

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 (000228603)

Физическая культура

(указывается наименование дисциплины по учебному плану)

Направление подготовки	Материаловедение и технологии материалов
Квалификация выпускника	Бакалавр
Профиль подготовки	Материаловедение и технологии металлических материалов
Форма обучения	очная
	(очно, очно-заочное, заочное)
Выпускающая кафедра	ТАОМ
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	8	2	6	0	0	0	Зч
2	0	6	0	6	0	0	0	Зч
3	0	20	14	6	0	0	0	Зч
4	0	16	10	6	0	0	0	Зч
5	0	6	0	6	0	0	0	Зч
6	2	16	0	16	0	0	0	Зч
Итого	2	72	26	46	0	0	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 22.03.01 Материаловедение и технологии материалов

---

Авторы программы:

Боброва О.

Заведующий обеспечивающей кафедрой ЭиУ

Программа одобрена:

Заведующий выпускающей кафедрой  
ТАОМ

Директор выпускающего филиала СТ

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

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

№	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	В-2(УК-7.3)	Владеть навыками по соблюдению норм здорового образа жизни
5	З-1(УК-7.1)	Знать основные средства воспитания физических качеств
6	З-1(УК-7.2)	Знать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
7	З-1(УК-7.3)	Знать принципы здорового образа жизни
8	У-1(УК-7.1)	Уметь моделировать индивидуальный тренировочный процесс
9	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
10	У-1(УК-7.3)	Уметь использовать основные составляющие элементы здорового образа жизни

Перечисленные РО являются основой для формирования следующих компетенций:

№	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:

№	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 является предшествующей и последующей для следующих дисциплин:

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

## 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость практики составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы), 72 часа(ов).

Модуль	Раздел	Лекции	Практич. занятия	Лаборат. работы	СРС	Всего часов	Всего с экзаменами и курсовыми
Физическая культура (1 семестр)	Теоретический	2	0	0	0	2	8
	Методико-практический.	0	6	0	0	6	
Физическая культура (2 семестр)	Методико-практический.	0	6	0	0	6	6
Физическая культура (3 семестр)	Теоретический.	14	0	0	0	14	20
	Методико-практический.	0	6	0	0	6	
Физическая культура (4 семестр)	Теоретический.	6	0	0	0	6	16
	Теоретический	4	0	0	0	4	
	Практический.	0	6	0	0	6	
Физическая культура (5 семестр)	Практический.	0	6	0	0	6	6
Физическая культура (6 семестр)	Практический.	0	16	0	0	16	16
<b>Всего</b>		<b>26</b>	<b>46</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

### 3.1. Лекции

№ п/п	Раздел дисциплины	Объем часов	Тема лекции
1	1.1.Теоретический	2	Вводная лекция.
2	3.1.Теоретический.	4	Спорт. Спорт в МАИ.
3	3.1.Теоретический.	2	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.
4	3.1.Теоретический.	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФ) студентов.
5	3.1.Теоретический.	2	Средства и методы физического воспитания
6	3.1.Теоретический.	2	Средства восстановления работоспособности.
7	3.1.Теоретический.	2	Общefизическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Методы и принципы физического воспитания.
8	4.1.Теоретический.	2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
9	4.1.Теоретический.	2	Социально-биологические основы физической культуры
10	4.1.Теоретический.	2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья
11	4.2.Теоретический	4	Воспитание физических качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость).
Итого:		26	

### 3.2. Содержание лекций

#### 1.1.1. Вводная лекция. (АЗ: 2, СРС: 0)

Тип лекции: Информационная лекция

Форма организации: Лекция

#### 3.1.1. Спорт. Спорт в МАИ. (АЗ: 4, СРС: 0)

Тип лекции: Информационная лекция

Форма организации: Лекция

#### 3.1.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. (АЗ: 2, СРС: 0)

Тип лекции: Информационная лекция

Форма организации: Лекция

#### 3.1.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФ) студентов. (АЗ: 2, СРС: 0)

Тип лекции: Информационная лекция

Форма организации: Лекция

- 3.1.4. Средства и методы физического воспитания (АЗ: 2, СРС: 0)**  
 Тип лекции: Информационная лекция  
 Форма организации: Лекция
- 3.1.5. Средства восстановления работоспособности. (АЗ: 2, СРС: 0)**  
 Тип лекции: Информационная лекция  
 Форма организации: Лекция
- 3.1.6. Общефизическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Методы и принципы физического воспитания. (АЗ: 2, СРС: 0)**  
 Тип лекции: Информационная лекция  
 Форма организации: Лекция
- 4.1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (АЗ: 2, СРС: 0)**  
 Тип лекции: Информационная лекция  
 Форма организации: Лекция
- 4.1.2. Социально-биологические основы физической культуры (АЗ: 2, СРС: 0)**  
 Тип лекции: Информационная лекция  
 Форма организации: Лекция
- 4.1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья (АЗ: 2, СРС: 0)**  
 Тип лекции: Информационная лекция  
 Форма организации: Лекция
- 4.2.1. Воспитание физических качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость). (АЗ: 4, СРС: 0)**  
 Тип лекции: Информационная лекция  
 Форма организации: Лекция

### **3.3. Практические занятия**

№ п/п	Раздел дисциплины	Объем часов	Наименование практического занятия
1	1.2.Методико-практически й.	2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2	1.2.Методико-практически й.	4	Основы методики построения индивидуальных тренировочных программ профессионально-прикладной направленности с учётом избранной специальности.
3	2.1.Методико-практически й.	4	Основы методики восстановления работоспособности специалиста .
4	2.1.Методико-практически й.	2	Основы методики проведение учебно-тренировочного занятия.
5	3.2.Методико-практически й.	2	Основы методики самоконтроля за функциональным состоянием организма.

6	3.2.Методико-практический.	4	Методы самооценки уровня динамики общей и специальной физической подготовленности в системе физических упражнений.
7	4.3.Практический.	6	Дальнейшее повышение уровня разносторонней физической подготовленности. Повышение уровня развития физических качеств.
8	5.1.Практический.	6	Совершенствование физических качеств.
9	6.1.Практический.	16	Дальнейшее повышение уровня разносторонней физической подготовленности. Развитие физических качеств.
<b>Итого:</b>		<b>46</b>	

### 3.4. Содержание практических занятий

#### 1.2.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

(АЗ: 2, СРС: 0)

Форма организации: Практическое занятие

#### 1.2.2. Основы методики построения индивидуальных тренировочных программ профессионально-прикладной направленности с учётом избранной специальности. (АЗ: 4, СРС: 0)

Форма организации: Практическое занятие

#### 2.1.1. Основы методики восстановления работоспособности специалиста . (АЗ: 4, СРС: 0)

Форма организации: Практическое занятие

#### 2.1.2. Основы методики проведение учебно-тренировочного занятия. (АЗ: 2, СРС: 0)

Форма организации: Практическое занятие

#### 3.2.1. Основы методики самоконтроля за функциональным состоянием организма. (АЗ: 2, СРС: 0)

Форма организации: Практическое занятие

#### 3.2.2. Методы самооценки уровня динамики общей и специальной физической подготовленности в системе физических упражнений. (АЗ: 4, СРС: 0)

Форма организации: Практическое занятие

#### 4.3.1. Дальнейшее повышение уровня разносторонней физической подготовленности. Повышение уровня развития физических качеств. (АЗ: 6, СРС: 0)

Форма организации: Практическое занятие

#### 5.1.1. Совершенствование физических качеств. (АЗ: 6, СРС: 0)

Форма организации: Практическое занятие

- 6.1.1. Дальнейшее повышение уровня разносторонней физической подготовленности. Развитие физических качеств. (АЗ: 16, СРС: 0)**  
**Форма организации:** Практическое занятие

### **3.5. Лабораторные работы**

Не предусмотрено учебным планом.

### **3.6. Курсовые работы и проекты по дисциплине**

### **3.7. Промежуточная аттестация**

1. Зачет (1 семестр)  
**Прикрепленные файлы:** Зачет (1 семестр).pdf, v8\_B8F3\_880.pdf
2. Зачет (2 семестр)  
**Прикрепленные файлы:** Зачет (2 семестр).pdf, вопросы к зачету.pdf
3. Зачет (3 семестр)  
**Прикрепленные файлы:** Зачет (3 семестр).pdf, справочник тестов по ФП.pdf
4. Зачет (4 семестр)  
**Прикрепленные файлы:** Зачет (4 семестр).pdf, v8\_B8F3\_3e1.pdf
5. Зачет (5 семестр)  
**Прикрепленные файлы:** Зачет (5 семестр).pdf, v8\_B8F3\_3dd.pdf
6. Зачет (6 семестр)  
**Прикрепленные файлы:** Зачет (6 семестр).pdf, v8\_B8F3\_3e2.pdf

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

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:

<b>N</b>	<b>Шифр</b>	<b>Компетенция</b>	<b>Этапы формирования компетенции</b>
1	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	9. Дальнейшее повышение уровня разносторонней физической подготовленности. Развитие физических качеств..

### **Вопросы к промежуточной аттестации**

"Физическая культура"

**1. Зачет (1 семестр)**

**Прикрепленные файлы:** Зачет (1 семестр).pdf, v8\_B8F3\_880.pdf

**2. Зачет (2 семестр)**

**Прикрепленные файлы:** Зачет (2 семестр).pdf, вопросы к зачету.pdf

**3. Зачет (3 семестр)**

**Прикрепленные файлы:** Зачет (3 семестр).pdf, справочник тестов по ФП.pdf

**4. Зачет (4 семестр)**

**Прикрепленные файлы:** Зачет (4 семестр).pdf, v8\_B8F3\_3e1.pdf

**5. Зачет (5 семестр)**

**Прикрепленные файлы:** Зачет (5 семестр).pdf, v8\_B8F3\_3dd.pdf

**6. Зачет (6 семестр)**

**Прикрепленные файлы:** Зачет (6 семестр).pdf, v8\_B8F3\_3e2.pdf

## 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>

### *Литература из электронного каталога:*

- Анищенко В.С. Физическая культура. Методико-практические занятия студентов учеб. пособие для вузов по направл. "Физ. культура". РУДН, 1999. - 165 с.
- Волкова Т.В., Чигарева О.П. Физическая культура курс лекций для студентов всех направления подготовки специальностей. МГУП, 2010. - 125 с.
- Виленский М.Я., Зайцев А.И., Ильинич В.И., Кислицын Ю.Л. Физическая культура студента Учебник для вузов. Гардарики, 2007. - 447 с.

**б) Дополнительная литература:**

- Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: АО «Аспект Пресс», 1995
- Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие. Лутченко Н.Г, Щеголев В.А., Волков В.Ю., и др.: - СПб.: СПб ГТУ, 1999
- Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009
- Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю. Волков, Л.М. Волкова: 2-ое издание испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та, 2009. 322 с.

Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: учеб. пособие – М.: Изд-во РУДН, 1999

Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие. под общ. ред. Л.М. Волковой, П.В. Половникова – СПб...: СПб ГТУ, 1998

Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений/ Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009

Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Елисеева. – М.: Советский спорт, 2005

Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений/ Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009

## **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
<b>"ZNANIUM.COM"</b>	
Договор № 4855 эбс/027-1-3200-20 от 08.12.2020 с ООО "ЗНАНИУМ" С «18»12.2020 г. по «17»12.2021 г	<a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a>
Договор № эбс/027-1-3026-21 от 22.12.2021 с ООО "ЗНАНИУМ" С «15»12.2021 г. по «31»12.2022 г	<a href="https://znanium.com/">https://znanium.com/</a>
Договор № эбс/027-1-2586-22 от 07.12.2022 с ООО "ЗНАНИУМ" С «20»12.2022 г. по «31»12.2023 г	

<b>ООО "Издательство Лань"</b>	
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	
<b>ООО "Электронное издательство ЮРАЙТ"</b>	
Электронная библиотечная система ЮРАЙТ. ЭБС "Легендарные книги"	<a href="http://biblio-online.ru">http://biblio-online.ru</a> , <a href="https://biblio-online.ru/catalog/legendary">https://biblio-online.ru/catalog/legendary</a>
Договор № 027-1-3191-20 от 04.12.2020г ООО "Электронное издательство ЮРАЙТ" для СПО С «04»12.2020 г. по «03»12.2021	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
Договор № 027-1-3194-20 от 04.12.2020г. с ООО "Электронное издательства ЮРАЙТ" С «04»12.2020 г. по «03»12.2021 г	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
Договор № 027-1-3034-21 от 03.12.2021г ООО "Электронное издательство ЮРАЙТ" С «04»12.2021 г. по «03»12.2022 г	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
Договор № 150-1-3269-21 от 10.12.21 ООО "Электронное издательство ЮРАЙТ" для СПО	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
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	
<b>Электронная библиотека МАИ</b>	
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)	<a href="https://elibrary.mai.ru/MegaPro/Web">https://elibrary.mai.ru/MegaPro/Web</a>
<b>Электронная библиотека Консорциума аэрокосмических вузов России</b>	
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	

<b>Библиотека РФФИ</b>	
Библиотека РФФИ	<a href="http://www.rfbr.ru/rffi/ru/library">http://www.rfbr.ru/rffi/ru/library</a>
<b>Единое окно доступа к образовательным ресурсам</b>	
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
<b>Polpred.com</b>	
Polpred.com. Обзор СМИ	<a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>
<b>ООО "РУНЭБ"</b>	
Договор № 027-1-3051-20 от 07.12.2020 с ООО "РУНЭБ" С «07»12.2020 г. по «06»12.2028	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>
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	
<b>ООО "Национальный цифровой ресурс "Рукоонт"</b>	
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	<a href="http://text.rucont.ru/">http://text.rucont.ru/</a>
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	<a href="https://text.rucont.ru/">https://text.rucont.ru/</a>
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	<a href="https://text.rucont.ru/">https://text.rucont.ru/</a>
<b>ФГБУ "РГБ"</b>	
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	<a href="http://нэб.рф">http://нэб.рф</a>
<b>НП НЭИКОН</b>	
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- <a href="https://apps.webofknowledge.com">https://apps.webofknowledge.com</a> Scopus- <a href="http://scopus.com">http://scopus.com</a> Elsevier- <a href="http://www.sciencedirect.com">http://www.sciencedirect.com</a> , <a href="http://www.elsevierscience.ru/products/science-direct">http://www.elsevierscience.ru/products/science-direct</a> , <a href="https://www.elsevier.com/solutions/sciencedirect/content/journal-collections">https://www.elsevier.com/solutions/sciencedirect/content/journal-collections</a> , <a href="https://www.elsevier.com/solutions/sciencedirect/content/backfile-collections">https://www.elsevier.com/solutions/sciencedirect/content/backfile-collections</a>	<a href="http://archive.neicon.ru">http://archive.neicon.ru</a>  <a href="https://apps.webofknowledge.com">https://apps.webofknowledge.com</a> <a href="http://scopus.com">http://scopus.com</a> <a href="http://www.sciencedirect.com">http://www.sciencedirect.com</a> , <a href="http://www.elsevierscience.ru/products/science-direct">http://www.elsevierscience.ru/products/science-direct</a> , <a href="https://www.elsevier.com/solutions/sciencedirect/content/journal-collections">https://www.elsevier.com/solutions/sciencedirect/content/journal-collections</a> , <a href="https://www.elsevier.com/solutions/sciencedirect/content/backfile-collections">https://www.elsevier.com/solutions/sciencedirect/content/backfile-collections</a>
	<a href="http://rd.springer.com">http://rd.springer.com</a> , <a href="http://www.springerprotocols.com">http://www.springerprotocols.com</a>

<p>Математическая база данных zbMATH:  <a href="http://zbMATH.org">http://zbMATH.org</a></p> <p>American Chemical Society (ACS)-  <a href="https://www.acs.org/content/acs/en.html">https://www.acs.org/content/acs/en.html</a></p> <p>American Institute of Physics (AIP)-  <a href="https://www.scitation.org/">https://www.scitation.org/</a></p> <p>American Physical Society- <a href="https://journals.aps.org/about">https://journals.aps.org/about</a></p> <p>EBSCO Publishing (База CASC)-  <a href="http://search.ebscohost.com">http://search.ebscohost.com</a></p> <p>Cambridge University Press (CUP)-  <a href="https://www.cambridge.org/core">https://www.cambridge.org/core</a></p> <p>IEL издательства IEEE (Institute of Electrical and Electronics Engineers , Inc.)- <a href="https://ieeexplore.ieee.org">https://ieeexplore.ieee.org</a></p> <p>INSPEC компании EBSCO- INSPEC</p> <p>Institute of Physics (IOP) издательства IOP Publishing-  <a href="https://iopscience.iop.org/">https://iopscience.iop.org/</a></p> <p>MathSciNet American Mathematical Society-  <a href="https://www.ams.org/home/page">https://www.ams.org/home/page</a></p> <p>Optical Society of America (OSA)-  <a href="https://www.osapublishing.org/about.cfm">https://www.osapublishing.org/about.cfm</a></p> <p>Oxford University Press-  <a href="https://academic.oup.com/journals/">https://academic.oup.com/journals/</a></p> <p>ProQuest Dissertations &amp; Theses Global-  <a href="https://search.proquest.com/index">https://search.proquest.com/index</a></p> <p>ORBIT Intelligence - база данных QUESTEL-  <a href="https://www.orbit.com/">https://www.orbit.com/</a></p> <p>SAGE Publication- <a href="https://journals.sagepub.com/">https://journals.sagepub.com/</a></p> <p>Annual Reviews Science Collection (AR)-  <a href="https://www.annualreviews.org">https://www.annualreviews.org</a></p> <p>JSTOR- <a href="http://www.jstor.org">www.jstor.org</a></p> <p>Wiley. John Wiley &amp; Sons.-  <a href="https://onlinelibrary.wiley.com/">https://onlinelibrary.wiley.com/</a></p> <p><b>Национальная подписка на 2022 г с РФФИ Государственного задания</b></p>	<p><a href="http://zbMATH.org">http://zbMATH.org</a></p> <p><a href="https://www.acs.org/content/acs/en.html">https://www.acs.org/content/acs/en.html</a></p> <p><a href="https://www.scitation.org/">https://www.scitation.org/</a></p> <p><a href="https://journals.aps.org/about">https://journals.aps.org/about</a></p> <p><a href="http://search.ebscohost.com">http://search.ebscohost.com</a></p> <p><a href="https://www.cambridge.org/core">https://www.cambridge.org/core</a></p> <p><a href="https://ieeexplore.ieee.org">https://ieeexplore.ieee.org</a></p> <p><a href="https://iopscience.iop.org/">https://iopscience.iop.org/</a></p> <p><a href="https://www.ams.org/home/page">https://www.ams.org/home/page</a></p> <p><a href="https://www.osapublishing.org/about.cfm">https://www.osapublishing.org/about.cfm</a></p> <p><a href="https://academic.oup.com/journals/">https://academic.oup.com/journals/</a></p> <p><a href="https://search.proquest.com/index">https://search.proquest.com/index</a></p> <p><a href="https://www.orbit.com/">https://www.orbit.com/</a></p> <p><a href="https://journals.sagepub.com/">https://journals.sagepub.com/</a></p> <p><a href="https://www.annualreviews.org">https://www.annualreviews.org</a></p> <p><a href="http://www.jstor.org">www.jstor.org</a></p> <p><a href="https://onlinelibrary.wiley.com">https://onlinelibrary.wiley.com</a></p>
<p><b>Springer Nature:</b></p> <p>1. eBoock Collection: журналы, книги -  <a href="https://link.springer.com">https://link.springer.com</a></p> <p>2. Коллекция журналов и базы данных Springer Nature: <a href="https://link.springer.com">https://link.springer.com</a></p> <p><b>Begell House Inc.</b>  <a href="https://www.dl.begellhouse.com/collections/6764f0021c05bd10.html">https://www.dl.begellhouse.com/collections/6764f0021c05bd10.html</a></p> <p><b>China Academic Journals</b>   (CD Edition) Electronic Publishing House Co., Ltd: <a href="https://ar.cnki.net/ACADREF">https://ar.cnki.net/ACADREF</a></p> <p><b>Institute of Electrical and Electronics Engineers:</b></p>	<p><a href="https://link.springer.com">https://link.springer.com</a></p> <p><a href="https://www.dl.begellhouse.com/collections/6764f0021c05bd10.html">https://www.dl.begellhouse.com/collections/6764f0021c05bd10.html</a></p> <p><a href="https://ar.cnki.net/ACADREF">https://ar.cnki.net/ACADREF</a></p> <p><a href="https://ieeexplore.ieee.org/Xplore/">https://ieeexplore.ieee.org/Xplore/</a></p>
<p><a href="https://ieeexplore.ieee.org/Xplore/home.jsp">https://ieeexplore.ieee.org/Xplore/home.jsp</a>;  <a href="https://ieeexplore.ieee.org">https://ieeexplore.ieee.org</a></p>	<p><a href="https://ieeexplore.ieee.org/home.jsp">home.jsp</a>;  <a href="https://ieeexplore.ieee.org">https://ieeexplore.ieee.org</a></p>

<b>EBSCO.</b>	<a href="https://www.search.ebscohost.com/">https://www.search.ebscohost.com/</a>	<a href="https://www.search.ebscohost.com/">https://www.search.ebscohost.com/</a>
<b>INSPEC:</b>		
1. База данных Academic Search Premier		
2. База данных eBook Academic Collection		
3. eBook EngineeringCore Collection		
<b>ORBIT Intelligence</b>	- база данных QUESTEL:	<a href="https://www.orbit.com/">https://www.orbit.com/</a>
<a href="https://www.orbit.com/">https://www.orbit.com/</a>		
<b>SAGE</b>	<a href="https://journals.sagepub.com/">https://journals.sagepub.com/</a>	<a href="https://journals.sagepub.com/">https://journals.sagepub.com/</a>
<b>Publication:</b>		
<b>Wiley:</b>	<a href="https://onlinelibrary.wiley.com/">https://onlinelibrary.wiley.com/</a>	<a href="https://onlinelibrary.wiley.com/">https://onlinelibrary.wiley.com/</a>

## 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:***

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, трени

<http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-те

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электрон-на

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

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



## **10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Парта студенческая 3-х местная;

Парта студенческая 2-х местная;

стол ;

стул ;

доска меловая;

Переносной комплект мультимедийного проекционного оборудования;

Экран;

Звуковой комплекс Penvey Escort3000

### **Аннотация рабочей программы**

Дисциплина "Физическая культура" является частью "" дисциплин подготовки студентов по направлению подготовки 22.03.01 "Материаловедение и технологии материалов". Дисциплина реализуется на "Московского авиационный институт (национальный исследовательский университет)" кафедрой (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 студентов.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: Лекция, Практическое занятие.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: промежуточная аттестация в форме Зачет (1 семестр), Зачет (2 семестр), Зачет (3 семестр), Зачет (4 семестр), Зачет (5 семестр), Зачет (6 семестр).

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 часов. Программой дисциплины предусмотрены лекционные (26 часов), практические (46 часов) занятия.