

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Беспалов Владимир Александрович  
Должность: Ректор МИЭТ  
Дата подписания: 01.09.2023 14:11:33  
Уникальный программный ключ:  
ef5a4fe6ed0ffdf3f1a49d6ad1b49464dc1bf7354f756d76c8f8b6ea882b8d602

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*  
И.Г. Игнатова  
«22» апреля 2021 г.  
М.П.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки - 10.03.01 «Информационная безопасность»  
Направленность (профиль) – «Техническая защита информации»

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Дисциплина участвует в формировании следующих компетенций образовательных программ:

УК/ОПК	Подкомпетенции, формируемые в дисциплине	Индикаторы достижения компетенций
<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности	<b>УК-7.ФКиС.</b> 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 <b>Умения:</b> составлять комплексы общеразвивающих упражнений для достижения поставленных целей <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 (ЗЕ)	Общая трудоёмкость (часы)	Контактная работа			Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация
				Лекции (часы)	Лабораторные работы (часы)	Практические занятия (часы)		
1	1	2	72	14	-	50	8	Зачет

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

#### 4.1. Лекционные занятия

№ модуля дисциплины	№ лекции	Объем занятий (часы)	Краткое содержание
1	1	2	<b>Физическая культура в НИУ «МИЭТ».</b> 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> 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 дисциплины	№ лекции	Объем занятий (часы)	Краткое содержание
			<p><b>деятельности студентов.</b>            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>            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>            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>            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>            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 дисциплины	№ практического занятия	Объем занятий (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 дисциплины	Объем занятий (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 - Ведение и анализ дневника самоконтроля, или - Управление пульсовыми характеристиками и психическим состоянием, или - 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» по направлению подготовки - 10.03.01 «Информационная безопасность» направленности (профиля) «Техническая защита информации» разработана на кафедре Физического воспитания и утверждена на заседании кафедры 22 апреля 2021 года, протокол № 04.

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/