

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Беспалов Владимир Александрович

Должность: Ректор МИЭТ

Дата подписания: 01.09.2023 15:25:13

Уникальный программный ключ:

ef5a4fe6ed0ffdf3f1a49d6ad1b49464dc1bf735467b4d76c8f8e882b81b8602

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«Высшая школа экономики» 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 и спорт»

Для всех направленностей (профилей) бакалавриата

МОСКВА 2020

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Дисциплина участвует в формировании следующих компетенций образовательных программ:

| УК/ОПК                                                                                                                                       | Подкомпетенции, формируемые в дисциплине                                                                                                                                                                                                         | Индикаторы достижения компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности | УК-7.ФКиС. Способен вести здоровый образ жизни, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, владеть комплексом упражнений направленных на укрепления здоровья | <b>Знания:</b> основные средства и методы физического воспитания<br><b>Умения:</b> составлять комплексы общеразвивающих упражнений для достижения поставленных целей<br><b>Опыт</b> использования средств и методов физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья, достижения должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной профессиональной деятельности |

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина “Физическая культура и спорт” входит в обязательную часть Блока 1 “Дисциплины (модули)” образовательной программы, изучается на 1 курсе в 1 семестре очной формы обучения.

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| Курс | Семестр | Общая трудоёмкость<br>(ЗЕ) | Общая трудоёмкость<br>(часы) | Контактная работа |                               |                                | Самостоятельная<br>работа (часы) | Промежуточная<br>аттестация |
|------|---------|----------------------------|------------------------------|-------------------|-------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
|      |         |                            |                              | Лекции (часы)     | Лабораторные<br>работы (часы) | Практические<br>занятия (часы) |                                  |                             |
| 1    | 1       | 2                          | 72                           | 14                | -                             | 50                             | 8                                | Зачет                       |

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| № и наименование<br>модуля | Контактная работа |                               |                                | Самостоятельная<br>работа | Формы текущего<br>контроля |
|----------------------------|-------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------|----------------------------|
|                            | Лекции (часы)     | Лабораторные<br>работы (часы) | Практические<br>занятия (часы) |                           |                            |
| Методико-<br>практический  | 14                | -                             | 50                             | 8                         | Тестирование               |
|                            |                   |                               |                                |                           | Устный опрос               |
|                            |                   |                               |                                |                           | Тестирование в Kahoot      |

#### 4.1. Лекционные занятия

| № модуля<br>дисциплины | № лекции | Объем занятий<br>(часы) | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------|----------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                      | 1        | 2                       | <b>Физическая культура в НИУ «МИЭТ».</b><br>Особенности организации занятий по физической культуре и спорту в МИЭТ. Распределение студентов по специализациям для занятий физической культурой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                        | 2        | 2                       | <b>Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b><br>Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Понятие «физическая культура». Показатели состояния физической культуры в обществе. Основные ценности физической культуры. Социальные функции физической культуры. Основные понятия: физическое воспитание, физическое развитие, физическая культура. Основные направления физической культуры. Физическая культура личности студента. |
|                        | 3        | 2                       | <b>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

| № модуля<br>дисциплины | № лекции | Объем занятий<br>(часы) | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------|----------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |          |                         | <p><b>деятельности студентов.</b></p> <p>Психофизиологическая характеристика учебного труда и быта студента. Динамика умственной и физической работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.</p>                                                                                                                                                                                      |
|                        | 4        | 2                       | <p><b>Врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.</b></p> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Корректировка содержания занятий со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для студентов.</p>                                                                                                       |
|                        | 5        | 2                       | <p><b>Здоровый образ жизни.</b></p> <p>Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие “здоровье”, его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ.</p> |
|                        | 6        | 2                       | <p><b>Основы спортивной тренировки</b></p> <p>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.</p>                                                   |
|                        | 7        | 2                       | <p><b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b></p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок во время самостоятельных занятий.</p>                                                                                                                                                                                                                                           |

#### 4.2. Практические занятия

| № модуля<br>дисциплины | № практического<br>занятия | Объем занятий<br>(часы) | Наименование занятия                                                                                                                                                                                              |
|------------------------|----------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                      | 1-2                        | 4                       | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Тестирование.                                                                                                         |
|                        | 3-10                       | 16                      | Подготовка и сдача нормативов по оценке физической подготовленности.                                                                                                                                              |
|                        | 11-13                      | 6                       | Методика составления и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики. Тестирование.                                                                                                                      |
|                        | 14-15                      | 4                       | Основы методики закаливания организма. Тестирование.                                                                                                                                                              |
| 2                      | 16-17                      | 4                       | Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Методы самоконтроля здоровья, физического развития и функционального состояния организма, оценка и коррекция осанки и телосложения. Тестирование. |
|                        | 18-19                      | 4                       | Методы развития и контроля физических качеств. Тестирование.                                                                                                                                                      |
|                        | 20-21                      | 4                       | Способы профилактики нервно-эмоционального и психического утомления. Тестирование.                                                                                                                                |
|                        | 22-25                      | 8                       | Методико-практические занятия по выбранной специализации. Тестирование.                                                                                                                                           |

#### 4.3. Лабораторные занятия

*Не предусмотрены*

#### 4.4. Самостоятельная работа студентов

| № модуля<br>дисциплины | Объем занятий<br>(часы) | Вид СРС                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                      | 2                       | Проработка теоретического материала, подготовка к тестированию (лекций №1 - №6)                                                                                                                                                                                                          |
|                        | 2                       | Проработка методико-практических занятий №1 - №7                                                                                                                                                                                                                                         |
|                        | 4                       | - Создание видеороликов по обучению двигательным действиям, или<br>- Ведение и анализ дневника самоконтроля, или<br>- Управление пульсовыми характеристиками и психическим состоянием, или<br>- Составление план-конспектов и проведение самостоятельных занятий по физической культуре. |

#### **4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)**

*Не предусмотрены*

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

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы студентов в составе УМК дисциплины «Физическая культура и спорт»: 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/>.

Ссылка для выполнения тестов по лекциям размещена в ПУЛ дисциплины в модуле «Лекции». Ссылка для выполнения тестов по методико-практическим занятиям размещена в ПУЛ дисциплины в модуле «Методико-практические занятия». Ссылка для выполнения тестов по методико-практическим занятиям в разделе «Специализация» размещена в ПУЛ дисциплины в модуле «Специализация».

### **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

#### **Литература**

1. Капилевич Л. В., С. В. Радаева, М. С. Лим. Лечебная физическая культура / Л. В. Капилевич и др. – Томск : Томский гос. ун-т, 2011. - 116 с. – URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/287488534.pdf> (дата обращения 01.09.2020)
2. Королев В.Г. Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий физической культурой студентами вузов [Текст]: Учебное пособие / В. Г. Королев; Министерство образования и науки РФ, Национальный исследовательский университет "МИЭТ". - М.: МИЭТ, 2012. - 120 с. - Имеется электронная версия издания.
3. Кузовенков В.В. Физическое воспитание студентов в специальном учебном отделении [Текст]: Учеб. пособие. Ч. 1 / В. В. Кузовенков, А. В. Островский ; М-во образования и науки РФ, Федеральное агентство по образованию, МГИЭТ (ТУ). - М.: МИЭТ, 2009. - 188 с. – Имеется электронная версия издания.
4. Письменский И. А.. Физическая культура / И. А. Письменский. - М. : Юрайт, 2017 - 493 с. - ISBN 978-5-534-00329-1
5. Тимохина Л.М. Программа физической подготовки допризывной студенческой молодежи средствами силового фитнеса : Учебное пособие / Л. М. Тимохина, Е. А. Островский; Министерство образования и науки РФ, Национальный исследовательский университет "МИЭТ"; Под ред. А.В. Островского. - М.: МИЭТ, 2012. - 60 с. - Имеется электронная версия издания.

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

1. Юрайт : Электронно-библиотечная система : образовательная платформа. - Москва, 2013 - . - URL: <https://urait.ru/> (дата обращения : 01.09.2020); Режим доступа: для авторизованных пользователей МИЭТ.

## 8. Образовательные технологии

В ходе реализации обучения используется **смешанное обучение**.

Освоение образовательной программы обеспечивается ресурсами электронной информационно-образовательной среды ОРИОКС.

Для взаимодействия студентов с преподавателем используются сервисы обратной связи: WhatsApp, электронная почта, в контакте, раздел ОРИОКС и т.д.

В процессе обучения при проведении занятий и для самостоятельной работы используются **внутренние электронные ресурсы** в формах видеолекций, Google Forms, тестирования в Kahoot, ОРИОКС

При проведении занятий и для самостоятельной работы используются **внешние электронные ресурсы** в формах: сервис Youtube.

## 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 |                                   |

## 10. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕРКИ СФОРМИРОВАННОСТИ ПОДКОМПЕТЕНЦИЙ

ФОС по подкомпетенции **УК- 7.ФКиС** «Способен вести здоровый образ жизни, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, владеть комплексом упражнений направленных на укрепления здоровья»

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**

Методико-практический раздел осваивается студентами на практических занятиях. Теоретический материал по освоению дисциплины (модуля) содержится в <http://orioks.miet.ru>

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

Для оценки успеваемости студентов по дисциплине используется накопительная балльная система.

Проверка усвоения теоретического материала по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме тестирования и ответов на контрольные вопросы в устной или письменной форме. Оценка успеваемости студента проводится в соответствии с НБС, утвержденной на кафедре физического воспитания. Структура и график контрольных мероприятий доступен в ОРИОКС// URL: <http://orioks.miet.ru/>.

Чтобы получить зачет по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» студентам необходимо набрать от 50 до 100 баллов при условии выполнения всех тестов по методико-практическим и лекционным занятиям. Сумма баллов складывается из посещения учебных занятий (30 занятий – 30 баллов), выполнения контрольных мероприятий – 70 баллов. Для контроля текущей успеваемости студентов семестр разбит на 3 рубежных контроля.

### **РАЗРАБОТЧИК:**

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

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» для всех направлений и направленностей (профилей) бакалавриата разработана на кафедре Физического воспитания и утверждена на заседании кафедры 28 сентября 2020 года, протокол № 09.

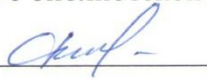
Заведующий кафедрой ФВ  /А.В. Островский/

#### 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/