

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**"РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
 В.Ф. УТКИНА"**



## Элективные курсы по физической культуре и спорту рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физическое воспитание**

Учебный план 12.05.01\_20\_00.plx  
 Специальность 12.05.01 Электронные и оптико-электронные приборы и системы  
 специального назначения

Квалификация **инженер**

Форма обучения **очная**


Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>,<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	Неделя		16		16		16		16		16			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	288	288
Иная контактная работа							0,25	0,25			0,25	0,25	0,5	0,5
Итого ауд.	48	48	48	48	48	48	48,25	48,25	48	48	48,25	48,25	288,5	288,5
Контактная работа	48	48	48	48	48	48	48,25	48,25	48	48	48,25	48,25	288,5	288,5
Сам. работа	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	36	36
Часы на контроль							1,75	1,75			1,75	1,75	3,5	3,5
Итого	54	54	54	54	54	54	56	56	54	54	56	56	328	328

г. Рязань

Программу составил(и):

к.п.н., доц., Петров Александр Сергеевич 

Рабочая программа дисциплины

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

ФГОС ВО - специалитет по специальности 12.05.01 Электронные и оптико-электронные приборы и системы специального назначения (приказ Минобрнауки России от 09.02.2018 г. № 93)

составлена на основании учебного плана:

Специальность 12.05.01 Электронные и оптико-электронные приборы и системы специального назначения  
утвержденного учёным советом вуза от 30.01.2020 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физическое воспитание**

Протокол от 29.05 2020 г. № 4  
Срок действия программы: 2020-2021 уч.г.

  
\_\_\_\_\_

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры  
**Физическое воспитание**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры  
**Физическое воспитание**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры  
**Физическое воспитание**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры

**Физическое воспитание**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
1.1	Целью освоения элективного курса по физической культуре является формирование физической культуры личности и способности творческого применения разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
1.2	Задачи освоения дисциплины: понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
2.1.2	Уметь: выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
2.2.2	Преддипломная практика
2.2.3	Производственная практика

<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>УК-7.1. Выбирает научно – практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни</b>	
<b>Знать</b> основы теории и методики физической культуры и спорта, необходимых для самостоятельного методически правильного физического воспитания и укрепления здоровья	
<b>Уметь</b> использовать средства и методы физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни	
<b>Владеть</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	
<b>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</b>	
<b>Знать</b> методы планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	
<b>Уметь</b> планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	
<b>Владеть</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	
<b>УК-7.3. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья</b>	
<b>Знать</b> средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья	

<b>Уметь</b> использовать на практике средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья
<b>Владеть</b> навыками практического применения разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья.
<b>УК-7.4. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</b>
<b>Знать</b> нормы здорового образа жизни
<b>Уметь</b> соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
<b>Владеть</b> способами эффективного пропагандирования норм здорового образа жизни

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

<b>3.1 Знать:</b>	
3.1.1	виды физических упражнений; научно – практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни
<b>3.2 Уметь:</b>	
3.2.1	применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально – личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
<b>3.3 Владеть:</b>	
3.3.1	ладает средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Форма контроля
	<b>Раздел 1.</b>					
1.1	Лёгкая атлетика /Тема/	1	0			
1.2	/Пр/	1	24	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачет
1.3	/Ср/	1	3	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачет
1.4	Баскетбол /Тема/	1	0			
1.5	/Пр/	1	24	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачет
1.6	/Ср/	1	3	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачет
1.7	Волейбол /Тема/	2	0			

1.8	/Пр/	2	24	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачет
1.9	/Ср/	2	3	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачет
1.10	Борьба «Самбо» /Тема/	2	0			
1.11	/Пр/	2	24	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачет
1.12	/Ср/	2	3	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачет
1.13	Гандбол /Тема/	3	0			
1.14	/Пр/	3	24	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачет
1.15	/Ср/	3	3	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачет
1.16	Средства ОФП /Тема/	3	0			
1.17	/Пр/	3	24	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачет
1.18	/Ср/	3	3	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачет
1.19	Гимнастика /Тема/	4	0			

1.20	/Пр/	4	24	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачет
1.21	/Ср/	4	3	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачет
1.22	Плавание /Тема/	4	0			
1.23	/Пр/	4	24	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачет
1.24	/Ср/	4	3	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачет
1.25	Лыжный спорт /Тема/	6	0			
1.26	/Пр/	6	48	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачет
1.27	/Ср/	6	6	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачет
1.28	Силовое троеборье /Тема/	5	0			
1.29	/Пр/	5	48	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачет
1.30	/Ср/	5	6	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачет
	<b>Раздел 2.</b>					
2.1	/Тема/	6	0			
2.2	Сдача зачета /ИКР/	4	0,25	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Э1 Э2 Э3 Э4	

2.3	Подготовка к зачету /Зачёт/	4	1,75	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4
2.4	Сдача зачета /ИКР/	6	0,25	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Э1 Э2 Э3 Э4
2.5	Подготовка к зачету /Зачёт/	6	1,75	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л1.1 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4

### 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Оценочные материалы приведены в приложении к рабочей программе дисциплины (см. документ "Оценочные материалы по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту")

### 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### 6.1. Рекомендуемая литература

##### 6.1.1. Основная литература

№	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество/название ЭБС
Л1.1	Дюков В.	Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений	Москва: Издательство «Спорт», 2016, 86 с.	978-5-9907240-0-6, <a href="http://www.iprbookshop.ru/43903.html">http://www.iprbookshop.ru/43903.html</a>
Л1.2	Быченков С. В., Курбатов А. В., Сафонов А. А.	Теория и организация физической культуры в вузах : учебно- методическое пособие	Саратов: Вузовское образование, 2018, 242 с.	978-5-4487-0110-8, <a href="http://www.iprbookshop.ru/70999.html">http://www.iprbookshop.ru/70999.html</a>
Л1.3	Готовцев Е. В., Анохина И. А., Козлов В. И.	Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов : учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей	Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017, 95 с.	978-5-7731-0505-3, <a href="http://www.iprbookshop.ru/72915.html">http://www.iprbookshop.ru/72915.html</a>
Л1.4	Бойко В. В.	Игры с мячом : учебно-методическое пособие	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017, 96 с.	2227-8397, <a href="http://www.iprbookshop.ru/73245.html">http://www.iprbookshop.ru/73245.html</a>
Л1.5	Татарова С. Ю., Татаров В. Б.	Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов	Москва: Научный консультант, 2017, 211 с.	978-5-9909615-6-2, <a href="http://www.iprbookshop.ru/75150.html">http://www.iprbookshop.ru/75150.html</a>

##### 6.1.2. Дополнительная литература



№	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество/название ЭБС
Л2.1	Шулятьев В. М., Побыванец В. С.	Физическая культура студента : учебное пособие	Москва: Российский университет дружбы народов, 2012, 288 с.	978-5-209-04347-8, <a href="http://www.iprbookshop.ru/2227.html">http://www.iprbookshop.ru/2227.html</a>
Л2.2	Кравчук В. И.	Физическая культура студента : справочник для студентов гуманитарных специальностей	Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2006, 44 с.	2227-8397, <a href="http://www.iprbookshop.ru/56528.html">http://www.iprbookshop.ru/56528.html</a>
Л2.3	Тычинин Н. В., Суханов В. М., Беланов А. Э.	Физическая культура в техническом вузе : учебное пособие	Воронеж: Воронежский государственный инженерных технологий, 2017, 100 с.	978-5-00032-242-0, <a href="http://www.iprbookshop.ru/70820.html">http://www.iprbookshop.ru/70820.html</a>
Л2.4	Тарасова О. Ю.	Физическая культура и спорт : учебное пособие (курс лекций на английском языке)	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2018, 141 с.	2227-8397, <a href="http://www.iprbookshop.ru/92775.html">http://www.iprbookshop.ru/92775.html</a>

### 6.1.3. Методические разработки

№	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество/название ЭБС
Л3.1	Мартынов И.Е., Николаев С.Л., Тушин С.А.	Оценка физического развития студентов РГРТУ: метод. указ. к практ. занятиям : Методические указания	Рязань: РИЦ РГРТУ, 2020,	, <a href="https://elib.rsreu.ru/ebs/download/2616">https://elib.rsreu.ru/ebs/download/2616</a>
Л3.2	Мартынов И.Е., Петров А.С., Тушин С.А.	Методические указания по подготовке контрольных работ и рефератов по теории и методике физического воспитания : Методические указания	Рязань: РИЦ РГРТУ, 2020,	, <a href="https://elib.rsreu.ru/ebs/download/2617">https://elib.rsreu.ru/ebs/download/2617</a>
Л3.3	Мартынов И.Е., Петров А.С., Тушин С.А.	Физическое воспитание студенческой молодежи: метод. указ. : Методические указания	Рязань: РИЦ РГРТУ, 2020,	, <a href="https://elib.rsreu.ru/ebs/download/2618">https://elib.rsreu.ru/ebs/download/2618</a>

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Официальный интернет портал РГРТУ [электронный ресурс] - <a href="http://www.rsreu.ru">http://www.rsreu.ru</a>
Э2	Образовательный портал РГРТУ [электронный ресурс]. - Режим доступа: по паролю.- <a href="https://edu.rsreu.ru">https://edu.rsreu.ru</a>
Э3	Электронная библиотека РГРТУ [электронный ресурс]. - Режим доступа : доступ из корпоративной сети РГРТУ - по паролю. - <a href="http://elib.rsreu.ru">http://elib.rsreu.ru</a>
Э4	Электронно-библиотечная система IRPbooks [электронный ресурс]. - Режим доступа: доступ из корпоративной сети РГРТУ - свободный, доступ из сети интернет- по паролю. - <a href="https://www.iprbookshop.ru">https://www.iprbookshop.ru</a>

### 6.3 Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

#### 6.3.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

Наименование	Описание
Операционная система Windows	Коммерческая лицензия
Adobe Acrobat Reader	Свободное ПО
LibreOffice	Свободное ПО

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Информационно-правовой портал ГАРАНТ.РУ <a href="http://www.garant.ru">http://www.garant.ru</a>
---------	---

6.3.2.2	Система КонсультантПлюс <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>
6.3.2.3	Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (договор об информационной поддержке №1342/455-100 от 28.10.2011 г.)

#### **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1	165а учебно-административный корпус . Игровой спортивный зал для проведения практических занятий по физической культуре (спортивные игры) Баскетбольные щиты, волейбольная сетка, электронное табло, мячи (волейбол, баскетбол), теннисные столы, борцовские маты, скамейки гимнастические
2	50Г учебно-административный корпус. Зал общей физической подготовки (колонный) для проведения практических занятий по физической культуре (общая физическая подготовка). Шведские стенки, турники, брусья, сэндбегги, гантели, упоры для отжиманий, эспандеры
3	50Д учебно-административный корпус. Зал тяжелой атлетики для проведения практических занятий по физической культуре (атлетическая гимнастика, тяжелая атлетика) Силовые тренажеры, гири, гантели, грифы, блины для тяжелой атлетики, помост для соревнований по тяжелой атлетике
4	50Е учебно-административный корпус. Зал хореографии для проведения практических занятий по физической культуре (общая физическая подготовка, фитнес, пилатес) Ковер, гантели, скакалки, утяжелители, музыкальный центр, мячи для фитнеса, шведская стенка, турник, зеркала, скамейки гимнастические
5	Стадион. Стадион с футбольным полем и трибунами на 200 человек. (футбол, лыжные гонки) Беговые дорожки стадиона, секторы для прыжков и метаний. (легкая атлетика)
6	267А учебно-административный корпус. Зал борьбы для проведения практических занятий по физической культуре (самбо) Борцовские маты, гимнастические маты, шведская стенка, турник, эспандеры, чучело борцовское, мячи набивные, блины для тяжелой атлетики, скамейки гимнастические

#### **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Методическое обеспечение дисциплины приведено в приложении к рабочей программе дисциплины (см. документ "Методические указания дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту")

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.Ф. УТКИНА**

Кафедра «Физического воспитания»

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

***ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ***

Специальность 12.05.01

«Электронные и оптико-электронные приборы  
и системы специального назначения»

ОПОП

«Оптико-электронные информационно-измерительные приборы и системы»

Квалификация выпускника – инженер

Формы обучения – очная

Рязань 2020 г.

Студенты всех учебных групп, выполнившие учебную программу семестра, сдают зачет по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», который проводится по всем разделам программы. Успешность овладения методическими умениями определяется оценкой преподавателя. Уровень общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности определяется оценкой результатов тестов. Оценка физической подготовленности определяется по нормативам, доведенным до сведения студентов каждым преподавателем.

Для получения зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт», студент РГРТУ должен выполнить программу семестра, а именно:

- пройти обязательный курс практических занятий;
- ответить на контрольные вопросы;
- сдать контрольные нормативы по специальной технической и физической подготовке.

Студенты, пропустившие более 50% занятий по уважительной причине, а также студенты, освобожденные от занятий на весь семестр, сдают зачет только по теоретическому разделу в виде реферата. Тема определяется преподавателем совместно со студентом. Работы выполняются в объеме 15-20 страниц машинописного текста. Реферат представляет собой самостоятельную работу по подбору, изучению и обобщению информации по выбранной теме. В работе над рефератом должно быть использовано не менее пяти источников. Работа должна быть написана грамотно, с правильно оформленным титульным листом, оглавлением, библиографическим описанием. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументированно отвечать на вопросы. Реферат включает: введение, основную часть, заключение и список литературы. Перед введением пишется план (содержание). Во введении студент обосновывает актуальность, формулирует вопросы, которые он предполагает раскрыть, определяет цели и задачи. Основная часть включает современное состояние явлений, рассмотрение путей и способов решения вопросов, поставленных во введении, и конкретное описание этих путей на основе изучения литературных источников, наблюдений и собственного опыта.

Реферативная работа студента может также представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших научных работ, связанных единой тематикой. Она призвана характеризовать теоретическую подготовку студента по предмету, показать его умение самостоятельно вести научный поиск и ведение научно-исследовательской работы по дисциплине (модулям). Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное или

практическое значение. Такая работа может быть рекомендована на студенческую научную конференцию.

Студенты специальных медицинских групп (СМГ) занимаются физической культурой по специальной программе, учитывающей их заболевания, с отдельно выделенным преподавателем, либо применяется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

### Паспорт оценочных материалов по дисциплине

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или её части)	Вид, метод, форма оценочного мероприятия
<b>1 Теоретический раздел</b>		
1. Лёгкая атлетика	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	зачет
2. Баскетбол	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	зачет
3. Волейбол	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	зачет
4. Лыжный спорт	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	зачет
5. Гандбол	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	зачет

6. Средства ОФП (общефизической подготовки) Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Методы оценки и развития силовых Способностей Методы оценки и развития гибкости. Методика развития силы и силовой выносливости.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	зачет
7. Гимнастика	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	зачет
8. Плавание	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	зачет
9. Борьба «Самбо» Изучение техники и тактики борьбы	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	зачет
10. Силовое троеборье	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	зачет

### Критерии оценивания компетенций (результатов)

#### Юноши

Нормативы	Результаты в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100м	13,2 с.	13,6 с.	14,0 с.	14,3 с.	14,6 с.
Бег 3000 м	12 мин. 00 с.	12 мин. 35 с.	13 мин. 10 с.	13 мин. 50 с.	14 мин. 30 с.
Прыжок в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
Подтягивание	15	12	9	7	5
Поднос ног из виса	10	7	5	3	2
Отжимание от брусьев	15	12	9	7	5

## Девушки

Нормативы	Результаты в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м	15,7 с.	16,0 с.	17,0 с.	17,9 с.	18,7 с.
Бег 2000 м	10 мин. 15 с.	10 мин. 50 с.	11 мин. 15 с.	11 мин. 50 с.	12 мин. 15 с.
Прыжок в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
Подтягивание	20	16	12	8	4
Приседание на л/п ноге	12	10	8	6	4
Подъем тул. из пол. лежа	60	50	40	30	20

### Минимальное количество баллов для получения зачета по практическим нормативам

Оценочная сумма баллов			
1, 2 семестр	3, 4 семестр	5, 6 семестр	7, 8 семестр
13	15	17	19

Оценка «зачтено» ставится обучающему, когда его реферат соответствует следующим требованиям:

1. Стандартный объем реферат не менее 15 – 20 страниц.
2. Текст реферата соответствует названию темы.
3. Изложены мнения авторов из списка используемой литературы и своего суждения по выбранному вопросу.
4. Изложены основные аспекты проблемы.

Реферат должен иметь список используемой литературы, не менее 5 источников, помимо электронного ресурса.

### Темы рефератов

#### 1. Здоровый образ жизни студентов:

- Закаливание как один из способов укрепления иммунитета и поддержания уровня здоровья.
- Опасность курения, как фактора, снижающего общий уровень здоровья человека.
- Влияние употребления алкогольных напитков на снижение физической и умственной работоспособности.
- Опасность употребления наркотических веществ и влияние наркотиков на здоровье

человека.

- Правильный режим дня как основа оптимизации работоспособности студентов в период сессии.
- Особенности организации правильного питания молодых людей для повышения уровня их работоспособности.
- Влияние роста-весового показателя молодых людей 18-20 лет на их уровень работоспособности и самооценку.
- Регулярные занятия физической культурой как средство повышения работоспособности и укрепления здоровья студентов.

## 2. Антропометрия и морфология

- Особенности строения стопы и методы её коррекции в юношеском возрасте.
- Исследование особенностей дыхательной системы студентов.
- Исследование особенностей сердечно-сосудистой системы студентов.
- Исследование динамики ЧСС как средство контроля за уровнем нагрузки на занятиях по физической культуре.
- Методика самомассажа как эффективное средство восстановления работоспособности мышц после физической нагрузки.

## 3. Спортивная медицина

- Исследование уровня заболеваемости ОРЗ и ОРВИ среди студентов и методы профилактики.
- Исследование уровня сердечно-сосудистых заболеваний среди и методы профилактики.
- Исследование динамики желудочных заболеваний среди студентов и методы профилактики.
- Исследование динамики остроты зрения за период обучения в высшем учебном заведении и методы профилактики.
- Исследование заболеваемости органов дыхания у студентов и методы профилактики.
- Исследование заболеваний опорно-двигательного аппарата студентов и методы профилактики и коррекции.

## 4. Методика физической культуры

- Разминка как важный фактор подготовки к эффективной работе мышц.
- Круговая тренировка как эффективный метод развития силы на занятиях по физической культуре.
- Методика развития силовых качеств у студентов на занятиях по физической культуре в



тренажерном зале.

– Методы развития координационных способностей у студентов на занятиях по физической культуре.

Методы развития гибкости у молодых людей 18-20 лет на занятиях по физической культуре.

– Игровой метод как эффективный способ совершенствования приемов игры в баскетбол на занятиях по физической культуре в вузе.

– Наиболее эффективные приемы обучения отдельным техническим приемам игры в баскетбол.

– Особенности обучения тактическим приемам игры в волейбол студентов на занятиях по физической культуре.

– Методика обучения техническим приемам в отдельных видах легкой атлетики на занятиях по физической культуре.

– Наиболее эффективные методы обучения некоторым техническим и тактическим приемам игры в настольный теннис на занятиях по физической культуре.

#### 5. Спортивная психология

– Игровой метод как способ повышения интереса студентов к занятиям по физической культуре.

– Применение подвижных игр для улучшения эмоционального состояния студентов на занятиях по физической культуре.

– Влияние уровня мотивации на эффективность занятий по физической культуре.

– Методика дыхательных упражнений как способ снижения уровня возбуждения в заключительной части занятий по физической культуре.

– Влияние уровня информированности на эффективность занятий по физической культуре.

– Методы релаксации как эффективный способ снятия стрессов во время экзаменационной сессии.

#### 6 Спортивная метрология

– Статистический анализ скоростно-силовой подготовленности студентов N года поступления.

- Статистический анализ силовой подготовленности студентов N года поступления.
- Статистический анализ общей выносливости студентов N года поступления.
- Сравнение результатов тестирования скоростно-силовой подготовленности студентов разных лет поступления.
- Сравнение результатов тестирования общей выносливости студентов разных лет поступления.
- Сравнение результатов тестирования силовой подготовленности студентов разных лет поступления.
- Динамика развития скоростно-силовой подготовленности студентов 1 курса.
- Динамика развития силовой подготовленности студентов 2 курса.
- Динамика развития общей выносливости студентов 2 курса.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.Ф. УТКИНА**

Кафедра «Физического воспитания»

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

***ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ***

Специальность 12.05.01

«Электронные и оптико-электронные приборы  
и системы специального назначения»

ОПОП

«Оптико-электронные информационно-измерительные приборы и системы»

Квалификация выпускника – инженер

Формы обучения – очная

Рязань 2020

## **Методические рекомендации студентам по освоению дисциплины**

Перед началом изучения дисциплины студенту необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины, с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися на образовательном портале РГРТУ и сайте кафедры.

## **Методические рекомендации студентам по подготовке к практическим занятиям**

Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни путем приобретения практических навыков. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине наряду с рабочей программой и графиком учебного процесса относятся к методическим документам, определяющим уровень организации и качества образовательного процесса. Важнейшей составляющей любой формы практических занятий являются упражнения. Основа в упражнении - пример, который разбирается с позиций теории, развитой в лекции. Как правило, основное внимание уделяется формированию конкретных умений, навыков, что и определяет содержание деятельности студентов. Практические занятия выполняют следующие задачи: стимулируют регулярное изучение рекомендуемой литературы, а также внимательное отношение к лекционному курсу; закрепляют знания, полученные в процессе лекционного обучения и самостоятельной работы над литературой; расширяют объём профессионально значимых знаний, умений, навыков; позволяют проверить правильность ранее полученных знаний; прививают навыки самостоятельного мышления, устного выступления; способствуют свободному оперированию терминологией.

## **Методические рекомендации студентам по подготовке докладов, выступлений и рефератов**

Реферат представляет письменный материал по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. В нем в обобщенном виде представляется материал на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников. Рефераты могут являться изложением содержания какой-либо научной работы, статьи и т. п. При защите реферата оценивается умение грамотно,

осознанно изложить основное содержание реферата, качество ответов на вопросы по содержанию реферата, стиль изложения.

Доклад представляет публичное, развёрнутое сообщение (информирование) по определённому вопросу или комплексу вопросов, основанное на привлечении документальных данных, результатов исследования, анализа деятельности и т. д.

Самостоятельную работу над темой доклада следует начать с изучения литературы. В поисках книг заданной тематики необходимо обратиться к библиотечным каталогам, справочникам, тематическим аннотированным указателям литературы, периодическим изданиям (газетам и журналам), электронным каталогам, сети Internet.

При подготовке текста доклада студент должен отобрать не менее 10 наименований печатных изданий (книг, статей, сборников, нормативно-правовых актов). Предпочтение следует отдавать литературе, опубликованной в течение последних 5 лет. Допускается обращение к Internet-сайтам.

Осуществив отбор необходимой литературы, студенту необходимо составить рабочий план доклада или сообщения. В соответствии с составленным планом производится изучение литературы и распределение материала по разделам доклада. Необходимо отмечать основные, представляющие наибольший интерес положения изучаемого источника.

Изложение текста доклада должно быть четким, аргументированным. Не стоит увлекаться сложной терминологией, особенно если студент сам не совсем свободно ею владеет. Уяснить значение терминов можно в справочно-энциклопедических изданиях, словарях, нормативно-правовых источниках.

Доклад должен включать введение, основную часть и заключение. Необходимо подготовить текст доклада и иллюстративный материал в виде презентации. Продолжительность доклада может оговариваться преподавателем и обычно составляет 10 - 20 минут.

Для подготовки компьютерной презентации используется специализированная программа PowerPoint.

Презентация предполагает сочетание информации различных типов: текста, графических изображений, музыкальных и звуковых эффектов, анимации и видеофрагментов. Поэтому необходимо учитывать специфику комбинирования фрагментов информации различных типов. Для текстовой информации важен выбор шрифта, для графической — яркость и насыщенность цвета, для наилучшего их совместного восприятия необходимо оптимальное взаиморасположение на слайде.

## Темы рефератов

### 1. Здоровый образ жизни студентов:

- Закаливание как один из способов укрепления иммунитета и поддержания уровня здоровья.
- Опасность курения, как фактора, снижающего общий уровень здоровья человека.
- Влияние употребления алкогольных напитков на снижение физической и умственной работоспособности.
- Опасность употребления наркотических веществ и влияние наркотиков на здоровье человека.
- Правильный режим дня как основа оптимизации работоспособности студентов в период сессии.
- Особенности организации правильного питания молодых людей для повышения уровня их работоспособности.
- Влияние роста-весового показателя молодых людей 18-20 лет на их уровень работоспособности и самооценку.
- Регулярные занятия физической культурой как средство повышения работоспособности и укрепления здоровья студентов.

### 2. Антропометрия и морфология

- Особенности строения стопы и методы её коррекции в юношеском возрасте.
- Исследование особенностей дыхательной системы студентов.
- Исследование особенностей сердечно-сосудистой системы студентов.
- Исследование динамики ЧСС как средство контроля за уровнем нагрузки на занятиях по физической культуре.
- Методика самомассажа как эффективное средство восстановления работоспособности мышц после физической нагрузки.

### 3. Спортивная медицина

- Исследование уровня заболеваемости ОРЗ и ОРВИ среди студентов

и методы профилактики.

– Исследование уровня сердечно-сосудистых заболеваний среди и методы профилактики.

– Исследование динамики желудочных заболеваний среди студентов и методы профилактики.

– Исследование динамики остроты зрения за период обучения в высшем учебном заведении и методы профилактики.

– Исследование заболеваемости органов дыхания у студентов и методы профилактики.

– Исследование заболеваний опорно-двигательного аппарата студентов и методы профилактики и коррекции.

#### 4. Методика физической культуры

– Разминка как важный фактор подготовки к эффективной работе мышц.

– Круговая тренировка как эффективный метод развития силы на занятиях по физической культуре.

– Методика развития силовых качеств у студентов на занятиях по физической культуре в тренажерном зале.

– Методы развития координационных способностей у студентов на занятиях по физической культуре.

Методы развития гибкости у молодых людей 18-20 лет на занятиях по физической культуре.

– Игровой метод как эффективный способ совершенствования приемов игры в баскетбол на занятиях по физической культуре в вузе.

– Наиболее эффективные приемы обучения отдельным техническим приемам игры в баскетбол.

– Особенности обучения тактическим приемам игры в волейбол студентов на занятиях по физической культуре.

– Методика обучения техническим приемам в отдельных видах легкой атлетики на занятиях по физической культуре.

– Наиболее эффективные методы обучения некоторым техническим и тактическим

приемам игры в настольный теннис на занятиях по физической культуре.

#### 5. Спортивная психология

- Игровой метод как способ повышения интереса студентов к занятиям по физической культуре.
- Применение подвижных игр для улучшения эмоционального состояния студентов на занятиях по физической культуре.
- Влияние уровня мотивации на эффективность занятий по физической культуре.
- Методика дыхательных упражнений как способ снижения уровня возбуждения в заключительной части занятий по физической культуре.
- Влияние уровня информированности на эффективность занятий по физической культуре.
- Методы релаксации как эффективный способ снятия стрессов во время экзаменационной сессии.

#### 6 Спортивная метрология

- Статистический анализ скоростно-силовой подготовленности студентов N года поступления.
- Статистический анализ силовой подготовленности студентов N года поступления.
- Статистический анализ общей выносливости студентов N года поступления.
- Сравнение результатов тестирования скоростно-силовой подготовленности студентов разных лет поступления.
- Сравнение результатов тестирования общей выносливости студентов разных лет поступления.
- Сравнение результатов тестирования силовой подготовленности студентов разных лет поступления.
- Динамика развития скоростно-силовой подготовленности студентов 1 курса.
- Динамика развития силовой подготовленности студентов 2 курса.



– Динамика развития общей выносливости студентов 2 курса.

### **Методические рекомендации студентам по работе с литературой**

В рабочей программе дисциплины для каждого раздела и темы дисциплины указывается основная и дополнительная литература, позволяющая более глубоко изучить данный вопрос. Обычно список всей рекомендуемой литературы преподаватель озвучивает на первой лекции или дает ссылки на ее местонахождение (на образовательном портале РГРТУ, на сайте кафедры и т. д.).

При работе с рекомендуемой литературой целесообразно придерживаться такой последовательности. Сначала лучше прочитать заданный текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом материале, понять общий смысл прочитанного. Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом.

Чтение приносит пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним. Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана. Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать.

План – это схема прочитанного материала, перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов:

- план-конспект – это развернутый детализированный план, в котором по наиболее сложным вопросам даются подробные пояснения,
- текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника,
- свободный конспект – это четко и кратко изложенные основные положения в результате глубокого изучения материала, могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом,
- тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает ответ по изучаемому вопросу.

В процессе изучения материала источника и составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым и удобным для работы.

### **Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету или экзамену**

Зачет по дисциплине ставится на основании посещаемости занятий, сдачи нормативов физической подготовленности, собеседования по теории и методике. Для подготовки к зачету нужно отработать все занятия, если были пропуски, сдать реферат (если есть освобождение по справке), иметь конспекты лекций, список зачетных вопросов. В подготовке ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу.