

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Гаврилов Сергей Александрович  
Должность: И.О. Рector  
Дата подписания: 10.07.2026 14:06:57  
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

«18» 05 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура и спорт»

Для всех направлений (профилей) бакалавриата

Москва 2023

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Дисциплина участвует в формировании следующих компетенций образовательных программ:

| Компетенции ОП                                                                                                                                        | Подкомпетенции, формируемые в дисциплине                                                                                                                                                                                                                | Индикаторы достижения компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и 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.<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 (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                    | <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 деятельности студентов.</b><br>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                    | <b>Врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

| № модуля<br>дисциплины | № лекции | Объем занятий<br>(часы) | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------|----------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |          |                         | 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.                                                                                                                                                                                      |
|                        | 5        | 2                       | <b>Здоровый образ жизни.</b><br>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                       | <b>Основы спортивной тренировки</b><br>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                       | <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b><br>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<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.                                                                                                                                                              |
|                        | 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<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 |

| № модуля<br>дисциплины | Объем занятий<br>(часы) | Вид СРС                 |
|------------------------|-------------------------|-------------------------|
|                        |                         | 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 : 15.03.2023); Режим доступа: для авторизированных 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, 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: 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.<br>2. Барьеры для занятий легкой атлетикой.<br>3. Коврики, степ-платформы, боди-бары, фитнес мячи: для занятий фитнесом и шейпингом.<br>4. Многофункциональный тренажерный комплекс, тренажеры блочные, велотренажеры, беговые дорожки, оборудование и | ОС Microsoft Windows<br>MS Office<br>браузер<br>Google Forms |

| Наименование учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы                             | Перечень программного обеспечения            |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
|                                                                       | инвентарь для занятий тяжелой атлетикой и пауэрлифтингом.<br>5. Компьютер с выходом в Интернет    |                                              |
| Помещение для самостоятельной работы обучающихся                      | Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ОРИОКС | ОС Microsoft Windows<br>MS Office<br>браузер |

## 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 (профилей) бакалавриата разработана на кафедре Физического воспитания и утверждена на заседании кафедры 05.04 2023 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 /