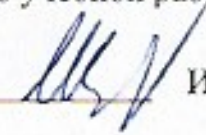


МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский университет
«Московский институт электронной техники»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
 Игнатова И.Г.
«24» марта 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направление подготовки - 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»
Профиль - «Элементы и устройства МИУС»

2016 г.

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Дисциплина «Физическая культура» участвует в формировании следующих компетенций образовательных программ:

Компетенции ОП	Компетенции/подкомпетенции, формируемые в дисциплине
Направление 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника» Профиль - «Элементы и устройства МИУС»	
ОК-8: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» студент должен обладать следующими компетенциями:

знать

-социально – биологические и общекультурные основы физической культуры и здорового образа жизни;

уметь

-использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей;

владеть

-системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование необходимых способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в рамках: базовой части Блока 1 "Дисциплины (модули)" программы бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной форме обучения; элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов.

Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

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		68	2		66		Зачет
1	2		68	2		66		Зачет
2	3		68	2		66		Зачет
2	4	1	68	2		66		Зачет
3	5		64	2		62		Зачет
3	6	1	64	2		62		Зачет
Итого:			400	12		388		

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ и наименование модуля	Контактная работа			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
1. Базовый	12	60			Тестирование компьютерное; Тестирование устное; тестирование письменное; тестирование физической подготовленности.
2. Элективный		328			Тестирование физической подготовленности.

4.1. Лекционные занятия

№ модуля дисциплины	№ лекции	Объем занятий (часы)	Краткое содержание
1	1	2	<p>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.</p>
	2	2	<p>Психофизиологические основы учебного труда 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.</p>
	3	2	<p>Врачебный контроль и самоконтроль студентов. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для студентов.</p>
	4	2	<p>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.</p>

№ модуля дисциплины	№ лекции	Объем занятий (часы)	Краткое содержание
1	5	2	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. 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.
	6	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)	Краткое содержание
Методико-практические занятия			
1	1	4	Техника безопасности на занятиях физической культурой. Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями и спортом.
	2	2	Методика составления и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики.
	3	2	Основы методики самомассажа и релаксации.
	4	2	Методы самоконтроля здоровья, физического развития и функционального состояния организма.
	5	4	Основы методики организации судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований по выбранному виду спорта.
	6	2	Методика организации и проведения подвижных и спортивных игр, эстафет.
	7	2	Основные принципы рационального питания.
	8	2	Основы методики закаливания организма.

№ модуля дисциплины	№ практического занятия	Объем занятий (часы)	Краткое содержание
1	9	2	Методы развития и контроля физических качеств.
	10	2	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
	11	2	Способы профилактики нервно-эмоционального и психического утомления.
	12	2	Методика и организация проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.
Практические занятия			
1		30	<p>Общая физическая подготовка (ОФП): Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций.</p> <p>Подготовка к тестированию, подготовка письменных работ.</p> <p>Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической и функциональной подготовке. Выполнение контрольных нормативов и требований.</p>
Прикладная физическая культура (виды спорта по выбору)			
2		328	<p>Легкая атлетика. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.</p>

№ модуля дисциплины	№ практического занятия	Объем занятий (часы)	Краткое содержание
2	328		Силовая подготовка. Комплексы упражнений с амортизаторами. Освоение различных упражнений на тренажерах и приспособлениях. Упражнения с гантелями, гириями. Упражнения со штангой. Специально-подготовительные упражнения. Комплексы упражнений с гириями и гантелями.
	328		Борьба. Комплексы упражнений общей физической подготовки. Специально-подготовительные упражнения. Виды единоборств.
	328		Гимнастика. Фитнесс. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений, и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные виды и направленности воздействия) умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные виды и направленности воздействия).
	328		Баскетбол. 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.
	328		Волейбол. 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.
	328		Футбол. Занятия по футболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку. Упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости.

№ модуля дисциплины	№ практического занятия	Объем занятий (часы)	Краткое содержание
2		328	Плавание. Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Правила соревнований, основы судейства.
2		328	Специальная медицинская группа. ЛФК. Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья. Учебный материал имеет коррегирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально- дифференцированный подход, связанный с нарушениями в организме.

4.3. Лабораторные занятия

Не предусмотрены

4.4. Самостоятельная работа студентов

Не предусмотрена

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, <http://orioks.miet.ru/>).

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная 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. 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.
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. - Электронная версия представлена др. изд.
4. Физическое воспитание студентов в специальном учебном отделении [Текст]: Учеб. пособие. Ч. 2 / Я. Е. Анохина [и др.]; М-во образования и науки РФ, Федеральное агентство по образованию, МГИЭТ (ТУ); Под ред. В.В. Кузовенкова, А.В. Островского. - М.: МИЭТ, 2009. - 128 с.

Дополнительная литература

1. Иванова Л.Ю. Студенты: поведение как фактор риска для здоровья [Текст] / Л. Ю. Иванова, Г. А. Ивахненко, Т. П. Резникова // АНАЛИТИЧЕСКИЕ ОБЗОРЫ ПО ОСНОВНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ РАЗВИТИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ. - 2011. - Вып. 9: Система воспитания в высшей школе. - С. 1-79.

Периодические издания

1. ИЗВЕСТИЯ Тульского государственного университета [Электронный ресурс]: Рецензируемое научное издание / Тульский государственный университет. - Тула: ТулГУ, [2007] -. - Рекомендован ВАК и РИНЦ. - Выходит 3-12 выпусков в год каждой тематической серии. - На сайте представлены полные версии номеров выпусков журнала с 2007 г.
2. Физическая культура, спорт - наука и практика / КГУФКСТ Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - На сайте представлены полные версии номеров выпусков журнала с 2013 г.
3. Журнал «Культура физическая и здоровье» / ВГПУ (Воронежский государственный педагогический университет) - На сайте представлены полные версии номеров выпусков журнала с 2010 г.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

- 1 Физическая культура: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ Под ред. В.Д. Дашинобоева. - Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2007. -

229 с.

<http://window.edu.ru/resource/700/48700/files/mtdfks2.pdf>

2. Физическая культура в обеспечении здоровья: методические разработки / сост. А.Н. Груздев. - Тамбов: Изд-во ГОУ ВПО ТГТУ, 2011. - 16 с.
<http://window.edu.ru/resource/456/76456/files/gruzdev1.pdf>
3. Культура физическая и здоровье / ВГПУ (Воронежский государственный педагогический университет)
http://e.lanbook.com/journal/eement.php?pl10_id=2337
4. Основы физической культуры в вузе: Электронный учебник
http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/tema2/index.html
5. Научная электронная библиотека
<http://elibrary.ru>

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Корпоративная информационно-технологическая платформа ОРИОКС (<http://orioks.miet.ru>).

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для обеспечения образовательного процесса по физической культуре кафедра физического воспитания располагает следующей спортивной базой: 25-метровый плавательный бассейн на 6 дорожек, крытый игровой комплекс (баскетбол, волейбол, мини-футбол, теннис), зал для шейпинга, зал единоборств, тренажерный зал, стадион с футбольным полем и беговыми дорожками, площадками для тенниса и мини-футбола, лыжная база. Имеются помещения для хранения спортивного инвентаря.

На кафедре физического воспитания имеются компьютеры с выходом в интернет.

10. АКТИВНЫЕ И ИНТЕРАКТИВНЫЕ ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Тип занятия или внеаудиторной работы	Вид и тематика (название) интерактивного занятия
1	Практическое занятие	Дискуссия на тему «Методика организации и проведения подвижных и спортивных игр, эстафет»
2	Практическое занятие	Дискуссия на тему «Методы развития и контроля физических качеств»
3	Практическое занятие	Дискуссия на тему «Методы самоконтроля, здоровья, физического развития и функционального состояния организма»

11. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕРКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

№ п/п	Тип ФОС	Код компетенции	Перечень элементов ФОС
Направление 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»			
Профиль - «Элементы и устройства МИУС»			
1	ФОС по компетенции	ОК-8	Тест компьютерный; контрольные нормативы; письменный опрос; устный опрос; практическое задание.

12. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

12.1. Особенности организации процесса обучения

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) содержатся в Приложении 1 (<http://emirs.miet.ru>)

12.2. Система контроля и оценивания

Оценка знаний студента проводится в соответствии с рейтинговой системой в баллах, утвержденной на кафедре физического воспитания. Чтобы получить зачет по учебной дисциплине «Физическая культура» студентам необходимо набрать от 50 до 100 баллов. Сумма баллов складывается из посещения практических занятий (32 занятия – 48 баллов), выполнения зачетных требований (40 баллов), активности на занятиях, судейства и участия в соревнованиях (12 баллов). Для контроля над текущей успеваемостью студентов семестр разбит на 3 рубежных контроля (8, 12 и 16 недели).

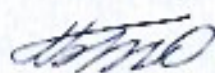
Структура и график контрольных мероприятий (1- 6 семестр)

Неделя	Название контрольного мероприятия	Баллы	
		максимальный	минимальный положительный
8	Посещаемость	24	12
8	Контрольное тестирование	10	5
12	Посещаемость	12	6
12	Контрольное тестирование	10	5
16	Посещаемость	12	6
16	Активность	12	6
16	Контрольное тестирование	20	10
	<i>Итого за текущий контроль</i>	100	50
	Накопленный рейтинг	100	50

*см. также журнал успеваемости на ОРИОКС (<http://orioks.miet.ru/>)

Разработчик:

ст. преподаватель




/Борисова Н.Ю./

Рабочая программа по направлению 090301 «Информатика и вычислительная техника» профиль «Элементы и устройства МИУС» разработана на кафедре физического воспитания и утверждена на заседании кафедры 23.03.2016 года, протокол № __

Заведующий кафедрой ФВ  /Островский А.В./

Лист согласования

Рабочая программа согласована с выпускающей вычислительной техники

Заведующий кафедрой ВТ  /Переверзев А.Л./

Рабочая программа согласована с УООП

Начальник УООП  /Никulina И.М./