

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования

"Московский авиационный институт
(национальный исследовательский университет)"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

_____ Козорез Д.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (000228483)

Физическая культура (спортивные секции)

(указывается наименование дисциплины по учебному плану)

Направление подготовки	Информатика и вычислительная техника
Квалификация выпускника	Бакалавр
Профиль подготовки	Автоматизированные системы обработки информации и управления
Форма обучения	очно-заочная (очно, очно-заочное, заочное)
Выпускающая кафедра	МСиИТ
Обеспечивающая кафедра	ЭиУ
Кафедра-разработчик рабочей программы	ЭиУ

Семестр	З.Е.	Трудоемкость, час.	Лекций, час.	Практич. занятий, час.	Лаборат. работ, час.	СРС, час	Экзамен-нов, час.	Форма промежуточног о контроля
1	0	0	0	0	0	58	0	
2	0	0	0	0	0	54	0	
3	0	0	0	0	0	54	0	
4	0	0	0	0	0	54	0	
5	0	0	0	0	0	54	0	
6	0	0	0	0	0	54	0	
Итого	0	0	0	0	0	328	0	

Москва

2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы рабочей программы

1. Цели освоения дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения.
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.
3. Структура и содержание дисциплины.
4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.
5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.
6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.
9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.
10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

Приложения к рабочей программе дисциплины

Приложение 1. Аннотация рабочей программы

Приложение 2. Прикрепленные файлы

Программа составлена в соответствии с требованиями СУОС МАИ, разработанного на основе ФГОС ВО (3++) по направлению 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Авторы программы:

Боброва О.

Заведующий обеспечивающей кафедрой ЭиУ

Программа одобрена:

Заведующий выпускающей кафедрой
МСиИТ

Директор выпускающего филиала СТ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ.

Целью освоения дисциплины Физическая культура (спортивные секции) является достижение следующих результатов освоения(РО):

N	Шифр	Результат обучения
1	В-1(УК-7.1)	Владеть навыками оценки эффективности применяемых средств и методов физической культуры, для регулирования адекватности воздействия их на психоэмоциональное состояние студентов во время занятий физическими упражнениями
2	В-1(УК-7.2)	Владеть методами физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
3	В-1(УК-7.3)	Владеть принципами здорового образа жизни
4	З-1(УК-7.1)	Знать основные средства воспитания физических качеств
5	З-1(УК-7.2)	Знать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
6	З-1(УК-7.3)	Знать принципы здорового образа жизни
7	У-1(УК-7.1)	Уметь моделировать индивидуальный тренировочный процесс
8	У-1(УК-7.2)	Уметь выстраивать и реализовывать перспективные линии интеллектуального, культурного, нравственного, физического саморазвития и самосовершенствования для полноценной социальной, профессиональной деятельности и укрепления здоровья
9	У-1(УК-7.3)	Уметь использовать основные составляющие элементы здорового образа жизни

Перечисленные РО являются основой для формирования следующих компетенций:

N	Шифр	Компетенция
1	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикаторы достижения компетенций, служащие для проверки сформированности части соответствующей компетенции:

N	Шифр	Индикатор компетенций
1	УК-7.1	Понимает оздоровительное и воспитательное влияние физических упражнений на организм, особенности организации физкультурно-спортивной деятельности
2	УК-7.2	Использует методы физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности

3	УК-7.3	Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
---	--------	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Дисциплина Физическая культура (спортивные секции) является предшествующей и последующей для следующих дисциплин:

N	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины
---	---------------------------	------------------------

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость практики составляет 0 зачетных(ые) единиц(ы), 0 часа(ов).

Модуль	Раздел	Лекции	Практич. занятия	Лаборат. работы	СРС	Всего часов	Всего с экзаменами и курсовыми
Физическая культура (1 семестр)	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	0	0	0	8	8	58
	Социально-биологические основы физической культуры	0	0	0	50	50	
Физическая культура (2 семестр)	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	0	0	0	4	4	54
	Оздоровительные системы, системы самоконтроля и спорт (теория, методика и практика	0	0	0	50	50	
Физическая культура (3 семестр)	Оздоровительные системы, системы самоконтроля и спорт (теория, методика и практика	0	0	0	54	54	54
Физическая культура (4 семестр)	Оздоровительные системы, системы самоконтроля и спорт (теория, методика и практика	0	0	0	54	54	54

Физическая культура (5 семестр)	Социально-биологические основы физической культуры.	0	0	0	54	54	54
Физическая культура (6 семестр)	Социально-биологические основы физической культуры.	0	0	0	54	54	54
Всего		0	0	0	328	328	328

3.1. Лекции

Не предусмотрено учебным планом.

3.2. Практические занятия

№ п/п	Раздел дисциплины	Объем часов	Наименование практического занятия
1	1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		Физическая культура в ВУЗе. Основные требования.
2	1.2. Социально-биологические основы физической культуры		Определение исходного уровня подготовленности.
3	1.2. Социально-биологические основы физической культуры		Повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
4	2.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		Физическая культура в ВУЗе. Основные требования
5	2.2. Оздоровительные системы, системы самоконтроля и спорт (теория, методика и практика)		Определение исходного уровня подготовленности.
6	2.2. Оздоровительные системы, системы самоконтроля и спорт (теория, методика и практика)		Повышение аэробных и анаэробных возможностей организма студентов.
7	3.1. Оздоровительные системы, системы самоконтроля и спорт (теория, методика и практика)		Дальнейшее повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
8	3.1. Оздоровительные системы, системы самоконтроля и спорт (теория, методика и практика)		Повышение аэробных и анаэробных возможностей организма студентов.

9	3.1.Оздоровительные системы, системы самоконтроля и спорт (теория, методика и практика		Воспитание общей и специальной выносливости.
10	4.1.Оздоровительные системы, системы самоконтроля и спорт (теория, методика и практика		Повышение уровня специальной силы, беговой скорости, силовой выносливости, координации, скоростно-силовых способностей.
11	4.1.Оздоровительные системы, системы самоконтроля и спорт (теория, методика и практика		Контроль над динамикой физической подготовленности студентов.
12	4.1.Оздоровительные системы, системы самоконтроля и спорт (теория, методика и практика		Развитие двигательных умений и навыков
13	5.1.Социально-биологические основы физической культуры.		Развитие общей и силовой выносливости, общей силы, координации.
14	5.1.Социально-биологические основы физической культуры.		Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
15	6.1.Социально-биологические основы физической культуры.		Дальнейшее развитие уровня двигательных способностей.
16	6.1.Социально-биологические основы физической культуры.		Совершенствование физических качеств.
Итого:			

3.3. Содержание практических занятий

1.1.1. Физическая культура в ВУЗе. Основные требования. (АЗ: 0, СРС: 8)

Форма организации: Самостоятельная работа

1.2.1. Определение исходного уровня подготовленности. (АЗ: 0, СРС: 15)

Форма организации: Самостоятельная работа

Описание: "Оцени свое здоровье"

1.2.2. Повышение уровня разносторонней физической подготовленности. (АЗ: 0, СРС: 35)

Форма организации: Самостоятельная работа

Описание: "Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)". Составить комплекс УГГ.

2.1.1. Физическая культура в ВУЗе. Основные требования (АЗ: 0, СРС: 4)

Форма организации: Самостоятельная работа

- 2.2.1. Определение исходного уровня подготовленности. (АЗ: 0, СРС: 15)**
Форма организации: Самостоятельная работа
- 2.2.2. Повышение аэробных и анаэробных возможностей организма студентов. (АЗ: 0, СРС: 35)**
Форма организации: Самостоятельная работа
Описание: "Оценка физического развития" :
- антропометрические измерения;
- антропометрические индексы;
- функциональные пробы
- 3.1.1. Дальнейшее повышение уровня разносторонней физической подготовленности. (АЗ: 0, СРС: 18)**
Форма организации: Самостоятельная работа
Описание: Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений.
- 3.1.2. Повышение аэробных и анаэробных возможностей организма студентов. (АЗ: 0, СРС: 18)**
Форма организации: Самостоятельная работа
- 3.1.3. Воспитание общей и специальной выносливости. (АЗ: 0, СРС: 18)**
Форма организации: Самостоятельная работа
- 4.1.1. Повышение уровня специальной силы, беговой скорости, силовой выносливости, координации, скоростно-силовых способностей. (АЗ: 0, СРС: 18)**
Форма организации: Самостоятельная работа
Описание: "Оцени свое здоровье"
- 4.1.2. Контроль над динамикой физической подготовленности студентов. (АЗ: 0, СРС: 18)**
Форма организации: Самостоятельная работа
Описание: Методика проведения массажных приемов. Правила поведения самомассажа.
- 4.1.3. Развитие двигательных умений и навыков (АЗ: 0, СРС: 18)**
Форма организации: Самостоятельная работа
Описание: Составить индивидуальную оздоровительную программу.
- 5.1.1. Развитие общей и силовой выносливости, общей силы, координации. (АЗ: 0, СРС: 30)**
Форма организации: Самостоятельная работа
Описание: Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.

5.1.2. Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. (АЗ: 0, СРС: 24)

Форма организации: Самостоятельная работа

Описание: Методика проведения комплексов упражнений, применяемых при различных заболеваниях. Выявление и устранение ошибок в технике выполнения упражнений.

6.1.1. Дальнейшее развитие уровня двигательных способностей. (АЗ: 0, СРС: 30)

Форма организации: Самостоятельная работа

Описание: Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессиональноприкладной физической подготовки.

6.1.2. Совершенствование физических качеств. (АЗ: 0, СРС: 24)

Форма организации: Самостоятельная работа

Прикрепленные файлы: Функциональные пробы и тесты.pdf, Спортивные секции.pdf

Описание: Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

3.4. Лабораторные работы

Не предусмотрено учебным планом.

3.5. Курсовые работы и проекты по дисциплине

3.6. Промежуточная аттестация

**4. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ**

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электрон-ная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

<http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»

1. Основная и дополнительная литература по дисциплине
2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».
3. Ресурсы научно-технической библиотеки МАИ.
4. Информационные стенды кафедры.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Описание показателей, критерии оценивания компетенций и описание шкал оценивания осуществляются в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценки результатов обучения студентов по дисциплине (Приказ №42 от 04.04.2014 «Об утверждении положения «Рейтинг по дисциплине»).

Для оценивания интегрированных и практико-ориентированных заданий обучающихся используются следующие критерии по 100-балльной шкале:

1. Формулирование представленной информации в виде проблемы;
2. Предложение способа решения проблемы;
3. Обоснование способа решения проблемы;
4. Демонстрация способа решения проблемы.

Оценивание осуществляется по следующей шкале:

100-балльная шкала	Результат освоения
менее 40	Критерий не сформирован
41-70	Критерий четко не выражен
71-100	Критерий выражен четко

Для оценивания ситуационных заданий используется следующая шкала:

100-балльная шкала	Результат освоения
менее 30	обучающийся не может сформулировать проблему, представленную в задании
31-50	обучающийся формулирует поставленную задачу, у него сформированы изолированные знания и умения, однако отсутствуют интегрированные понятия и навыки, в результате чего допущены ошибки в решении и задание не выполнено
51-80	задание выполнено, обучающийся применяет знания для решения поставленной проблемы, однако не сформированы компетенции, вследствие чего обучающийся испытывает затруднения в демонстрации способов решения задачи
81-100	задание выполнено как в теоретическом, так и в практическом плане, обучающийся легко демонстрирует свою компетентность по данному вопросу

Фонды оценочных средств, позволяющие оценить результаты обучения, включают в себя:

- вопросы к промежуточной аттестации.

Перечень компетенций и этапы их формирования приведены в следующей таблице:

N	Шифр	Компетенция	Этапы формирования компетенции
1	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Владеть навыками оценки эффективности применяемых средств и методов физической культуры, для регулирования адекватности воздействия их на психоэмоциональное состояние студентов во время занятий физическими упражнениями</p> <p>Владеть методами физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</p> <p>Владеть принципами здорового образа жизни</p> <p>Знать основные средства воспитания физических качеств</p> <p>Знать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</p> <p>Знать принципы здорового образа жизни</p> <p>Уметь моделировать индивидуальный тренировочный процесс</p> <p>Уметь выстраивать и реализовывать перспективные линии интеллектуального, культурного, нравственного, физического саморазвития и самосовершенствования для полноценной социальной, профессиональной деятельности и укрепления здоровья</p> <p>Уметь использовать основные составляющие элементы здорового образа жизни</p> <p>Семестр -</p>

Вопросы к промежуточной аттестации

"Физическая культура (спортивные секции)"

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

а) Основная литература:

- 1. Конеева Е. В. [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой Физическая культура 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534- 13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт — URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 23.09.2025)
2. Зайцев А. А. [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для вузов 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534- 12624-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. — URL: <https://urait.ru/bcode/518911> (дата обращения: 23.09.2025)
3. Кондаков В. Л. [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для вузов 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. — URL: <https://urait.ru/bcode/518491> (дата обращения: 23.09.2025)
4. Пельменев В. К. История физической культуры : учебник для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11804-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. — URL: <https://urait.ru/bcode/564727> (дата обращения: 23.09.2025)
5. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Е.Л. Сорокина, Т.И. Шишкина, М.А. Бабенко, Е.Г. Черночуб. – Новосибирск: Изд-во АНО ДПО «Сибирь. Наука. Интеллект», 2020. – 114 с. режим доступа: <https://reader.lanbook.com/book/164631#1>
6. Данилов А.В. Физическая культура [текст]: учебное пособие / А.В. Данилов, Р.М. Ямилева –Уфа: Изд-во БГПУ, 2019. – 136 с. Режим доступа: <https://reader.lanbook.com/book/115679#2>
7. Коджаспиров Ю.Г., Крупник Е.Я., Волкова Т.В., Черенкова С.Л. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов авиационных вызов: Учебное пособие / Под общ. ред. Ю. Г. Коджаспирова. - М.:Изд-во МАИ,2022. - 128 с: ил.
8. Бегидова Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебник для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 210 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14815-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568163> (дата обращения: 23.09.2025)
9. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебник для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 181 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16768-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563550> (дата обращения: 23.09.2025)

Литература из электронного каталога:

-
-

б) Дополнительная литература:

- 1. Боброва Э.В., Бобров А.А., Боброва О.М., Физкультурно-оздоровительная работа в вузе. учебное пособие для вузов, М.:МАТИ, 2010. - 159 с. ISBN 978-5-93271-577-2

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

Для обеспечения образовательного процесса по дисциплине обучающимся предоставляется возможность круглосуточного дистанционного индивидуального доступа к электронным библиотечным системам из любой точки, в которой имеется доступ к сети «Интернет».

Наименование ресурса	Интернет-ссылка на ресурс
"ZNANIUM.COM"	
Договор № 4855 эбс/027-1-3200-20 от 08.12.2020 с ООО "ЗНАНИУМ" С «18»12.2020 г. по «17»12.2021 г	http://znanium.com
Договор № эбс/027-1-3026-21 от 22.12.2021 с ООО "ЗНАНИУМ" С «15»12.2021 г. по «31»12.2022 г	https://znanium.com/
Договор № эбс/027-1-2586-22 от 07.12.2022 с ООО "ЗНАНИУМ" С «20»12.2022 г. по «31»12.2023 г	
ООО "Издательство Лань"	
Договор № 027-1-0234-21 от 18.02.2021 года с ООО "Издательство Лань" С «22 »_02. 2021г. по « 21» 02.2022 г	e.lanbook.com
Договор № 027-1-0234-21 от 18.02.2021 года с ООО "ЭБС Лань" С «22 »_02. 2021г. по « 21» 02.2022	
Договор № СЭБ 027-0-0400-21 от 15.09.2021 года с ООО "ЭБС Лань" С «15 »_09. 2021г. по « 14» 09.2024	
Договор № 027-1-0169-22 от 07.02.2022 года с ООО "Издательство Лань" С «22 »_02. 2022г. по « 21» 02.2023 г	
Договор № 027-1-0168-22 от 07.02.2022 года с ООО "ЭБС Лань" С «22 »_02. 2022г. по « 21» 02.2023	
ООО "Электронное издательство ЮРАЙТ"	
Электронная библиотечная система ЮРАЙТ. ЭБС "Легендарные книги"	http://biblio-online.ru , https://biblio-online.ru/catalog/legendary
Договор № 027-1-3191-20 от 04.12.2020г ООО "Электронное издательство ЮРАЙТ" для СПО С «04»12.2020 г. по «03»12.2021	https://urait.ru/
Договор № 027-1-3194-20 от 04.12.2020г. с ООО "Электронное издательства ЮРАЙТ" С «04»12.2020 г. по «03»12.2021 г	https://urait.ru/
Договор № 027-1-3034-21 от 03.12.2021г ООО "Электронное издательство ЮРАЙТ" С «04»12.2021 г. по «03»12.2022 г	https://urait.ru/

Договор № 150-1-3269-21 от 10.12.21 ООО "Электронное издательство ЮРАЙТ" для СПО	https://urait.ru/
Договор № 027-1-2554-22 от 01.12.2022г ООО "Электронное издательство ЮРАЙТ" С «04»12.2022 г. по «03»12.2023 г	
Договор № 5537 от 25.11.2022 ООО "Электронное издательство ЮРАЙТ" для СПО	
Электронная библиотека МАИ	
Электронная библиотека МАИ (собственность МАИ). Лицензионный договор № 0267-НИЧ-13 от 11.12.2013 г. с ООО "Дата Экспресс "на право использования программы для ЭВМ Автоматизированная интегрированная библиотечная система (АИБС) «МегаПро» (для размещения Электронной библиотеки МАИ)	https://elibrary.mai.ru/MegaPro/Web
Электронная библиотека Консорциума аэрокосмических вузов России	
Электронная библиотека Консорциума аэрокосмических вузов России. Соглашение о создании Консорциума вузов России "Национальный объединенный аэрокосмический университет" от 03.09.2012 г. Договор о сетевом взаимодействии от 15.12.2014 г. Соглашение от «03»09.2012 г. бессрочно	
Библиотека РФФИ	
Библиотека РФФИ	http://www.rfbr.ru/rffi/ru/library
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	http://window.edu.ru/
Polpred.com	
Polpred.com. Обзор СМИ	http://polpred.com
ООО "РУНЭБ"	
Договор № 027-1-3051-20 от 07.12.2020 с ООО "РУНЭБ" С «07»12.2020 г. по «06»12.2028	http://elibrary.ru
Договор № 027-1-2895-21 от 03.12.2021 с ООО "РУНЭБ" С «03»12.2021 г. по «02»12.2039	
Договор № 027-133215-22 от 20.12.2022 с ООО "НЭБ" С «20»12.2022 г. по «19»12.2030	
ООО "Национальный цифровой ресурс "Рукоонт"	
Договор № РКТ-054/20/027-1-1129-20 от 30.05.2020 с ООО "Национальный цифровой ресурс "Рукоонт" С «01»06.2020 г. по «31»05.2021 г	http://text.rucont.ru/
Договор № 027-1-1235-21 от 01.06.2021 с ООО "Национальный цифровой ресурс "Рукоонт" С «01»06.2021 г. по «31»05.2022 г	https://text.rucont.ru/
Договор № 027-1-1467-22 от 09.06.2022 с ООО "Национальный цифровой ресурс "Рукоонт" С «01»06.2022 г. по «31»05.2023 г	https://text.rucont.ru/

ФГБУ "РГБ"	
Договор о предоставлении доступа к Национальной электронной библиотеке (НЭБ) №101/НЭБ/2139 от 13.11.2018г. с ФГБУ" РГБ" С «13»11. 2018 г. по «12» 11. 2023	http://нэб.рф
НП НЭИКОН	
Соглашение № 715 ДС-2011 от 16.05.2011 о сотрудничестве в Консорциуме НЭИКОН С «16» 05.2011 г с автоматическим продлением Национальная подписка на-2021 г с РФФИ Государственного задания № 075-00011-20-00 Web Of Science- https://apps.webofknowledge.com Scopus- http://scopus.com Elsevier- http://www.sciencedirect.com , http://www.elsevierscience.ru/products/science-direct , https://www.elsevier.com/solutions/sciencedirect/content/journal-collections , https://www.elsevier.com/solutions/sciencedirect/content/backfile-collections Математическая база данных zbMATH: http://zbMATH.org	http://archive.neicon.ru https://apps.webofknowledge.com http://scopus.com http://www.sciencedirect.com , http://www.elsevierscience.ru/products/science-direct , https://www.elsevier.com/solutions/sciencedirect/content/journal-collections , https://www.elsevier.com/solutions/sciencedirect/content/backfile-collections http://rd.springer.com , http://www.springerprotocols.com http://zbMATH.org
American Chemical Society (ACS)- https://www.acs.org/content/acs/en.html American Institute of Physics (AIP)- https://www.scitation.org/ American Physical Society- https://journals.aps.org/about EBSCO Publishing (База CASC)- http://search.ebscohost.com Cambridge University Press (CUP)- https://www.cambridge.org/core IEL издательства IEEE (Institute of Electrical and Electronics Engineers , Inc.)- https://ieeexplore.ieee.org INSPEC компании EBSCO- INSPEC Institute of Physics (IOP) издательства IOP Publishing- https://iopscience.iop.org/	https://www.acs.org/content/acs/en.html https://www.scitation.org/ https://journals.aps.org/about http://search.ebscohost.com https://www.cambridge.org/core https://ieeexplore.ieee.org https://iopscience.iop.org/
MathSciNet American Mathematical Society- https://www.ams.org/home/page	https://www.ams.org/home/page

Optical Society of America (OSA)- https://www.osapublishing.org/about.cfm	https://www.osapublishing.org/about.cfm
Oxford University Press- https://academic.oup.com/journals/	https://academic.oup.com/journals/
ProQuest Dissertations & Theses Global- https://search.proquest.com/index	https://search.proquest.com/index
ORBIT Intelligence - база данных QUESTEL- https://www.orbit.com/	https://www.orbit.com/
SAGE Publication- https://journals.sagepub.com/	https://journals.sagepub.com/
Annual Reviews Science Collection (AR)- https://www.annualreviews.org	https://www.annualreviews.org
JSTOR- www.jstor.org	www.jstor.org
Wiley. John Wiley & Sons.- https://onlinelibrary.wiley.com/	https://onlinelibrary.wiley.com
Национальная подписка на 2022 г с РФФИ Государственного задания Springer Nature:	
1. eBook Collection: журналы, книги - https://link.springer.com	https://link.springer.com
2. Коллекция журналов и базы данных Springer Nature: https://link.springer.com	
Begell House Inc. https://www.dl.begellhouse.com/collections/6764f0021c05bd10.html	https://www.dl.begellhouse.com/collections/6764f0021c05bd10.html
China Academic Journals (CD Edition) Electronic Publishing House Co., Ltd: https://ar.cnki.net/ACADREF	https://ar.cnki.net/ACADREF
Institute of Electrical and Electronics Engineers: https://ieeexplore.ieee.org/Xplore/home.jsp ; https://ieeexplore.ieee.org	https://ieeexplore.ieee.org/Xplore/home.jsp ; https://ieeexplore.ieee.org
EBSCO. https://www.search.ebscohost.com/	https://www.search.ebscohost.com/
INSPEC:	
1. База данных Academic Search Premier	
2. База данных eBook Academic Collection	
3. eBook EngineeringCore Collection	
ORBIT Intelligence - база данных QUESTEL: https://www.orbit.com/	https://www.orbit.com/
SAGE https://journals.sagepub.com/	https://journals.sagepub.com/
Publication:	
Wiley: https://onlinelibrary.wiley.com/	https://onlinelibrary.wiley.com/

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Эффективным способом развития творческих способностей студентов при изучении дисциплины является самостоятельная работа, которая нацелена на проработку студентами материала прошедших контактных занятий и подготовку к предстоящим занятиям.

Самостоятельная работа студентов проводится ими в соответствии с собственными возможностями. Можно, однако, рекомендовать групповое изучение материалов, обеспечивающее совместную работу нескольких студентов, что положительно влияет на качество проработки программы курса.

В то же время высокая степень усвоения изучаемой дисциплины достигается при постоянной работе студентов над текущим материалом. В этой связи желательна проработка лекционного материала в день его прочтения, что позволяет, во-первых, оперативно (на следующей лекции) снимать возникающие вопросы и, во-вторых, создавать багаж знаний по дисциплине задолго до промежуточной аттестации.

При подготовке к практическим занятиям также необходима проработка лекционного материала. Это позволит осознанно работать с предлагаемым материалом преподавателем на практическом занятии, а, следовательно, закладывать базу методик и приемов при решении практических задач.

При изучении материала необходимо делать акцент не на зазубривании материала, а на понимании его физической сути, что развивает мышление и позволяет понять методологию изучаемой дисциплины.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Дисциплина ориентирована на применение компьютерной техники, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", электронной библиотеки МАИ для поиска, сбора, хранения, обработки и представления информации.

Программное обеспечение, Интернет-ресурсы, электронные библиотечные системы:

Для обеспечения образовательного процесса по дисциплине обучающимся предоставляется Рекомендованы следующие электронные ресурсы:

1. Ресурс НЭИКОН (<http://archive.neicon.ru/>);
Cambridge University Press (Журналы издательства Cambridge University Press);
Oxford University Press (Журналы издательства Oxford University Press);
Журнал Science (Цифровой архив журнала Science);
Научная литература по дисциплине издательства Taylor&Francis.
2. Ресурс IqLib (<http://www.iqlib.ru/>);
3. American Mathematical Society (<http://www.ams.org/mathscinet/index.html>);
4. Annual Reviews (<http://www.annualreviews.org/>);
5. Science (<http://www.sciencemag.org/>);
6. e-Library (<http://elibrary.ru/>);
7. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (ссылки ко многим ресурсам, поддержка)
8. Проект «Tigris» (<http://www.tigris.org/>).
9. Сайт Рамус (<http://ramussoftware.com/>).
10. Стандарты: <http://www.gost.ru/>, обновления и новые стандарты: <http://protect.gost.ru/>.

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

BAR 1-7 кг (аэробический гриф);
CORE (платформа с нестабильной поверхностью) Reebok;
Fit BALL (резиновый мяч диаметром 65-75 см);
Medicine ball 2 кг;
STEP (степ платформа) Reebok;
Батут;
Беговая дорожка PRECOR;
Гиря 12кг;
SLIDE (скользящая дорожка);
Тубус утяжелитель с изм. центра тяжести;
Тренажер для проработки грудных мышц;
Тренажер (вертикальный блок);
Тренажер (горизонтальная тяга к груди);
Гантели 2 кг;
Коврик маленький;
Roll (рол для пилатеса круглый 1/2);
Ring (кольцо для пилатеса);
Велотренажер

Приложение 1
к рабочей программе дисциплины
«Физическая культура (спортивные секции)»

Аннотация рабочей программы

Дисциплина "Физическая культура (спортивные секции)" является частью "Блока 1 Дисциплины" дисциплин подготовки студентов по направлению подготовки 09.03.01 "Информатика и вычислительная техника". Дисциплина реализуется на "Московского авиационный институт (национальный исследовательский университет)" кафедрами .

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций: УК-7.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с: овладением средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья для подготовки к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: Самостоятельная работа.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: .

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 0 зачетных единиц, 328 часов. Программой дисциплины предусмотрены (328 часов) самостоятельной работы студента.