Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гаврилов Сергей Александрович
Должность: И.О. Ректора
Дата подписания: 01.07.2025 11:02:40
Уникальный программный ключ:
f17218015d82e3c1457d1df9e244def505047355

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
_____ А.Г. Балашов
«20» декабря 2024 г.
М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки - 22.03.01 «Материаловедение и технологии материалов»
Направленность (профиль) - «Технологии материалов микроэлектроники»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 00FCD5F6E07DC83F809D56CE1D350ACCD1
Владелец ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ "МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ЭЛЕКТРОННОЙ ТЕХНИКИ"
Действителен с 09.04.2025 по 03.07.2026

Москва 2024

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Дисциплина участвует в формировании следующих компетенцийобразовательных программ:

Компетенции ОП	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	**Знания:** основные средства и методы физического воспитания. **Умения:** составлять комплексы общеразвивающих упражнений для достижения поставленных целей **Опыт** 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)		
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	**Физическая культура в НИУ «МИЭТ».** Особенности организации занятий по физической культуре и спорту в МИЭТ. Распределение студентов по специализациям для занятий физической культурой.
	2	2	**Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.** 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	**Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студентов.** 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.
	4	2	**Врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.** Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Корректировка содержания занятий со студентами разных

№ модуля дисциплины	№ лекции	Объем занятий (часы)	Краткое содержание
			медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для студентов.
	5	2	**Здоровый образ жизни.** 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
	6	2	**Основы спортивной тренировки** 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.
	7	2	**Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.** Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок во время самостоятельных занятий.

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.

№ модуля дисциплины	№ практического занятия	Объем занятий (часы)	Наименование занятия
	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.
	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 работы

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, 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. 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.
2. 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.
3. Тимохина Л.М. Программа физической подготовки допризывной студенческой молодежи средствами силового фитнеса [Текст]: 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 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХБАЗ ДАННЫХ, ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

1. Юрайт: образовательная платформа. - Москва, 2013 - . - URL: https://urait.ru/ (дата обращения: 25.06.2024). - Режим доступа: для авторизованных пользователей МИЭТ.
2. Министерство спорта Российской Федерации: сайт. – Москва, 2008 – 2013. - . – URL: http://www.minsport.gov.ru(дата обращения: 25.06.2024).
3. Спортивная Россия – открытая платформа: сайт. – Москва: Стадион, 1998 – 2023. -. – URL: https://nfosport/ru/(дата обращения: 25.06.2024).
4. ФизкультУРА: сайт. - -. – URL: https://fizkult-ura/ru/ (дата обращения: 25.06.2024).

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, ВКонтакте, раздел ОРИОКС и т.д.

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

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

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы	**Оснащенность учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы**	**Перечень программного обеспечения**
Спорткомплекс МИЭТ	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.	Не требуется
Помещение для самостоятельной работы (компьютерный класс библиотеки)	Материально-техническое оснащение: 17 компьютеров, объединенных в сеть, с выходом в Интернет и	Операционная система Microsoft Windows, Microsoft Office Professional Plus или Open Office, браузер

Наименование учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Перечень программного обеспечения
	обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МИЭТ	(Firefox, Google Chrome); Acrobat reader DC

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 22.03.01 «Материаловедение и технологии материалов», направленности (профилю) «Технологии материалов микроэлектроники» разработана на кафедре Физического воспитания и утверждена на заседании кафедры «28» 11 2024 года, протокол № 3

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 /