

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 09:57:22

Уникальный программный ключ:

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

Физическая культура и спорт

Авторы программы:

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

Шишкова Е.В., старший преподаватель, shishkova@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



---

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	с.
1. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	22
3. Объем дисциплины .....	23
4. Содержание дисциплины, структурированное по модулям учебной дисциплины с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий .....	24
5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов .....	27
6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации студентов по дисциплине.....	28
7. Перечень учебной литературы и дополнительных материалов, необходимых для освоения дисциплины .....	29
8. Перечень ресурсов сети интернет, рекомендуемых для самостоятельной работы при освоении дисциплины.....	31
9. Методические указания для студентов по освоению дисциплины.....	32
10. Перечень информационных технологий, используемых при изучении дисциплины, включая перечень программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных .....	33
11. Описание материально-технической базы, необходимой для изучения дисциплины..	34

## **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», 05.03.06 «Экология и природопользование», 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», 35.03.01 «Лесное дело», 35.03.02 «Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств», 35.03.10 «Ландшафтная архитектура», 38.03.01 «Экономика», 38.03.02 «Менеджмент», 44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)», 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», 05.03.06 «Экология и природопользование», 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника», 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», 35.03.01 «Лесное дело», 35.03.02 «Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств», 35.03.10 «Ландшафтная архитектура», 38.03.01 «Экономика», 38.03.02 «Менеджмент», 44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)», 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», 05.03.06 «Экология и природопользование», 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника», 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», 35.03.01 «Лесное дело», 35.03.02 «Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств», 35.03.10 «Ландшафтная архитектура», 38.03.01

«Экономика», 38.03.02 «Менеджмент», 44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)», 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», 05.03.06 «Экология и природопользование», 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», 35.03.01 «Лесное дело», 35.03.02 «Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств», 35.03.10 «Ландшафтная архитектура», 38.03.01 «Экономика», 38.03.02 «Менеджмент», 44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)», 45.03.02 «Лингвистика» (уровень бакалавриата) и специальности 24.05.06 «Системы управления летательными аппаратами» (уровень специалитета).

<b>Код компетенции по СУОС 3++</b>	<b>Формулировка компетенции</b>
<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 (05.03.06)	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	Способен поддерживать должный уровень физической

(23.03.01)	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 (35.03.01)	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 (35.03.10)	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 (44.03.04)	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 Компетенция: код по СУОС 3++, формулировка	2 Индикаторы	3 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 <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 семинарах; работа в команде (в группах)</p>
<p>УКС-7 (05.03.06) 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></p>	<p><b>Семинары</b> <b>Самостоятельная работа</b> <b>Активные и интерактивные формы (методы) обучения:</b> обсуждение практических примеров на семинарах; работа в команде (в группах)</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 (09.03.01) 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 семинарах; работа в команде (в группах)</p>

1	2	3
<p>УКС-7 (09.03.04) 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, 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 семинарах; работа в команде (в группах)</p>
<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 <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 семинарах; работа в команде (в группах)</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 (13.03.01) 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 семинарах; работа в команде (в группах)</p>
<p>УКС-7 (15.03.02) Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности</p>	<p><b>ЗНАТЬ</b></p> <p>- виды физических упражнений</p> <p>- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества</p>	<p><b>Семинары</b> <b>Самостоятельная работа</b> <b>Активные и интерактивные формы (методы) обучения:</b></p>

1	2	3
<p>для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>- 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>обсуждение практических примеров на семинарах;  работа в команде (в группах)</p>
<p>УКС-7  (15.03.04)  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, формирования 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 семинарах;  работа в команде (в группах)</p>

1	2	3
	<b>ВЛАДЕТЬ</b> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья 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	<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	<b>Семинары</b> <b>Самостоятельная работа</b> <b>Активные и интерактивные формы (методы) обучения:</b> обсуждение практических примеров на семинарах; работа в команде (в группах)
УКС-7 (23.03.01) Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<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>	<b>Семинары</b> <b>Самостоятельная работа</b> <b>Активные и интерактивные формы (методы) обучения:</b> обсуждение практических примеров на семинарах; работа в команде (в группах)

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 (23.03.02) 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 семинарах; работа в команде (в группах)</p>

1	2	3
<p>УКС-7 (23.03.03) 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 семинарах; работа в команде (в группах)</p>
<p>УКС-7 (27.03.01) 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 <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 семинарах; работа в команде (в группах)</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 (27.03.04) 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 семинарах; работа в команде (в группах)</p>
<p>УКС-7 (27.03.05) Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности</p>	<p><b>ЗНАТЬ</b></p> <p>- виды физических упражнений</p> <p>- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества</p>	<p><b>Семинары</b> <b>Самостоятельная работа</b> <b>Активные и интерактивные формы (методы) обучения:</b></p>

1	2	3
<p>для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>- 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>обсуждение практических примеров на семинарах;  работа в команде (в группах)</p>
<p>УКС-7  (35.03.01)  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  <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>Семинары</b>  <b>Самостоятельная работа</b>  <b>Активные и интерактивные формы (методы) обучения:</b>  обсуждение практических примеров на семинарах;  работа в команде (в группах)</p>

1	2	3
	<b>ВЛАДЕТЬ</b> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья 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	<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	<b>Семинары</b> <b>Самостоятельная работа</b> <b>Активные и интерактивные формы (методы) обучения:</b> обсуждение практических примеров на семинарах; работа в команде (в группах)
УКС-7 (35.03.10) Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<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>	<b>Семинары</b> <b>Самостоятельная работа</b> <b>Активные и интерактивные формы (методы) обучения:</b> обсуждение практических примеров на семинарах; работа в команде (в группах)

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 (38.03.01) 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 семинарах; работа в команде (в группах)</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><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 семинарах; работа в команде (в группах)</p>
<p>УКС-7 (44.03.04) 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</p>	<p><b>Семинары</b> <b>Самостоятельная работа</b> <b>Активные и интерактивные формы (методы) обучения:</b> обсуждение практических примеров на семинарах; работа в команде (в группах)</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 (45.03.02) 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 семинарах; работа в команде (в группах)</p>
<p>УКС-7 (24.05.06) Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности</p>	<p><b>ЗНАТЬ</b></p> <p>- виды физических упражнений</p> <p>- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества</p>	<p><b>Семинары</b> <b>Самостоятельная работа</b> <b>Активные и интерактивные формы (методы) обучения:</b></p>

1	2	3
<p>для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</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>обсуждение практических примеров на семинарах;</p> <p>работа в команде (в группах)</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», 05.03.06 «Экология и природопользование», 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», 35.03.01 «Лесное дело», 35.03.02 «Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств», 35.03.10 «Ландшафтная архитектура», 38.03.01 «Экономика», 38.03.02 «Менеджмент», 44.03.04 «Профессиональное обучение(по отраслям)», 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, 05.03.06 Экология и природопользование, 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, 35.03.01 Лесное дело, 35.03.02 Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств, 35.03.10 Ландшафтная архитектура, 38.03.01 Экономика, 38.03.02 Менеджмент, 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям), 45.03.02 Лингвистика и специальности (уровень специалитета): 24.05.06 Системы управления летательными аппаратами.

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общий объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы (з.е.), 72 академических часа (54 астрономических часа). В том числе: 1 семестр – 2 з.е. (72 ак.ч.).

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

Виды учебной работы	Объем по семестрам, акад. ч.	
	Всего	Количество семестров освоения дисциплины
		1
Объем дисциплины	72	72
<b>Аудиторная работа*</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
Семинары (С)	36	36
<b>Самостоятельная работа (СР)</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
Подготовка к семинарам	4.5	4.5
Подготовка к рубежному контролю	9	9
Другие виды самостоятельной работы	22.5	22.5
<b>Вид промежуточной аттестации</b>		<b>Зачёт</b>

\*в том числе, в форме практической подготовки

**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	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социальные и биологические основы физической культуры	0	12	0	12	Обсуждение практических примеров на лекциях и семинарах. Работа в команде (в группах)	4	УКС-7	6	Рубежный контроль	1
										<b>ИТОГО:</b>	<b>20/33</b>
2	Здоровый образ жизни студента. Общая физическая и спортивная подготовка студентов	0	12	0	12	Обсуждение практических примеров на лекциях и семинарах. Работа в команде (в группах)	4	УКС-7	12	Рубежный контроль	2
										<b>ИТОГО:</b>	<b>20/33</b>
3	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	0	12	0	12	Обсуждение практических примеров на лекциях и семинарах. Работа в команде (в группах)	4	УКС-7	18	Рубежный контроль	3
										<b>ИТОГО:</b>	<b>20/34</b>
	<b>ИТОГО за семестр</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	-	<b>12</b>	-	-	-	<b>60/100</b>

\*в том числе, в форме практической подготовки

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

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование модуля, содержание</b>	<b>Часы</b>
<b>1</b>	<b>«Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социальные и биологические основы физической культуры»</b>	
	<b>Семинары</b>	12
С1.1	Нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура и спорт» и ее организация в высшем учебном заведении. Физическая культура студента и ее качественное развитие	2
С1.2	Определение качественных характеристик результативности образовательно-воспитательного процесса по физической культуре	2
С1.3	Способы выявления положительных сторон физкультурно-спортивной деятельности	2
С1.4	Социальные основы физической культуры. Физиологические основы и принципы физической культуры	2
С1.5	Адаптация организма к факторам внешней среды. Допинг как искусственное повышение физической работоспособности	2
С1.6	Оценка функционального состояния организма, двигательной активности, суточных энергетических затрат и общей физической работоспособности. Расчет оптимального объема двигательной активности	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	12
СР1.1	Подготовка к семинарам	1.5
СР1.2	Подготовка к рубежному контролю	3
СР1.3	Другие виды самостоятельной работы	7.5
<b>2</b>	<b>«Здоровый образ жизни студента. Общая физическая и спортивная подготовка студентов»</b>	
	<b>Семинары</b>	12
С2.1	Понятие «здоровье», его содержательные характеристики. Сходство и различие понятий «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни». Здоровый образ жизни и его составляющие. Оптимальный объем двигательной активности как основа здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни	2
С2.2	Оценка уровня состояния здоровья. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание)	2
С2.3	Самооценка работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Методика дыхательной гимнастики. Методика корригирующей гимнастики для глаз. Разработка индивидуальных программ здорового образа жизни	2
С2.4	Физические качества и их воспитание. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Коррекции общего физического развития, телосложения и совершенствование двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта	2
С2.5	Спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Основные средства и методы спортивной тренировки, ее планирование и построение. Спортивные соревнования как средство и метод общей и	2

	специальной физической подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований	
C2.6	Оценка уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Применение средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств. Разработка индивидуальной комплексной программы коррекции здоровья и физической подготовленности	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	12
CP2.1	Подготовка к семинарам	1.5
CP2.2	Подготовка к рубежному контролю	3
CP2.3	Другие виды самостоятельной работы	7.5
<b>3</b>	<b>«Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов»</b>	
	<b>Семинары</b>	12
C3.1	Выбор систем физических упражнений и видов спорта для самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий. Профилактика травматизма в самостоятельных занятиях. Гигиенические требования при проведении самостоятельных занятий. Врачебный контроль и самоконтроль на самостоятельных занятиях	2
C3.2	Самоконтроль состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности	2
C3.3	Самоконтроль функционального состояния организма. Основы методики массажа и самомассажа. Средства и методы мышечной релаксации	2
C3.4	Понятие, содержание и функции профессионально-прикладной физической подготовки студентов (ППФП). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка и самореализация личности	2
C3.5	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)	2
C3.6	Оценка и коррекция профессионального здоровья. Методика эффективного развития психофизических и личностных профессионально важных качеств в процессе освоения избранного вида спорта или системы физических упражнений. Методика проведения производственной гимнастики	2
<b>4</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	12
CP3.1	Подготовка к семинарам	1.5
CP3.2	Подготовка к рубежному контролю	3
CP3.3	Другие виды самостоятельной работы	7.5

## **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://bmstu-kaluga.ru/library>.
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. Дисциплина делится на три модуля.

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

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

Практическая подготовка при реализации учебной дисциплины организуется путем проведения практических занятий, индивидуальных и(или) групповых консультаций, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

**Самостоятельная работа** студентов включает следующие виды: подготовка к семинарам, подготовка к рубежному контролю. Результаты всех видов работы студентов формируются в виде их личного рейтинга, который учитывается на промежуточной аттестации. Самостоятельная работа предусматривает не только проработку материалов лекционного курса, но и их расширение в результате поиска, анализа, структурирования и представления в компактном виде современной информации из всех возможных источников.

**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 дисциплине 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:**

- LibreOffice
- Mozilla Thunderbird
- 7-Zip

### **Информационные справочные системы:**

- Информационно-правовая система «Гарант» <http://www.garant.ru>;
- Информационно-правовая система «Консультант Плюс» <http://www.consultant.ru>;

### **Профессиональные базы данных:**

- ГТО. Информационный сайт. <https://www.gto.ru/>
- Спортивная Россия <https://www.infosport.ru/>

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

Перечень материально-технического обеспечения дисциплины

№ п/п	Вид занятий	Вид и наименование оборудования
1	Семинары	Специально оборудованные аудитории с мультимедийными средствами, средствами звуковоспроизведения и имеющими выход в сеть Интернет; помещения для проведения аудиторных занятий, оборудованные учебной мебелью; аудитории, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и сети Интернет; студии; компьютерные классы
2	Самостоятельная работа	Библиотека, имеющая рабочие места для студентов; выставочные залы; аудитории, оснащенные компьютерами с доступом к сети Интернет. Социокультурное пространство университета позволяет студенту качественно выполнять самостоятельную работу