

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Максимов Алексей Борисович

Должность: директор департамента по образовательной политике

Дата подписания: 31.08.2019 14:44:49

Уникальный программный ключ:

8db180d1a3f02ac9e60521a567x44109c1801ab

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ



Рабочая программа дисциплины

«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки:

09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Образовательная программа (профиль):

«Программное обеспечение информационных систем»

Год начала обучения:

2019.

Уровень образования:

бакалавриат.

Квалификация (степень) выпускника:

Бакалавр.

Форма обучения:

заочная.

Москва, 2019

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным образовательным стандартом высшего образования – магистратуры по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Программу составили:

техника».

Программу составил:

доцент



/А.И. Попков/

Программа утверждена на заседании кафедры «Физическое воспитание» 27 августа 2019 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой
«Физическое воспитание»



/А.А. Плешаков/

Программа согласована с выпускающей кафедрой «Прикладная информатика».

Заведующий кафедрой
«Прикладная информатика»
доцент, к.э.н.



/С.В. Суворов/

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Основные задачи дисциплины «Физическая культура и спорт»:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к числу учебных дисциплин базовой части основной образовательной программы бакалавриата (Б.1.1.1). Дисциплина «Физическая культура и спорт» взаимосвязана логически и содержательно-методически со следующими дисциплинами ООП: «История», «Философия», «Безопасность жизнедеятельности».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции, и ими должны быть достигнуты следующие результаты обучения (как этап формирования соответствующих компетенций):

Код компетенции	В результате освоения образовательной программы обучающийся должен обладать	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-8	Обладать способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального

		и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
--	--	---

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (72 часа: 36 – аудиторных занятий; 36 – самостоятельная работа). Дисциплина преподается в 1 семестре, 36 часов семинары и практические занятия, зачет.

Содержание разделов дисциплины

Решение поставленных задач осуществляется путем включения в учебные занятия теоретического и практического материалов, а также выполнения контрольных заданий и упражнений (тестов).

Теоретический материал формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношения к физической культуре.

Практический материал состоит из двух разделов:

1. **методического** - обеспечивающего овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;

2. **учебно-тренировочного** – направленного на развитие функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельного, целенаправленного и творческого использования средств физической культуры и спорта.

Контрольные задания и упражнения способствуют персональному и объективному учету деятельности студентов и определению получаемых ими знаний по дисциплине «Физическая культура».

4.1. Теоретический раздел

Теоретические материалы излагаются в форме бесед в учебных группах. Также студенты самостоятельно изучают литературные источники и материал, имеющийся на кафедре или в библиотеках.

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры и спорта в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Учебная программа, ее содержание по разделам. Распределение студентов по учебным отделениям. Критерии освоения учебной программы, зачетные требования и контрольные нормативы. Внеучебные формы занятий физической культурой и спортом. Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия в вузе и на факультетах. Роль спортивного клуба.

Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Развитие и совершенствование физических качеств человека

Формы и содержание самостоятельных занятий, их мотивация и организация. Характер содержания занятий в зависимости от возраста и пола. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузки в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. Изменение функционирования организма под воздействием физических упражнений. Значение физических упражнений в формировании обмена веществ, развитии сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем организма в период его формирования и становления. Капиллярная система как критерий умственной и физической работоспособности человека. Минимальные и оптимальные недельные объемы физических упражнений. Физические качества, интенсивность физических нагрузок, физиологическое обоснование силы, ресинтез АТФ в различных зонах интенсивности выполнения физических упражнений, методы развития силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и их физиологическое обоснование.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Личная и общественная гигиена. Массаж и самомассаж

Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Гигиенические основы физических упражнений. Двигательная активность как фактор сопротивляемости организма к заболеваниям и его реабилитации. Санитарные и гигиенические требования при занятиях физической культурой и спортом. Массаж как средство реабилитации и повышения работоспособности организма. Виды массажа. Основные приемы спортивного и лечебного массажа, их последовательность при выполнении. Физиологические основы и эффективность массажа. Водные процедуры и их значение в личной гигиене и закаливании организма. Правила гигиены в повседневной жизни, гигиена питания, противопоказания массажа, восстановительные средства при занятиях спортом, лечебный массаж, восстановительный массаж, самомассаж, спортивный массаж, физиологическое обоснование массажа, приемы спортивного массажа и их очередность.

Тема 4. Спорт. Основы спортивной тренировки. Естественно-научные основы физического воспитания

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Студенческий спорт высших достижений. Система студенческих спортивных соревнований. Периодичность, систематичность. Суперкомпенсация при восстановлении после физической нагрузки. Методические принципы и методы физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Зоны интенсивности физических нагрузок. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности. Частота сердечных сокращений, ударный и минутный объем, двигательный навык, легочная вентиляция, аэробные и анаэробные процессы, максимальное потребление кислорода, кислородный долг, недельная двигательная активность студента. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему.

Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов. Контроль

заэффективностью профессионально-прикладной физической подготовкой студентов. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля. Прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования по ППФП. Производственная физическая культура. Формы, методы и средства физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Тема 6. Социально-биологические основы физической культуры, контроль и самоконтроль в спорте

Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и обеспечении устойчивости к умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней Среды. Антропометрические измерения, корреляционные связи, индексы физического развития, нервная система, сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Функциональные пробы, тесты. Патологические состояния и первая доврачебная помощь.

4.2. Практический раздел

Методический раздел (к темам теоретического раздела)

Для освоения методического материала отводится часть учебно-тренировочного занятия.

Предусматривается изучение следующих методических приемов:

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
2. Простейшие методы самооценки работоспособности, утомляемости и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Основы методики самомассажа.
4. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
5. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, номограммы, формулы и др.).
6. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
7. Методика оценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания для спортивного отделения).
8. Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отдельных физических качеств.
9. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
10. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
11. Современные методики оздоровления средствами физического воспитания.
12. Методика проведения производственной гимнастики с учетом условий и характера труда.

Учебно-тренировочные занятия

К практическим занятиям допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и определившие свою группу здоровья (основную, подготовительную, специальную «А» или «Б»). Исключение делается студентам 1 семестра, для которых это правило действует сразу после

прохождения медицинского осмотра. До определения группы здоровья, студентам предлагаются физические нагрузки в щадящем режиме. Учитываются данные медицинской формы 086/у и опрос студентов о состоянии их здоровья.

Занятия проводятся в основном и специальном учебном отделениях.

В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной или подготовительной медицинским группам. Численный состав учебных групп – 12-15 человек.

Учебно-тренировочные занятия в основном отделении базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

Средства практического раздела в обязательном порядке включают отдельные виды легкой атлетики, спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. В практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений.

В основном отделении занятия проводятся с направленностью на улучшение общей физической подготовки с использованием средств одного или нескольких видов спорта, определяемых возможностями спортивной базы, на которой проводятся занятия.

В специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» или «Б». Численный состав учебных групп – не более 10 человек.

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для учебных групп специального отделения разрабатывается с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Учебный процесс в специальном отделении направлен на укрепление здоровья, закаливание организма и повышение уровня физической работоспособности студентов, а также на устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии. Особое место отводится формированию знаний и умений проведения самоконтроля, самомассажа, навыков самостоятельного использования физических упражнений в организации двигательного режима с учетом состояния здоровья и заболевания.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателем. Преподаватель несет полную ответственность за соответствие используемых упражнений и их дозировок возможностям каждого отдельного студента.

По медицинским показателям студент может быть переведен в специальное отделение в любое время.

Студенты, на длительный срок освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

Структура и содержание дисциплины представлены в приложении 1 к рабочей программе.

5. Образовательные технологии.

Методика преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» и реализация компетентного подхода в изложении и восприятии материала предусматривает использование следующих образовательных технологий: групповые, дифференцированного обучения, личностно-ориентированного подхода, спортивно-ориентированные, модульные, здоровьесберегающие, валеологические и соревновательные.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Студенты, обучающиеся по дисциплине «Физическая культура и спорт» в основном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического и методического разделов программы и выполнение установленных тестов общей физической подготовки.

К выполнению тестовых упражнений допускаются студенты, посетившие не менее 80% занятий. Студенты, не выполнившие это требование, допускаются к выполнению тестовых упражнений, только после отработки недостающего количества занятий.

Студенты выполняют 5 тестов контроля общей физической подготовленности, которые выбираются исходя из возможностей спортивной базы, на которой они проводятся.

Дифференцированная оценка за семестр определяется достигнутым студентом уровнем физической подготовленности по средней арифметической оценке за все тесты, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл (Таблица №1). Исключение по отдельным тестам может быть сделано для студентов, имеющих недостаточную первичную физическую подготовленность, избыток или недостаток массы тела. При этом один балл дается только за наличие положительного сдвига по сравнению с исходным показателем в данном тестовом упражнении. Дифференцированная оценка является условной и носит лишь мотивационный характер.

Студенты, являющиеся членами сборных команд университета по видам спорта, регулярно принимающие участие в учебно-тренировочном процессе и различных соревнованиях, по представлению тренеров, осуществляющих их подготовку, могут быть освобождены от выполнения тестов и оценены по результатам выступлений за соответствующую сборную команду.

Таблица №1

Оценка тестов общей физической и спортивно-технической подготовки	Удовлетворительно («зачтено»)	Хорошо («зачтено»)	Отлично («зачтено»)
Средняя оценка тестов в очках	5,0	7,0	8,0

Студенты, на длительное время освобожденные от практических занятий, оцениваются по результатам собеседования по теоретическому и методическому разделам программы, качеству написания реферата.

6.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

6.1.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

В процессе освоения образовательной программы данные компетенции, в том числе их отдельные компоненты, формируются поэтапно в ходе освоения обучающимися дисциплин

(модулей), практик в соответствии с учебным планом и календарным графиком учебного процесса.

6.1.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, формируемых по итогам освоения дисциплины (модуля), описание шкал оценивания

Показателем оценивания компетенций на различных этапах их формирования является достижение обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю).

Показатель	Критерии оценивания			
	2	3	4	5
знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Обучающийся демонстрирует полное отсутствие или недостаточное соответствие следующих знаний: основные средства и методы физического воспитания.	Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующих знаний: основные средства и методы физического воспитания. Допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность знаний, по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями при их переносе на новые ситуации.	Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующих знаний: основные средства и методы физического воспитания, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях.	Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующих знаний: основные средства и методы физического воспитания, свободно оперирует приобретенными знаниями.
уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Обучающийся не умеет или в недостаточной степени умеет подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.	Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующих умений: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств. Допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность умений, по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании умениями при их переносе на новые ситуации.	Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующих умений: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств. Умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе умений на новые, нестандартные ситуации.	Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующих умений: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств. Свободно оперирует приобретенными умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Обучающийся не владеет или в недостаточной степени владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Обучающийся владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, Обучающийся испытывает значительные затруднения при применении навыков в новых ситуациях.	Обучающийся частично владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе умений на новые, нестандартные ситуации.	Обучающийся в полном объеме владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, свободно применяет полученные навыки в ситуациях повышенной сложности.
--	--	---	---	--

Шкала оценивания результатов промежуточной аттестации и их описание:

Форма промежуточной аттестации: зачет.

Промежуточная аттестация обучающихся в форме зачёта проводится по результатам выполнения всех видов учебной работы, предусмотренных учебным планом по данной дисциплине (модулю), при этом учитываются результаты текущего контроля успеваемости в течение семестра. Оценка степени достижения обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) проводится преподавателем, ведущим занятия по дисциплине (модулю) методом экспертной оценки. По итогам промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

К промежуточной аттестации допускаются только студенты, выполнившие все виды учебной работы, предусмотренные рабочей программой по дисциплине «Физическая культура и спорт» (знание теоретического и методико-практического разделов, регулярное посещение учебно-тренировочных занятий, выполнение тестов контроля общей физической подготовленности).

Шкала оценивания	Описание
Зачтено	Выполнены все виды учебной работы, предусмотренные учебным планом. Студент демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателей, оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности. При этом могут быть допущены незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
Не зачтено	Не выполнен один или более видов учебной работы, предусмотренных учебным планом. Студент демонстрирует неполное соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателей, допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие знаний, умений, навыков по ряду показателей, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

Фонды оценочных средств представлены в приложении 2 к рабочей программе.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

Основная литература

- 1) Физическая культура: учебное пособие для студентов высш.учеб.заведений/Е.Л.Чеснова. – М: Директ-Медиа, 2013. – 160 с. — Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/184738>
- 2) Семенова М.А. Общие представления об индивидуальной физической подготовке и путях восстановления организма человека. Статья [Электронный ресурс]/М.А.Семёнова, В.А.Прусакова – М.: МГТУ «МАМИ» №1 (15), 2013, т.б. с.104-111, - <http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog>
- 3) Жеребкин Н.Н. Методика индивидуального подхода развития основных физических качеств у студента. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Жеребкин Н.Н.Казиллов М.М. Фролов В.Г. - М.Ун-т машиностроения 2012, с.55 <http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog>

Дополнительная литература

- 1) Сучков С.И. Методика проведения учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки по специализации волейбол. Методическое пособие [Электронный ресурс]/ Сучков С.И., Прусакова В.А., Брижань А.А. - М.: Ун-т машиностроения, 2013. 46с. - <http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog>
- 2) Семенова М.А. Общие представления об индивидуальной физической подготовке и путях восстановления организма человека. Статья [Электронный ресурс]/М.А.Семёнова, В.А.Прусакова – М.: МГТУ «МАМИ» №1 (15), 2013, т.б. с.104-111, - <http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog>
- 3) Белоглазов М.В. Методика проведения учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки по специализации атлетическая гимнастика. Методическое пособие [Электронный ресурс] Белоглазов М.В. Митрюхин Д.Ю. - М.Ун-т. Машиностроения 2013, с.37<http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog>
- 4) Быкова Н.К. Средства физической культуры, используемые на занятиях со студентами, имеющими заболевание «бронхиальная астма». Учебное пособие [Электронный ресурс]/ Быкова Н.К. Жеребкин Н.Н, Чернов Ю.И.- М.: Ун-т машиностроения, 2013. – 35с. - <http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog>
- 5) Чернов Ю.И. Игровые упражнения как средства развития физических качеств студентов. Методические рекомендации [Электронный ресурс]/ Чернов Ю.И., Федоров А.В.- М.: Ун-т машиностроения, 2013. – 29с. - <http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog>
- 6) Федоров А.В. Методы оценки соревновательной и тренировочной нагрузки и разработка средств технико-тактической подготовки квалифицированных футзалистов. Учебное пособие [Электронный ресурс]/ Федоров А.В., Орлов А.В., Страбыкин С.И. – М.: Ун-т машиностроения, 2013. – 39с. - <http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog>
- 7) Кашинцев А.Е. Организация проведения учебных занятий по йоге для студентов 1 - 3 курсов. Учебно-методическое пособие [Электронный ресурс]/Кашинцев А.Е., Ефремова Т.Ю. - М.: Ун-т машиностроения, 2013. – 28с. -<http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog>
- 8) Галактионова О.Ю. Методика проведения учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки по специализации аэробика. Учебно-методическое пособие [Электронный ресурс]/ Галактионова О.Ю., Гарбар Н.Ю., Щербакова Е.Е. - М.: Ун-т машиностроения, 2013. 52 с. - <http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog>

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

- 1) Операционная система, Windows7(или ниже) – MicrosoftOpenLicense. Лицензия № 61984214, 61984216,61984217, 61984219,61984213,61984218, 61984215
- 2) Офисные приложения MicrosoftOffice 2013(или ниже) - MicrosoftOpenLicense. Лицензия № 61984042

- 3) Microsoftoffice 2013 prof (для обучения). Госконтракт № 18-09/14 от 22.09.2014 Акт № Тг09950
- 4) <http://www.fismag.ru/> Сайт журнала Физкультура и спорт
- 5) <http://kzg.narod.ru/> Сайт журнала Культура здоровой жизни
- 6) <http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> Сайт журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
- 7) <http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3> Сайт журнала «Теория и практика физической культуры»
- 8) <http://www.afkonline.ru/biblio.html> Сайт журнала «Адаптивная физическая культура (АФК).

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Для выполнения задач дисциплины «Физическая культура и спорт» (в т.ч. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) в университете используется следующая спортивная база:

Спортзал №1 (ул. Б. Семеновская, д.38), игровой, площадью 620 кв.м. оборудованный преподавательской, двумя раздевалками с душевыми, лаборантской комнатой.

Спортзал №2 (ул. Б. Семеновская, д.38), тренажерно-гимнастический, площадью 198 кв.м., оснащенный гимнастическими снарядами (перекладина, брусья, кольца, конь, акробатическая дорожка), комплексом тренажеров на различные группы мышц, штангами. Спортзал располагает тремя раздевалками, двумя душевыми, преподавательской комнатой.

Спортзал №3 (ул. М. Семеновская, д.12), площадь 280 кв.м., оборудованный двумя борцовскими коврами, комплексом тренажеров, подвесными мешками. Спортзал располагает тремя раздевалками с душевыми, преподавательской и лаборантской комнатами.

Спортзал №4 (ул. 1-я Дубровская, д.16а)

- 1) **зал тяжелой атлетики**, площадью 145 кв.м., оборудованный тренажерами, штангами, гирями, помостами;
- 2) **тренажерный зал**, площадью 174 кв.м., оборудованный комплексом тренажеров. В зале имеются две раздевалки, душ, преподавательская комната;
- 3) **боксерский зал**, площадью 120 кв.м., оборудованный матами, подвесными мешками, боксерскими перчатками и лапами.

Спорткомплекс «Измайлово» (ул. 11-я Парковая, д.36, стр.2) общей площадью 1276 кв.м. с подсобными помещениями (2 раздевалки с душевыми, 2 туалета, 3 преподавательских, лаборантская комната, инвентарная комната):

- 1) **Игровой зал**, площадью 375 кв.м. В наличии мячи для игры в волейбол, баскетбол, теннис, бадминтон.
- 2) **Тренажерный зал**, площадью 110 кв.м., оснащенный комплексом тренажеров на различные группы мышц и штангами.
- 3) **Зал для ритмической гимнастики** - 85 кв.м., оснащенный музыкальным оформлением, зеркалами и спортивным инвентарем.
- 4) **Зал для занятий ОФП и СМГ**- 150 кв.м., оснащенный музыкальным оформлением и спортивным инвентарем.
- 5) **Зал для занятий дартс** - 20 кв.м., оснащенный спортивным инвентарем.
- 6) **Холл**, площадью 96 кв.м., с возможностью установки столов для настольного тенниса (есть в наличии).
- 7) **Открытая спортивная площадка** площадью 800 кв.м. с искусственным покрытием.

Спортзал №6 (ул. Б. Галушкина, д.9)

- 1) **Игровой зал**, площадью 216 кв.м. В наличии спортивный инвентарь. Имеются две раздевалки, душ, преподавательская комната;
- 2) **Тренажерный зал**, площадью 42 кв.м., оборудованный комплексом тренажеров.

Спортзал №7 (ул. Павла Корчагина, д.22, стр.2), площадь 234 кв.м., оборудованный двумя раздевалками с душевыми.

Спорткомплекс на Автозаводской (ул. Автозаводская, д.16, стр.2) Оборудован двумя раздевалками с душевыми, тремя методическими кабинетами, компьютерной и оргтехникой, преподавательскими комнатами, комнатой для хранения инвентаря

- 1) **Игровой зал**, площадью 450 кв.м. В наличии мячи для игры в волейбол, баскетбол, теннис, бадминтон.
- 2) **Тренажерный зал**, площадью 20 кв.м., оснащенный комплексом тренажеров на различные группы мышц и штангами.
(ул. Автозаводская, д.16, стр.3)
- 3) **Зал оздоровительной физкультуры**, оснащен двумя раздевалками, приборами для измерения давления, гимнастическими ковриками, матами, обручами, гантелями, гимнастическими палками.

9. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа является одним из видов получения знаний обучающимися и направлена на:

изучение теоретического материала, подготовку к учебным занятиям, овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Самостоятельная работа студентов представляет собой важнейшее звено учебного процесса, без правильной организации которого обучающийся не может быть высококвалифицированным бакалавром.

Студент должен помнить, что проводить самостоятельные занятия следует регулярно. Важно приложить максимум усилий, воли и работать с полной нагрузкой с первого дня.

Каждый студент должен сам планировать свою самостоятельную работу, исходя из своих возможностей и приоритетов.

В процессе обучения важнейшую роль играет самостоятельная работа с источником информации. Научиться работать с такими источниками - приоритетная задача студента.

10. Методические рекомендации для преподавателя

Преподавателю необходимо быть готовым консультировать студентов по любым вопросам, связанным с освоением дисциплины.

**Структура и содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»
по направлению 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»**

n/n	Раздел	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов, и трудоемкость в часах					Виды самостоятельной работы Студентов					Формы аттестации	
				Л	П/С	Лаб	СРС	КСР	К.Р.	К.П.	РГР	Рефер.	К/р	Э	З
1	Теоретический	1	1-17				36					+			
2	Практический	1	1-17		36										
3	Зачет	1	18												+
	Всего часов по дисциплине				36		36					+			

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)

Направление подготовки: 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»
Профиль: «Информатика и вычислительная техника»
Форма обучения: заочная

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Физическая культура и спорт»

- Состав: 1. Паспорт фонда оценочных средств
2. Описание оценочных средств

Составители:

Доцент кафедры «Физическое воспитание», доц., А. И. Попков

ПОКАЗАТЕЛЬ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

ФГОС В009.03.01 Информатика и вычислительная техника

В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие **общекультурные компетенции:**

№	КОМПЕТЕНЦИИ		Перечень компонентов	Технология формирования компетенций	Форма оценочного средства**	Степени уровней освоения компетенций
	ИНДЕКС	ФОРМУЛИРОВКА				
1	ОК-8	<p><i>способность</i> использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p>уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p>владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	<p>лекции, методико-практические и учебно-тренировочные занятия, самостоятельная работа</p>	Р,Т	<p align="center">Базовый уровень Понимает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - влияние оздоровительной системы физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. <p align="center">Повышенный уровень</p> <ul style="list-style-type: none"> - способен использовать приобретенные знания и навыки в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах РФ; - выбирает оптимальные методы и средства физического воспитания для профессионального и личностного развития.

Перечень оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт»

№ ОС	Наименование оценочного средс тва	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Реферат (Р)	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темырефератов
2	Тестирование (Т)	Комплекс упражнений, позволяющих определить уровень общей физической подготовленности обучающегося.	Фондтестовыхупражнений

Фонд тестовых упражнений оценки физической подготовленности

Тесты	Юноши					Девушки				
	БАЛЛ									
	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10
1. Наклон вперед из положения стоя на опоре (ниже скамьи – см)	4	5	6	7	13	6	7	8	11	16
2. Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	195	205	215	230	240	150	160	170	180	195
3. Подтягивание на перекладине (раз)										
Вес до 85 кг	5	7	9	10	13	-	-	-	-	-
Вес 85 кг и более	2	4	7	9	11	-	-	-	-	-
Вис на согнутых руках (сек)	-	-	-	-	-	5	8	10	12	15
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (раз). Девушки с закреплением ног.	40	45	50	55	60	20	25	30	35	40
5. Сгибание и разгибание рук от пола за 2 мин. Пауза между отжиманиями не более 5 сек. (раз). Девушки – упор на колени	35	40	45	50	60	15	20	25	30	40
6. Прыжки через скакалку на двух ногах за 1 минуту (раз)	70	80	90	100	110	80	90	100	110	120
7. Приседания на двух ногах за 2 мин. (раз)	80	85	90	95	100	60	65	70	75	80
8. Челночный бег 6м за 1 мин. (раз)	25	26	27	28	29	23	24	25	26	27

Примечание:

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как исходные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в университет и в конце семестра – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности.

На начале учебного года студенты тестируются в упражнениях, не требующих специальной подготовки и не создающие большую нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

**Примерные темы рефератов для студентов, на длительное время
освобождённых от практических занятий**

1. Социологические и общетеоретические проблемы физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и спорт на службе охраны здоровья.
3. Медицинские аспекты спортивной деятельности.
4. Профессионально-прикладная направленность физической культуры и спорта.
5. Медико-биологические основы занятий массовой физической культурой и спортом.
6. Двигательные и оздоровительные системы.
7. Коррекция психофизиологического состояния человека.
8. Наше питание – наше здоровье.
9. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
10. Современные нетрадиционные методы поддержания работоспособности.