

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Беспалов Владимир Александрович
Должность: Ректор МИЭТ
Дата подписания: 12.10.2023 16:06:37
Уникальный программный ключ:
ef5a4fe6ed0ffdf3f1a49d6ad1b49464dc1bf7354f736d76c8f8bea882b8d602

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



СЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

А.Г. Балашов

05

2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Практическая физическая культура и спорт (командные виды спорта)»

Для всех направлений и направленностей (профилей) бакалавриата
очной формы обучения

2023 г.

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Дисциплина «Практическая физическая культура и спорт (командные виды спорта)» участвует в формировании следующих компетенций образовательных программ:

Компетенции ОП	Подкомпетенции, формируемые в дисциплине	Индикаторы достижения компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.ПрФКиС(КВС) Способен вести здоровый образ жизни, используя сформированную технику соревновательных движений в выбранном командном виде спорта	Опыт формирования техники соревновательных движений и подбора соответствующих средств тренировки в выбранном командном виде спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Практическая физическая культура (командные виды спорта)» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы, является элективной.

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	2	-	66	-	-	66	-	Зачет
2	3	-	66	-	-	66	-	Зачет
2	4	-	66	-	-	66	-	Зачет
3	5	-	66	-	-	66	-	Зачет
3	6	-	64	-	-	64	-	Зачет
Итого:			328			328		

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ и наименование модуля	Контактная работа			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля
	Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия		
«Практическая физическая культура и спорт (командные виды спорта)»	-	-	328	-	Контроль физической подготовленности.

4.1. Лекционные занятия

Не предусмотрены

4.2. Практические занятия

№ модуля дисциплины	№ практического занятия	Объем занятий (часы)	Краткое содержание
Практическая физическая культура и спорт (командные виды спорта)			
		328	<p>Спортивные игры. Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Футбол. Занятия по футболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку. Упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости.</p>

4.3.Лабораторные работы

Не предусмотрены.

4.4. Самостоятельная работа студентов

Не предусмотрены.

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

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Литература

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: 15.03.2023). - 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: 15.03.2023). - 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: 15.03.2023). - 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> - 15.03.2023. - 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: 15.03.2023).

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: 15.03.2023). - 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: 15.03.2023). - 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: 15.03.2023). - 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: 15.03.2023). - 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: 15.03.2023). - 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: 15.03.2023). - 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: 15.03.2023). - 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: 15.03.2023). - 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: 15.03.2023)

2. OLYMPIC HISTORY.INFO. Краткая история олимпийских игр : [сайт] / Олимпийский архив. – 2017-2019. – URL: <https://www.olympichistory.info/> (дата обращения: 15.03.2023)

3. Юрайт : Электронно-библиотечная система : образовательная платформа. - Москва, 2013 - . - URL: <https://urait.ru/> (дата обращения : 15.03.2023); Режим доступа: для авторизованных пользователей МИЭТ.

8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В ходе реализации обучения могут использоваться технологии 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=plnwlyedqi0kayahxau7im5yimxfr14wtp>
2. Прием мяча: <https://www.youtube.com/watch?V=gdpn3weoveum>
3. Чеканка: <https://www.youtube.com/watch?V=hqvuyt9ims>
4. Жонглирование:
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-haxm2yokptgnsiutea>
7. Передачи:
<https://www.youtube.com/watch?V=seuf3ia5yve&index=8&list=PLLNJP5QfrbX5D-haxm2yokptgnsiutea>
8. Прием мяча на бедро:
<https://www.youtube.com/watch?V=8uyphj9l8p8&list=PLLNJP5QfrbX5D-haxm2yokptgnsiutea&index=2>
9. Прием мяча на грудь:
<https://www.youtube.com/watch?V=jddynyolxt0&index=3&list=PLLNJP5QfrbX5D-haxm2yokptgnsiutea>
10. Удар подъемом:
<https://www.youtube.com/watch?V=pfsnalwifli&list=PLLNJP5QfrbX5D-haxm2yokptgnsiutea&index=4>

Волейбол:

1. Обучение технике прямой верхней подачи мяча в волейболе:
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=y1WPBL2zT2U>

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=0OFlaZOg5Gw> ,
<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=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
10. Обучение технике «дриблинг»: <https://www.youtube.com/watch?v=rGBWBpnpqMW8>

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
1. Тренажерный зал 2. Футбольная, волейбольная, баскетбольная площадки	1. Ворота, баскетбольные кольца, спортивные мячи: для занятий баскетболом, волейболом, мини-футболом. 2. Многофункциональный тренажерный комплекс, тренажеры блочные, велотренажеры, беговые дорожки.	Не требуется

10. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕРКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ/ПОДКОМПЕТЕНЦИЙ

ФОС по подкомпетенции УК- 7.ФКиС (командные виды спорта) «Способен вести здоровый образ жизни, используя сформированную технику соревновательных движений в выбранном командном виде спорта».

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

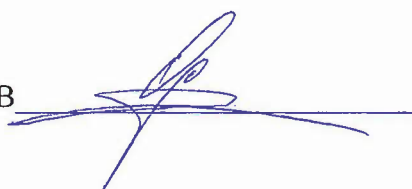
Для оценки успеваемости студентов по дисциплине используется накопительная балльная система.

Чтобы получить зачет по элективной дисциплине «Практическая физическая культура и спорт (командные виды спорта)» 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:

Ст. преподаватель каф. ФВ



Р.В. Олейников

Рабочая программа дисциплины «Практическая физическая культура и спорт (командные виды спорта)» для всех направленностей (профилей) бакалавриата разработана на кафедре Физического воспитания и утверждена на заседании кафедры 05.04. 2023 года, протокол № 03

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 /