

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Беспалов Владимир Александрович  
Должность: Ректор МИЭТ  
Дата подписания: 01.09.2023 12:36:54  
Уникальный программный идентификатор:  
ef5a4fe6ed0ffdf3f1a49d6ad1b49464dc1bf7354f73b76c868e188011100

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский университет  
«Московский институт электронной техники»



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

И.Г. Игнатова

«28» сентября 2020 г.

М.П.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### «Физическая культура»

Направление 09.04.01 «Информатика и вычислительная техника»  
Направленность (профиль) - «Вычислительная техника в научных исследованиях»

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Дисциплина участвует в формировании следующих компетенций образовательной программы:

Компетенции ОП	Подкомпетенции, формируемые в дисциплине	Индикаторы достижения компетенций
<b>УК-3</b> Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	<b>УК-3.ФК</b> Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	<b>Знания</b> основ стратегического планирования работы коллектива для достижения поставленной цели; <b>Умения</b> управлять командной работой в решении поставленных задач, преодолевать возникающие в коллективе разногласия, споров и конфликтов на основе учета интересов всех сторон. <b>Опыт</b> формирования техники соревновательных движений и подбора соответствующих средств тренировки в выбранном командном виде спорта.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в часть Блока ФТД «Факультативы» образовательной программы. Входные требования к дисциплине: обучающиеся должны владеть компетенциями, формируемыми в дисциплине «Физическая культура и спорт» образовательной программы бакалавриата.

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Курс	Семестр	Общая трудоёмкость (ЗЕ)	Общая трудоёмкость (часы)	Контактная работа			Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация
				Лекции (часы)	Лабораторные работы (часы)	Практические занятия (часы)		
1	1	2	72	-	-	32	40	3а
1	2	2	72	-	-	32	40	3аО
<b>Итого:</b>			<b>144</b>			<b>64</b>	<b>80</b>	

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ и наименование модуля	Контактная работа			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля
	Лекции (часы)	Лабораторные работы (часы)	Практические занятия (часы)		
Теоретический модуль	-	-	32	40	Тестирование
Практический модуль	-	-	32	40	Контроль физической подготовленности

#### 4.1. Лекционные занятия

*Не предусмотрены*

#### 4.2. Практические занятия

№ модуля дисциплины	п/п №	Краткое содержание
<b>1 семестр</b>		
<b>1</b>	<b>1</b>	<p>Спортивные игры. Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.</p> <p><b>Баскетбол.</b> Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку. Упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции. Освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Правила игры и основы судейства.</p> <p><b>Волейбол.</b> Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.</p> <p><b>Футбол.</b> Занятия по футболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку. Упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости. Правила соревнований, основы судейства.</p>

2 семестр		
1	1	<p><b>Баскетбол.</b> Упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции. Совершенствование навыков игры.</p> <p><b>Волейбол.</b> Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста.</p> <p><b>Футбол.</b> Занятия по футболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку. Упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости. Совершенствование навыков игры.</p>

#### 4.3.Лабораторные занятия

*Не предусмотрены.*

#### 4.4. Самостоятельная работа студентов

№ модуля дисциплины	Объем занятий (часы)	Вид СРС
<b>1 семестр</b>		
1	6	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Тестирование.
2	6	Методика составления и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики. Тестирование
3	6	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Методы самоконтроля здоровья, физического развития и функционального состояния организма, оценка и коррекция осанки и телосложения. Тестирование.
4	22	История и правила соревнований по командным видам спорта (баскетбол, волейбол, футбол)
<b>2 семестр</b>		
1	40	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Создание видеороликов по обучению двигательным действиям, или</li> <li>- Ведение и анализ дневника самоконтроля, или</li> <li>-Управление пульсовыми характеристиками и психическим состоянием, или</li> <li>- Составление план-конспектов и проведение самостоятельных занятий по физической культуре.</li> </ul>

#### 4.5. Примерная тематика курсовых работ

*Не предусмотрены*

### 5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы студентов в составе УМК дисциплины (ОРИОКС// URL: [https://orioks.miet.ru/prepare/ir-science?id\\_science=2433196](https://orioks.miet.ru/prepare/ir-science?id_science=2433196), <http://orioks.miet.ru/>):

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Совершенствование техники атакующих действий волейболистов : учебное пособие / И.А. Зюбанова, Л.М. Иценко, В.И. Андреев, Л. В. Капилевич. - Томск : Томский политехнический ун-т, 2010. - 100 с. - URL : <http://window.edu.ru/resource/865/73865> (дата обращения: 30.03.2021). - Текст : электронный.
2. Бросок в прыжке в баскетболе. Биомеханические основы и совершенствование техники : учебное пособие / В. И. Андреев, Л. В. Капилевич, Н. В. Марченко [и др.]. - Томск : Томский политехнический ун-т, 2009. - 144 с. - URL : <http://window.edu.ru/resource/864/73864> (дата обращения: 30.03.2021). - Текст : электронный.
3. Футбол : учебно-методическое пособие / С. Е. Банников, Р. И. Минязев, А. Г. Босоногов, Н. А. Стаин. - Екатеринбург : ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006. - 101 с. - URL : <http://window.edu.ru/resource/690/28690> (дата обращения: 30.03.2021). - Текст : электронный
4. Физическая культура в обеспечении здоровья : Методические разработки / Сост. А.Н. Груздев. - Тамбов : ГОУ ВПО ТГТУ, 2011. - 16 с. - URL : <http://window.edu.ru/resource/456/76456> - 07.06.2018. - Текст : электронный.
5. Дашинорбоев В.Д. Физическая культура: Учеб. пособие для вузов / Под ред. В.Д. Дашинорбоева. - Улан-Удэ: ВСГТУ, 2007. - 229 с. - URL: <http://window.edu.ru/resource/700/48700> (дата обращения: 01.09.2020).
6. Капилевич, Л.В. Здоровье и здоровый образ жизни : учебное пособие / Л.В. Капилевич, В. И. Андреев. - Томск : Томский политехнический ун-т, 2008. - 102 с. - URL : <http://window.edu.ru/resource/866/73866> (дата обращения: 30.03.2020). - Текст : электронный.
7. Коваленко, Т. Г. Основы спортивной тренировки : учебно-методическое пособие / Т. Г. Коваленко, О. А. Моисеева, М. Г. Рыжкина. - Волгоград : ВолГУ, 2001. - 88 с. - URL: <http://window.edu.ru/resource/539/25539> (дата обращения: 31.03.2021). - Режим доступа: свободный. - Текст : электронный.
8. Королев, В.Г. Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий физической культурой студентами вузов: Учеб. пособие / В.Г. Королев; Министерство образования и науки РФ, Национальный исследовательский университет "МИЭТ". - М.: МИЭТ, 2012. - 120 с. - Имеется электронная версия издания. - ISBN 978-5-7256-0638-6.
9. Мельников, В. С. Физическая культура : учебное пособие / В. С. Мельников. - Оренбург : ОГУ, 2002. - 114 с. - URL: <http://window.edu.ru/resource/354/19354> (дата обращения: 31.03.2021). - Режим доступа: свободный. - Текст : электронный.
10. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А.Б. Муллер [и др.]. - М.: Юрайт, 2018. - 424 с. - (Бакалавр. Прикладной курс). - URL: <https://urait.ru/bcode/449973> (дата обращения: 01.09.2020). - ISBN 978-5-534-02483-8.
11. Новикова, Г. В. Организация и проведение соревнований по баскетболу и стритболу : учебное пособие / Г. В. Новикова, Т. Г. Коваленко, А. В. Швардыгулин.

- Волгоград : ВолГУ, 2003. - 72 с. - URL: <http://window.edu.ru/resource/756/25756> (дата обращения: 31.03.2021). - Режим доступа: свободный. - Текст : электронный.
12. Пельменев, В. К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов : учебное пособие / В. К. Пельменев. - Калининград : КГУ, 2000. - 162 с. - URL: <http://window.edu.ru/resource/692/22692> (дата обращения: 31.03.2021). - Режим доступа: свободный. - Текст : электронный.
  13. Письменский, И.А. Физическая культура: Учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов - М.: Юрайт, 2017. - 493 с. - (Бакалавр. Академический курс). - URL: <https://urait.ru/bcode/413056> (дата обращения: 01.09.2020). - ISBN 978-5-534-00329-1.
  14. Щеглова, Е. В. Подготовка волейболистов в спортивных секциях вузов : учебно-методическое пособие / Е. В. Щеглова, А. Э. Беланов, Е. Н. Ложкин. - Воронеж : ВГУ, 2005. - 18 с. - URL : <http://window.edu.ru/resource/460/59460> (дата обращения: 31.03.2021). - Текст : электронный.

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ, ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

1. Спортивная Россия. Открытая платформа. Цифровая интеграция : [сайт] / ООО НАИТ «Стадион». – Москва, 1998-2020. – URL: <https://www.infosport.ru/> (дата обращения: 01.09.2020)
2. OLYMPIC HISTORY.INFO. Краткая история олимпийских игр : [сайт] / Олимпийский архив. – 2017-2019. – URL: <https://www.olympichistory.info/> (дата обращения: 01.09.2020)
3. Юрайт : Электронно-библиотечная система : образовательная платформа. - Москва, 2013 - . - URL: <https://urait.ru/> (дата обращения : 05.11.2020); Режим доступа: для авторизированных пользователей МИЭТ.

## 8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В ходе реализации обучения может использоваться технология смешанного обучения с использованием дистанционных ресурсов: видеороликов на Youtube.

### Спортивные игры:

#### Футбол:

1. Работа ног, работа с мячом:  
<https://www.youtube.com/watch?v=f9ycogirzjq&list=plnwlyedqi0kjyahxau7im5yimxfr14wtp>
2. Прием мяча: <https://www.youtube.com/watch?v=gdpn3weoveum>
3. Чеканка: <https://www.youtube.com/watch?v=hquvuyt9ims>
4. Жонглирование:  
[https://www.youtube.com/watch?v=m\\_rhq7jdri8&index=19&list=PLLNJP5QfrbX5D-haxm2yokptgnsiutea](https://www.youtube.com/watch?v=m_rhq7jdri8&index=19&list=PLLNJP5QfrbX5D-haxm2yokptgnsiutea)
5. Ведение мяча:  
<https://www.youtube.com/watch?v=mg2gqnkkm4i&index=7&list=PLLNJP5QfrbX5D-haxm2yokptgnsiutea>

6. Остановка мяча подошвой:  
<https://www.youtube.com/watch?V=D2g6Ox8HPMQ&list=PLLNJP5QfrbX5D-haxm2yokptgnsциtea>
7. Передачи:  
<https://www.youtube.com/watch?V=seuf3ia5yve&index=8&list=PLLNJP5QfrbX5D-haxm2yokptgnsциtea>
8. Прием мяча на бедро:  
<https://www.youtube.com/watch?V=8uyphj9l8p8&list=PLLNJP5QfrbX5D-haxm2yokptgnsциtea&index=2>
9. Прием мяча на грудь:  
<https://www.youtube.com/watch?V=jddynolxt0&index=3&list=PLLNJP5QfrbX5D-haxm2yokptgnsциtea>
10. Удар подьемом:  
<https://www.youtube.com/watch?V=pfsnalwifli&list=PLLNJP5QfrbX5D-haxm2yokptgnsциtea&index=4>

### **Волейбол:**

1. Обучение технике прямой верхней подачи мяча в волейболе:  
[https://www.youtube.com/watch?v=xsbBIA\\_5Mk4](https://www.youtube.com/watch?v=xsbBIA_5Mk4)
2. Обучение технике прямой нижней подачи мяча:  
<https://www.youtube.com/watch?v=o8fO2q-iV6E>
3. Обучение технике прием мяча снизу двумя руками:  
<https://www.youtube.com/watch?v=rDkcnOWaFSU>
4. Обучение технике прием мяча сверху двумя руками:  
<https://www.youtube.com/watch?v=4Jtee1fmMjc>
5. Обучение технике одиночное блокирование с места:  
<https://www.youtube.com/watch?v=YTq7crjEtdU#t=84.411276>
6. Обучение технике одиночного блокирования с перемещением:  
<https://www.youtube.com/watch?v=bArmFEKdCBs>
7. Обучение технике группового блокирования. Двойной блок:  
<https://www.youtube.com/watch?v=yIWpBL2zT2U>
8. Стойки и перемещения в волейболе:  
<https://www.youtube.com/watch?v=812wDeWEGlY>
9. Обучение технике нападающего удара:  
<https://www.youtube.com/watch?v=2uo3ukWGuyg>
10. Обучение технике передачи сверху: <https://www.youtube.com/watch?v=lQbpg0oQNUU>

### **Баскетбол:**

1. Обучение технике броска из под кольца:  
<https://www.youtube.com/watch?v=E0YQ0XvP140>
2. Обучение технике броска со средней дистанции:  
<https://www.youtube.com/watch?v=kGARY5AHt3U>
3. Обучение технике трехочкового броска:  
<https://www.youtube.com/watch?v=zz9Hz2DSbvY>

4. Обучение технике штрафного броска:  
<https://www.youtube.com/watch?v=THOmWP5JeqQ>
5. Обучение технике передачи мяча с места:  
<https://www.youtube.com/watch?v=00FlaZOg5Gw> ,  
<https://www.youtube.com/watch?v=DY8FKvQFjqU>
6. Передача мяча в движении: [https://www.youtube.com/watch?v=T\\_zJpC0kYTc](https://www.youtube.com/watch?v=T_zJpC0kYTc),  
[https://www.youtube.com/watch?v=W1EwJ\\_PHIXQ](https://www.youtube.com/watch?v=W1EwJ_PHIXQ)
7. Обучение технике «Отсечение и подбор мяча»:  
<https://www.youtube.com/watch?v=oaaLj91348c>
8. Обучение технике передвижения в защитной стойке:  
<https://www.youtube.com/watch?v=gG-mDReWkeM>
9. Ведение мяча в движении: [https://www.youtube.com/watch?v=S\\_AyYFD66is](https://www.youtube.com/watch?v=S_AyYFD66is)
10. Обучение технике «дриблинг»: <https://www.youtube.com/watch?v=rGBWBpnqMW8>

Для взаимодействия студентов с преподавателем используются сервисы сбора обратной связи: WhatsApp, электронная почта, ВКонтакте и т.д.

## 9.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Перечень программного обеспечения
Бассейн, спортзал	1. Ворота, сетки, баскетбольные щиты, спортивные мячи для занятий баскетболом, волейболом, теннисом, мини-футболом. 2. Барьеры для занятий легкой атлетикой. 3. Коврики, степ-платформы, боди-бары, фитнес мячи для занятий фитнесом и шейпингом. 4. Многофункциональный тренажерный комплекс, тренажеры блочные, велотренажеры, беговые дорожки, оборудование и инвентарь для занятий тяжелой атлетикой и пауэрлифтингом	

## 11. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕРКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ/ПОДКОМПЕТЕНЦИЙ

ФОС по подкомпетенции УК- 3.ФК «Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде»

Фонд оценочных средств представлен отдельным документом и размещен в составе УМК дисциплины электронной информационной образовательной среды ОРИОКС// URL: <http://orioks.miet.ru/>.

## **11.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **11.1. Особенности организации процесса обучения**

Дисциплина осваивается студентами на практических занятиях в спорткомплексе МИЭТ. При смешанном обучении преподаватель связывается со студентом посредством мессенджеров/ социальных сетей и выдает задания на каждое занятие. Проверка выполнения производится путем сбора видеофайлов с выполненным комплексом упражнений.

### **11.2. Система контроля и оценивания**

Для оценки успеваемости студентов по дисциплине используется накопительная балльная система.

Чтобы получить зачет по дисциплине «Физическая культура» студентам необходимо набрать от 50 до 100 баллов. Сумма баллов складывается из посещения практических занятий (не более 50 баллов, посещение одного занятия оценивается в 2 балла), выполнения контрольных мероприятий – 40 баллов, дополнительно (активность на занятиях, участие в соревнованиях) – 10 баллов. Для контроля текущей успеваемости студентов семестр разбит на 3 рубежных контроля.

По сумме баллов выставляется итоговая оценка по предмету. Структура и график контрольных мероприятий доступен в ОРИОКС// URL: <http://orioks.miet.ru/>.

### **РАЗРАБОТЧИК:**

Доцент кафедры ФВ, доцент  /В.Г. Королёв/

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» по направлению подготовки 09.04.01 «Информатика и вычислительная техника» направленности (профилю) - «Вычислительная техника в научных исследованиях» разработана на кафедре Физического воспитания и утверждена на заседании кафедры 28 сентября 2020 года, протокол № 09.

Заведующий кафедрой ФВ \_\_\_\_\_ /А.В. Островский/

### ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рабочая программа согласована с Центром подготовки к аккредитации и независимой оценки качества

Начальник АНОК \_\_\_\_\_ / И.М. Никулина /

Рабочая программа согласована с библиотекой МИЭТ

Директор библиотеки \_\_\_\_\_ / Т.П. Филиппова /