МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ В.Ф. УТКИНА»

Кафедра «Физическое воспитание»

«СОГЛАСОВАНО»
Декан факультета РТ
_____/ И.С. Холопов
«28» 06 2019 г

Заведующий кафедрой РТУ
_____/ Ю.Н. Паршин
«28» 06 2019 г

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор РОПиМД
_____/ А.В. Корячко
«28» 06 2019 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.01.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Направление подготовки
11.05.01. «Радиоэлектронные системы и комплексы»

Направленность (профиль) подготовки
«Радионавигационные системы и комплексы»

Уровень подготовки
специалитет

Квалификация выпускника – инженер

Формы обучения – очная

Рязань 2019 г

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

Рабочая программа составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 11.05.01 «Радиоэлектронные системы и комплексы» профиль «Радионавигационные системы и комплексы», утвержденного 9 февраля 2018 г.

Разработчик
заведующий кафедрой физического воспитания Петров Александр Сергеевич

_____
(подпись)

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «30» мая 2019 г., протокол № 10

Заведующий кафедрой радиотехнических устройств Петров Александр Сергеевич

_____
(подпись)

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является приобретение базовых знаний и умений в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом и 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, посредством обеспечения этапов формирования компетенций, предусмотренных ФГОС, в части представленных ниже знаний, умений и навыков.

Задачи:

- 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.

Перечень основных задач профессиональной деятельности выпускников (по типам)

Область профессиональной деятельности (по Реестру Минтруда)	Типы задач профессиональной деятельности	Задачи профессиональной деятельности	Объекты профессиональной деятельности (или области знания)
06 Связь, информационные и коммуникационные технологии	научно-исследовательский	Анализ научно-технической проблемы на основе подбора и изучения литературных и патентных источников; математическое и компьютерное моделирование радиоэлектронных устройств и систем с целью оптимизации (улучшения) их параметров; разработка	Радиолокация, радиосвязь, радиоуправление, радионавигация, лазерная техника, антенная техника, радиоэлектронные системы космических комплексов, бортовые радиоэлектронные системы ракетно-космической техники, гидроакустические

		методики и проведение исследований и измерений параметров и характеристик изделий электронной техники, анализ их результатов; разработка физических и математических моделей, компьютерное моделирование исследуемых физических процессов, приборов, схем и 9 устройств, относящихся к профессиональной сфере; подготовка научно-технических отчетов, обзоров, рефератов, публикаций по результатам выполненных исследований, подготовка и представление докладов на научные конференции и семинары; фиксация и защита объектов интеллектуальной собственности.	системы и комплексы, эксплуатация авиационных радиоэлектронных систем и комплексов связи, проектирование и технология радиоэлектронных систем и комплексов
	проектный	Проведение технико-экономического обоснования проектов; сбор и анализ исходных данных для расчета и проектирования электронных приборов, схем и устройств различного функционального назначения; расчет и проектирование электронных приборов, схем и устройств различного функционального назначения в соответствии с техническим заданием с использованием средств автоматизации	Радиолокация, радиосвязь, радиоуправление, радионавигация, лазерная техника, антенная техника, радиоэлектронные системы космических комплексов, бортовые радиоэлектронные системы ракетно-космической техники, гидроакустические системы и комплексы, эксплуатация авиационных радиоэлектронных систем и комплексов связи, проектирование и технология радиоэлектронных

		проектирования; разработка и согласование технических заданий на проектирование технических условий, программ и методик испытаний радиоэлектронных устройств и систем; разработка структурных и функциональных схем радиоэлектронных систем и комплексов, принципиальных схем устройств с использованием средств компьютерного проектирования, проведением проектных расчетов и технико-экономическим обоснованием принимаемых решений; подготовка конструкторской и технической документации, включая инструкции по эксплуатации, программы испытаний и технические условия	систем и комплексов

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.О.01.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы (далее – образовательной программы) специалитета «Радионавигационные системы и комплексы» направления 11.05.01 Радиоэлектронные системы и комплексы.

Дисциплина базируется на следующих дисциплинах: физическая культура, изучаемая в средней школе.

Для освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

– научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, методы и средства физической культуры для укрепления здоровья;

уметь:

– творчески использовать методы и средства физической культуры для организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной деятельности.;

владеть:

– средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной профессиональной деятельности.;

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО, ПООП (при наличии) по данному направлению подготовки, а также компетенций (при наличии), установленных университетом.

Универсальные компетенции выпускников и индикаторы их достижения

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД–1 УК-7 Знать: 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. ИД–2 УК-7 Уметь: 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. ИД–3 УК-7 Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Объем дисциплины по семестрам (курсам) и видам занятий в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц (ЗЕ), 72 часов.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Аудиторные занятия (всего)	336	48	48	48	48	64	32	32	16
В том числе:									
Лекции									
Лабораторные работы (ЛР)									
Практические занятия (ПЗ)	336	48	48	48	48	64	32	32	16
Семинары (С)									
Курсовой проект/(работа) (аудиторная нагрузка)									
Другие виды аудиторной работы									
Самостоятельная работа (всего)	0	0	0	0	0	0	0	0	0
В том числе:									
Курсовой проект (работа) (самостоятельная работа)									
Расчетно-графические работы									
Расчетные задания									
Реферат									
Другие виды самостоятельной работы									
Контроль									
Вид промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)	зачет					зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость час	336	48	48	48	48	64	32	32	16
Зачетные Единицы Трудоемкости									
Контактная работа (по учебным занятиям)	336	48	48	48	48	64	32	32	16

4.2 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№	Раздел дисциплины	Общая трудоемкость, всего часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем			Самостоятельная работа обучающихся
			всего	лекции	семинары, практические занятия	
Семестр 1						
	Всего	**48**	**48**	0	48	**0**
1	Легкая атлетика	5	5	0	5	0

2	Баскетбол	5	5	0	5	0
3	Волейбол	5	5	0	5	0
4	Лыжный спорт	4	4	0	4	0
5	Гандбол	5	5	0	5	0
6	Средства ОФП	5	5	0	5	0
7	Гимнастика	5	5	0	5	0
8	Плавание	4	4	0	4	0
9	Борьба «Самбо»	5	5	0	5	0
10	Силовое троеборье	5	5	0	5	0
Семестр 2						
	Всего	**48**	**48**	0	48	**0**
11	Легкая атлетика	5	5	0	5	0
12	Баскетбол	5	5	0	5	0
13	Волейбол	5	5	0	5	0
14	Лыжный спорт	4	4	0	4	0
15	Гандбол	5	5	0	5	0
16	Средства ОФП	5	5	0	5	0
17	Гимнастика	5	5	0	5	0
18	Плавание	4	4	0	4	0
19	Борьба «Самбо»	5	5	0	5	0
20	Силовое троеборье	5	5	0	5	0
Семестр 3						
	Всего	**48**	**48**	0	48	**0**
21	Легкая атлетика	5	5	0	5	0
22	Баскетбол	5	5	0	5	0
23	Волейбол	5	5	0	5	0
24	Лыжный спорт	4	4	0	4	0
25	Гандбол	5	5	0	5	0
26	Средства ОФП	5	5	0	5	0
27	Гимнастика	5	5	0	5	0
28	Плавание	4	4	0	4	0
29	Борьба «Самбо»	5	5	0	5	0
30	Силовое троеборье	5	5	0	5	0
Семестр 4						
	Всего	**48**	**48**	0	48	**0**
31	Легкая атлетика	5	5	0	5	0
32	Баскетбол	5	5	0	5	0
33	Волейбол	5	5	0	5	0
34	Лыжный спорт	4	4	0	4	0
35	Гандбол	5	5	0	5	0
36	Средства ОФП	5	5	0	5	0
37	Гимнастика	5	5	0	5	0
38	Плавание	4	4	0	4	0

39	Борьба «Самбо»	5	5	0	5	0
40	Силовое троеборье	5	5	0	5	0
Семестр 5						
	Всего	**64**	**64**	0	64	**0**
41	Легкая атлетика	7	7	0	7	0
42	Баскетбол	7	7	0	7	0
43	Волейбол	7	7	0	7	0
44	Лыжный спорт	6	6	0	6	0
45	Гандбол	6	6	0	6	0
46	Средства ОФП	6	6	0	6	0
47	Гимнастика	7	7	0	7	0
48	Плавание	6	6	0	6	0
49	Борьба «Самбо»	6	6	0	6	0
50	Силовое троеборье	6	6	0	6	0
Семестр 6						
	Всего	**32**	**32**	0	32	**0**
51	Легкая атлетика	4	4	0	4	0
52	Баскетбол	4	4	0	4	0
53	Волейбол	3	3	0	3	0
54	Лыжный спорт	3	3	0	3	0
55	Гандбол	3	3	0	3	0
56	Средства ОФП	3	3	0	3	0
57	Гимнастика	3	3	0	3	0
58	Плавание	3	3	0	3	0
59	Борьба «Самбо»	3	3	0	3	0
60	Силовое троеборье	3	3	0	3	0
Семестр 7						
	Всего	**32**	**32**	0	32	**0**
61	Легкая атлетика	4	4	0	4	0
62	Баскетбол	4	4	0	4	0
63	Волейбол	3	3	0	3	0
64	Лыжный спорт	3	3	0	3	0
65	Гандбол	3	3	0	3	0
66	Средства ОФП	3	3	0	3	0
67	Гимнастика	3	3	0	3	0
68	Плавание	3	3	0	3	0
69	Борьба «Самбо»	3	3	0	3	0
70	Силовое троеборье	3	3	0	3	0
Семестр 8						
	Всего	**16**	**16**	0	16	**0**
71	Легкая атлетика	2	2	0	2	0

72	Баскетбол	2	2	0	2	0
73	Волейбол	2	2	0	2	0
74	Лыжный спорт	1	1	0	1	0
75	Гандбол	1	1	0	1	0
76	Средства ОФП	2	2	0	2	0
77	Гимнастика	2	2	0	2	0
78	Плавание	1	1	0	1	0
79	Борьба «Самбо»	1	1	0	1	0
80	Силовое троеборье	2	2	0	2	0

4.3 Содержание дисциплины

4.3.1 Практические занятия

№ п/п	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость (час.)	Формируемые компетенции	Форма контроля
1	Легкая атлетика	37	УК-7	зачет
2	Баскетбол	37	УК-7	зачет
3	Волейбол	35	УК-7	зачет
4	Лыжный спорт	29	УК-7	зачет
5	Гандбол	33	УК-7	зачет
6	Средства ОФП	34	УК-7	зачет
7	Гимнастика	35	УК-7	зачет
8	Плавание	29	УК-7	зачет
9	Борьба «Самбо»	33	УК-7	зачет
10	Силовое троеборье	34	УК-7	зачет

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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 ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Основная литература

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол [Электронный ресурс] / . — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 28 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/57659.html
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол [Электронный ресурс] / . — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 24 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/57662.html

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика [Электронный ресурс] / . — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 36 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/57664.html
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки [Электронный ресурс] / . — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 28 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/57665.html
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика [Электронный ресурс] / . — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 24 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/57667.html
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол [Электронный ресурс] / . — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 24 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/57668.html
7. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков, А.В. Курбатов, А.А. Сафонов. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2018. — 242 c. — 978-5-4487-0110-8. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70999.html

1.2 **Дополнительная литература**

1. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / А.Г. Катранов [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 464 c. — 978-5-9718-0697-4. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/40777.html
2. Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений [Электронный ресурс] / В. Дюков. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 86 c. — 978-5-9907240-0-6. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/43903.html
3. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / . — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 95 c. — 978-5-7731-0505-3. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/72915.html
4. Игры с мячом [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В.В. Бойко. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017. — 96 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/73245.html
5. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 c. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/75150.html.

1.3 Нормативные правовые акты
1.4 Периодические издания
1.5 Методические указания к практическим занятиям/лабораторным занятиям

1. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков, А.В. Курбатов, А.А. Сафонов. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2018. — 242 c. — 978-5-4487-0110-8. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70999.html
2. Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений [Электронный ресурс] / В. Дюков. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 86 c. — 978-5-9907240-0-6. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/43903.html
3. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 c. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/75150.html
4. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / А.Г. Катранов [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 464 c. — 978-5-9718-0697-4. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/40777.html
5. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / А.Г. Катранов [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 464 c. — 978-5-9718-0697-4. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/40777.html
6. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / . — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 95 c. — 978-5-7731-0505-3. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/72915.html
7. Игры с мячом [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В.В. Бойко. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017. — 96 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/73245.html
8. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 c. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/75150.html

8.2 Методические указания к курсовому проектированию (курсовой работе) и другим видам самостоятельной работы

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» проходит в течение 4 семестров. Основные темы дисциплины осваиваются в ходе аудиторных занятий, однако важная роль отводится и самостоятельной работе студентов.

Самостоятельная работа включает в себя следующие этапы:

- изучение теоретического материала (работа над конспектом лекции);
- самостоятельное изучение дополнительных информационных ресурсов (доработка конспекта лекции);
- выполнение заданий текущего контроля успеваемости (подготовка к практическому занятию);
- итоговая аттестация по дисциплине (подготовка к зачету и экзамену).

Работа над конспектом лекции: лекции – основной источник информации по предмету, позволяющий не только изучить материал, но и получить представление о наличии других источников, сопоставить разные способы решения задач и практического применения

получаемых знаний. Лекции предоставляют возможность «интерактивного» обучения, когда есть возможность задавать преподавателю вопросы и получать на них ответы. Поэтому рекомендуется в день, предшествующий очередной лекции, прочитать конспекты двух предшествующих лекций, обратив особое внимание на содержимое последней лекции.

Подготовка к практическому занятию: состоит в теоретической подготовке (изучение конспекта лекций и дополнительной литературы) и выполнении практических заданий (решение задач, ответы на вопросы и т.д.). Во время самостоятельных занятий студенты выполняют задания, выданные им на предыдущем практическом занятии, готовятся к контрольным работам, выполняют задания типовых расчетов.

Доработка конспекта лекции с применением учебника, методической литературы, дополнительной литературы, интернет-ресурсов: этот вид самостоятельной работы студентов особенно важен в том случае, когда одну и ту же задачу можно решать различными способами, а на лекции изложен только один из них. Кроме того, рабочая программа по математике предполагает рассмотрение некоторых относительно несложных тем только во время самостоятельных занятий, без чтения лектором.

Подготовка к зачету, экзамену: основной вид подготовки – «свертывание» большого объема информации в компактный вид, а также тренировка в ее «развертывании» (примеры к теории, выведение одних закономерностей из других и т.д.). Надо также правильно распределить силы, не только готовясь к самому экзамену, но и позаботившись о допуске к нему (это хорошее посещение занятий, выполнение в назначенный срок типовых расчетов, активность на практических занятиях).

9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Электронно-библиотечная система «Лань», режим доступа – с любого компьютера РГРТУ без пароля. – URL: https://e.lanbook.com/
2. Электронно-библиотечная система «IPRbooks», режим доступа – с любого компьютера РГРТУ без пароля, из сети интернет по паролю. – URL: https://iprbookshop.ru/

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

1. Операционная система Windows XP (Microsoft Imagine, номер подписки 700102019, бессрочно);
2. Операционная система Windows XP (Microsoft Imagine, номер подписки ID 700565239, бессрочно);
3. Kaspersky Endpoint Security (Коммерческая лицензия на 1000 компьютеров №2922-190228-101204-557-1191, срок действия с 28.02.2019 по 07.03.2021);
4. LibreOffice (лицензия LGPL v3);
5. Adobe Acrobat Reader (бесплатная лицензия Adobe);
6. Справочная правовая система «Консультант Плюс» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: доступ из корпоративной сети РГРТУ – свободный.

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся в специализированных учебных помещениях, оснащённых современным оборудованием. В учебном процессе используются технические средства.

РГРТУ располагает следующей материальной базой:

Игровой зал размеры 25×13 м. Оснащен современным табло. Имеются щиты с баскетбольными кольцами, имеется возможность установки волейбольной сетки. При зале имеются две комнаты для переодевания с душевыми отделениями и санузлами. Имеется подсобное помещение, где хранится необходимый инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу, волейболу и футболу. Оснащен шестью теннисными столами.

Лыжная база. Оснащена необходимыми стойками для хранения более 100 единиц инвентаря и оборудованием для его ремонта. Инвентарь регулярно обновляется. При базе имеются две комнаты для переодевания.

Зал хореографии 6×12 м. Оборудован зеркальной стеной и ковровым покрытием. Имеется музыкальная аппаратура, гантели, утяжелители, гимнастические коврики для занятий различными видами фитнеса.

Тренажерный зал 6×13 м. Оснащен тренажерами для выполнения упражнений силового характера на все группы мышц.

Хоккейная коробка 45×19 м. Имеет стандартное ограждение и асфальтовое покрытие. Включает хоккейные ворота. В летнее время используется для игры в мини-футбол.

Легкоатлетический стадион. Оснащен четырьмя беговыми дорожками 400 м. с асфальтовым покрытием, ямой для прыжков, футбольное поле 100×50 м с воротами, трибуны.

Зал тяжелой атлетики 6×18 м. Оснащен гимнастический козел, грифы 11 штук, диски 40 штук, силовые тренажеры 4 штуки, помост, стойки для приседания 5 штук, и скамейки для жима лежа 5 штук.

Зал борьбы 6×13 м. Оснащен маты, манекен 1 штука, турник 2 штуки, канат 1 штука.

Бассейн «Радиоволна» 6 дорожек по 25 метров

Программу составил:

к.п.н., доцент каф. ФВ _____ (Петров А.С.)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФВ 29 мая 2019 г (протокол № 10)