019. - 26 с. : рис., табл. - Библиогр. в конце брош. - ISBN 978-5-7038-5222-4.
11. Емельянов В. Ю., Чайников А. П. Спортивное самбо - студенту с ограниченными возможностями по слуху : учебно-методическое пособие / Емельянов В. Ю., Чайников А. П. ; МГТУ им. Н. Э. Баумана (национальный исследовательский ун-т). - М. : Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2020. - 109 с. : рис., табл. - Библиогр.: с. 106-109. - ISBN 978-5-7038-5564-5.
12. Комплексы упражнений для развития быстроты : учебно-методическое пособие / Ю. В. Нечушкин, А. Г. Смирнов, А. Л. Удовиченко [и др.]. — Москва : МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2019.

— 56 с. — ISBN 978-5-7038-5228-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/205547>

13. Красильников А. Н., Кожевникова Е. Г. Физическая культура и спорт - средство укрепления здоровья студентов : учебное пособие / Красильников А. Н., Кожевникова Е. Г. - Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019.

14. Кузнецов И. А., Буров А. Э., Качанов И. В. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / Кузнецов И. А., Буров А. Э., Качанов И. В. - Ай Пи Эр Медиа, 2019. - ISBN 978-5-4486-0476-8.

**2). П.10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ЧИТАТЬ В СЛЕДУЮЩЕЙ РЕДАКЦИИ:**

**10. Перечень информационных технологий, используемых при изучении дисциплины, включая перечень программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных**

**Программное обеспечение:**

- 7-Zip
- Mozilla Firefox
- OpenOffice

**Преподаватели кафедры:**

Шалимов В.И., заведующий кафедрой, [shalimov@bmstu.ru](mailto:shalimov@bmstu.ru)

Шишкова Е.В., старший преподаватель, [shishkova@bmstu.ru](mailto:shishkova@bmstu.ru)

## ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

### 1). П.7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ЧИТАТЬ В СЛЕДУЮЩЕЙ РЕДАКЦИИ:

#### 7. Перечень учебной литературы и дополнительных материалов, необходимых для освоения дисциплины

Литература по дисциплине:

1. Курс лекций по дисциплине Физическая культура и спорт для студентов 1-го курса / Нечушкин Юрий Васильевич, Захарова Наталья Алексеевна, Жирнова Елена Владимировна [и др.]. - М. : Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2020. - [84] с. - ISBN 978-5-7038-5485-3.
2. Лазутина Н. С., МГТУ им. Н. Э. Баумана. (Нац. исслед. ун-т) Оздоровительная гимнастика для позвоночника и суставов : учебное пособие / Лазутина Н. С., МГТУ им. Н. Э. Баумана. (Нац. исслед. ун-т). - М. : Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2017. - 90 с. : ил. - Библиогр. в конце брош. - ISBN 978-5-7038-4566-0.
3. Стародубова Анастасия Вениаминовна, Жирнова Елена Владимировна Методические рекомендации по применению средств дыхательной гимнастики для самостоятельных занятий студентов / Стародубова Анастасия Вениаминовна, Жирнова Елена Владимировна. - М. : Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2020. - [52] с. - ISBN 978-5-7038-5396-2.
4. Комплексы упражнений для развития силы : учебно-методическое пособие / Нечушкин Ю. В., Удовиченко А. Л., Захарова Н. А. [и др.] ; МГТУ им. Н. Э. Баумана (национальный исследовательский ун-т). - М. : Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2019. - 26 с. : рис., табл. - Библиогр. в конце брош. - ISBN 978-5-7038-5222-4.
5. Емельянов В. Ю., Чайников А. П. Спортивное самбо - студенту с ограниченными возможностями по слуху : учебно-методическое пособие / Емельянов В. Ю., Чайников А. П. ; МГТУ им. Н. Э. Баумана (национальный исследовательский ун-т). - М. : Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2020. - 109 с. : рис., табл. - Библиогр.: с. 106-109. - ISBN 978-5-7038-5564-5.
6. Комплексы упражнений для развития быстроты : учебно-методическое пособие / Ю. В. Нечушкин, А. Г. Смирнов, А. Л. Удовиченко [и др.]. — Москва : МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2019. — 56 с. — ISBN 978-5-7038-5228-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/205547>
7. Физическая культура : учебное пособие / Наймушина А. Г., Петрова Ю. А., Драгич О. А. [и др.]. - Тюменский индустриальный университет, 2019. - ISBN 978-5-9961-2006-2.
8. Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / Никишкин В. А., Бумарскова Н. Н., Крамской С. И. [и др.]. - МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - ISBN 978-5-7264-2861-1.
9. Лифанов А. Д., Гейко Г. Д., Хайруллин А. Г. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / Лифанов А. Д., Гейко Г. Д., Хайруллин А. Г. - Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. - ISBN 978-5-7882-2606-4.
10. Физическая культура : учебник / Захарова Л. В., Люлина Н. В., Кудрявцев М. Д. [и др.]. - Сибирский федеральный университет, 2017. - ISBN 978-5-7638-3640-0.
11. Красильников А. Н., Кожевникова Е. Г. Физическая культура и спорт - средство укрепления здоровья студентов : учебное пособие / Красильников А. Н., Кожевникова Е. Г. - Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019.
12. М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. Физическая культура: волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов ; Новосибирский государственный

технический университет. - Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. - 80 с. - ISBN 978-5-7782-3932-6.

**2). П.10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ЧИТАТЬ В СЛЕДУЮЩЕЙ РЕДАКЦИИ:**

**10. Перечень информационных технологий, используемых при изучении дисциплины, включая перечень программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных**

**Программное обеспечение:**

- 7-Zip
- Arch Linux
- LibreOffice
- Mozilla Firefox
- OpenOffice

**Преподаватели кафедры:**

Шишкова Е.В., старший преподаватель, shishkova@bmstu.ru

Шалимов В.И., заведующий кафедрой, shalimov@bmstu.ru