



Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Московской области

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

Проректор по учебно-методической работе

**Н.В. Бабина**

2019 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

*ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО МЕНЕДЖМЕНТА И ИНЖЕНЕРНОГО  
БИЗНЕСА*

**КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

**Специальность:** 11.05.01 Радиоэлектронные системы и комплексы

**Специализация:** Радиоэлектронная борьба

**Уровень высшего образования:** специалитет

**Квалификация (степень) выпускника:** инженер

**Форма обучения:** очная

Королев

2019

**Автор: к.пед.н., доцент Ткаченко А.В. Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» . – Королев МО: «Технологический университет», 2019.**

Рецензент: к.пед.н., доцент Калинина И.Ф.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки специалистов 11.05.01 «Радиоэлектронные системы и комплексы» и Учебного плана, утвержденного Ученым советом Университета. Протокол № 7 от 26.03.2019 года.

**Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры:**

Заведующий кафедрой (ФИО, ученая степень, звание, подпись)	д.с.н., доцент Кирилина Т.Ю. 	д.с.н., профессор Кирилина Т.Ю. 	д.с.н., профессор Кирилина Т.Ю. 	
Год утверждения (переутверждения)	2019	2020	2021	
Номер и дата протокола заседания кафедры	№ 8 от 20.03.19	№ 10 от 27.05.20	№ 11 от 10.06.21	

**Рабочая программа согласована:**

Руководитель ОПОП ВО



к.в.н., доцент Соляной В.Н.

**Рабочая программа рекомендована на заседании УМС:**

Год утверждения (переутверждения)	2019	2020	2021			
Номер и дата протокола заседания УМС	№ 64 от 26.03.19	№ 9 от 29.06.20	№ 7 от 15.06.21			

# **1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП**

**Целью** изучения дисциплины 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 профессиональной деятельности.

В процессе обучения студент приобретает и совершенствует следующие **универсальные компетенции**:

УК-7: способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

**Основными задачами** дисциплины являются:

- Дальнейшее освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- Улучшение показателей физического развития;
- Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- Повышение физической и умственной работоспособности;
- Закаливание и повышение сопротивляемости организма;
- Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- Воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- Овладение комплексами упражнений, благотворно воздействующим и на состояние организма обучающегося с учетом его заболевания;
- Обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом рекомендаций педагога;
- Соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

После завершения освоения данной дисциплины студент должен **знать**:

- виды физических упражнений;
- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;
- научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни;
- классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения;
- причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций;
- принципы организации безопасности труда на предприятии, технические средства защиты людей в условиях чрезвычайной ситуации

**уметь:**

- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;
- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- поддерживать безопасные условия жизнедеятельности;
- выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций;
- оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности и принимать меры по ее предупреждению

**владеть:**

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций;
- навыками по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

## **2. Место дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативной части рабочего учебного плана основной образовательной программы подготовки студентов по специальности 11.05.01 Радиоэлектронные системы и комплексы (уровень специалитета).

Дисциплина реализуется кафедрой гуманитарных и социальных дисциплин.

Изучение данной дисциплины базируется на знаниях школьной программы: физическая культура.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

УК-7: способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Целью изучения дисциплины 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 профессиональной деятельности.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения учебных занятий, знаний теоретического раздела программы, выполнение установленных тестов общей физической и спортивно-технической подготовки.

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 8 зачетных единиц 328 часов. Преподавание дисциплины ведется на 1-3 курсе, во 2-6 семестре продолжительность семестра 16 недель.

Программой предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме тестирования, промежуточная аттестация в форме зачетов во 2-6 семестре.

Знания и компетенции, полученные при освоении дисциплины, являются базовыми при выполнении выпускной квалификационной работы.

### 3. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины для студентов очной формы составляет 328 часов.

**Таблица 1**

Виды занятий	Всего часов	1 курс		2 курс		3 курс	
		Семестр 1	Семестр 2	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5	Семестр 6
Очная форма обучения							
Общая трудоемкость	<b>328</b>	-	64	64	64	64	72
Аудиторные занятия	-	-	-	-	-	-	-
Лекции (Л)	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ) (МПЗ, УТЗ)	<b>160</b>	-	32	32	32	32	32
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	-	-

Виды занятий	Всего часов	1 курс		2 курс		3 курс	
		Семестр 1	Семестр 2	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5	Семестр 6
Самостоятельная работа	<b>168</b>	-	32	32	32	32	40
Курсовые, расчетно-графические работы	-	-	-	-	-	-	-
Контрольная работа, домашнее задание	-	-	-	-	-	-	-
Текущий контроль знаний (7 - 8, 15 - 16 недели)		-	нормативы, тест	нормативы, тест	нормативы, тест	нормативы, тест	нормативы, тест
Вид итогового контроля	Зачет	-	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет

## 4. Содержание дисциплины (модуля)

### 4.1. Темы дисциплины и виды занятий

Таблица 2

Наименование тем	Лекции, час.	Практические занятия, час	Самостоятельная работа, час.	Занятия в интерактивной форме, час.	Код компетенций
Очная форма обучения					
ЛЕКЦИЯ Тема 1. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	-	-	-		УК-7,8
ЛЕКЦИЯ Тема 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	-	-	-		УК-7,8
<b>Тема 1. (МПЗ)</b> Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	-	<b>1</b>	-	-	УК-7,8
<b>Тема 2. (МПЗ)</b> Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	-	<b>1</b>	-	-	УК-7,8

<b>Тема 3. (МПЗ)</b> Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).	-	1	-	-	УК-7,8
<b>Тема 4. (МПЗ)</b> Основы методики самомассажа.	-	1	-	-	УК-7,8
<b>Тема 5. (МПЗ)</b> Методика корректирующей гимнастики для глаз.	-	1	-	-	УК-7,8
<b>Тема 6. (МПЗ)</b> Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	-	1	-	-	УК-7,8
<b>Тема 7. (МПЗ)</b> Критерии эффективности здорового образа жизни. Методы оценки уровня физического здоровья.	-	1	-	-	УК-7,8
<b>Тема 8. (МПЗ)</b> Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	-	1	-	-	УК-7,8
<b>Тема 9. (МПЗ)</b> Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	-	1	-	-	УК-7,8
<b>Тема 10. (МПЗ)</b> Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	-	1	-	-	УК-7,8
<b>Тема 11. (МПЗ)</b> Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.	-	1	-	-	УК-7,8
<b>Тема 12. (МПЗ)</b> Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	-	1	-	-	УК-7,8

<b>Тема 13. (МПЗ)</b> Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	-	1	-	-	УК-7,8
<b>Тема 14. (МПЗ)</b> Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	-	1	-	-	УК-7,8
<b>Тема 1. (УТЗ)</b> Легкая атлетика	-	46	40	-	УК-7,8
<b>Тема 2. (УТЗ)</b> Гимнастика, (аэробика, атлетическая гимнастика)	-	10	10	-	УК-7,8
<b>Тема 3. (УТЗ)</b> Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч).	-	70	70	-	УК-7,8
<b>Тема 4. (УТЗ)</b> Лыжная подготовка	-	20	48	-	УК-7,8
Сдача нормативов ОФП, СФП, технической подготовке	-	-	-	-	
<b>ИТОГО: 328</b>	-	<b>160</b>	<b>168</b>	-	

## 4.2. Содержание тем дисциплины

### **Тема 1. (Лекция) Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

### **Тема 2. (Лекция) Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном



году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

**Тема 1. (МПЗ) Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).**

Основные жизненно-важные умения и навыки, их характеристика. Особенности методики обучения и совершенствования данных умений и навыков. Организация, формы и средства овладения жизненно важными знаниями, умениями и навыками.

**Тема 2. (МПЗ) Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.**

Понятие работоспособности, усталости, утомления их значение в процессе жизнедеятельности студента. Различные способы и варианты оценки работоспособности, усталости и утомления человека.

**Тема 3. (МПЗ) Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т. д.).**

Понятие физического самовоспитания. Характеристика различных видов двигательной активности человека. Зависимость оздоровления человека от различных факторов (внешних, внутренних).

**Тема 4. (МПЗ) Основы методики самомассажа.**

Общее понятие массажа, его разновидности. Влияние массажа на организм человека, значение самомассажа при занятиях физической культурой и спортом.

**Тема 5. (МПЗ) Методика корригирующей гимнастики для глаз.**

Особенности строения органов зрения человека, различные заболевания. Значение двигательной активности в общем и корригирующей гимнастики в частности на профилактику различных заболеваний человека.

**Тема 6. (МПЗ) Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.**

Значение умеренной двигательной активности человека для здоровья студента. Место самостоятельных занятий в общей системе двигательной

активности человека. Различие методики организации занятий двигательной активности гигиенической и тренировочной направленности.

**Тема 7. (МПЗ) Критерии эффективности здорового образа жизни. Методы оценки уровня физического здоровья.**

Здоровый образ жизни студента, компоненты здорового образа жизни. Краткая характеристика компонентов ЗОЖ. Понятие физического здоровья человека, методы его оценки.

**Тема 8. (МПЗ) Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).**

Понятие специальной и общей физической подготовки человека, их особенности в зависимости от вида спорта. Использование различных методов оценки подготовленности студента (в избранном виде спорта).

**Тема 9. (МПЗ) Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.**

Физические качества человека, краткая характеристика. Особенности различия методики развития отдельных физических качеств человека.

**Тема 10. (МПЗ) Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.**

Краткая историческая справка об избранном виде спорта, особенности занятий избранным видом спорта. Правила соревнований, особенности организации и судейства в избранном виде спорта.

**Тема 11. (МПЗ) Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.**

Особенности психоэмоционального состояния человека, в различных жизненных ситуациях. Занятие различными видами спорта и их влияние на психоэмоциональное состояние человека.

**Тема 12. (МПЗ) Средства и методы мышечной релаксации в спорте.**

Понятие релаксации и восстановления при занятиях различными видами спорта. Совокупность средств и методов релаксации человека в различные периоды жизни.

**Тема 13. (МПЗ) Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.**

Понятие ППФП студента. Различия в ППФП в зависимости от вида будущей профессиональной деятельности студента. Методика освоения отдельных элементов ППФП студента.

**Тема 14. (МПЗ) Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.**

Понятие, значение и виды производственной гимнастики. Особенности различных видов профессиональной деятельности человека. Особенности методики подбора упражнений с целью повышения работоспособности профессионала.

### **Тема 1. (УТЗ) Лёгкая атлетика**

**Бег на короткие дистанции (100 м.), средние дистанции (400-800 м.), длинные дистанции. (2000-5000 м).** Техника бега: низкий старт (высокий старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег с укоренениями с хода, с высокого и низкого старта. Переменный бег, повторный бег. Эстафетный бег, приём и передача эстафетной палочки.

**Кросс** (бег по пересечённой местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение; бег на равнинных участках, бег по твёрдому, мягкому и скользкому грунту; бег в гору и под уклон; бег по пересечённой местности; финиширование.

**Прыжок в длину с разбега.** Специальные упражнения прыгуна в длину. Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка. Совершенствование техники прыжка способом согнуть ноги. Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись».

**Метание гранаты.** Техника метания: держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.

**Толкание ядра.** Техника толкания: держание ядра, скачок, финальное усилие. Специальные упражнения в толкании ядра.

### **Тема 2. (УТЗ) Гимнастика**

**Основная гимнастика.** Строевые упражнения: повторение и закрепление ранее изученных в средней школе строевых приёмов, гимнастических перестроений на месте и в движении; построение в одну и две шеренги (развёрнутые строи); перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения. Перемена направления движения захождением плечом. Ходьба походным и строевым шагом с различной скоростью. Общеразвивающие упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, группами с использованием предметов (набивные мячи, гимнастические палки, гантели и др.), гимнастической стенки, скамеек и других гимнастических снарядов.

**Прикладные упражнения:** ходьба, бег, прыжки и их разновидности (в длину, вверх, в глубину; прыжки через препятствия; опорные прыжки); упражнения в равновесии; лазание по канату; подтягивание на перекладине; поднимание и переноска груза; упражнение с использованием отягощений.

**Акробатические упражнения. Перекаты:** вперёд, назад, в стороны. **Кувырки:** вперёд, назад в группировке из различных исходных положений; вперёд прыжком. **Переворот боком (колесо)** с места, темпового подскока. **Стойки:** на лопатках, на голове; на руках у стенки, тоже с помощью партнера. **Равновесие:** на одной ноге; боковое. **Мост:** из положения лёжа на спине; опусканием назад. Полушпагат, шпагат.

**Опорные прыжки.** Согнув ноги, ноги врозь через козла в ширину и в длину.

Прыжок ноги врозь через коня в длину.

**Вольные упражнения.** Элементы художественной гимнастики, хореографии и акробатических упражнений в различных сочетаниях.

### **Тема 3. (УТЗ) Спортивные игры**

**Баскетбол.** Техника игры в нападении: перемещения, бег обычными и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты.

Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину.

Техника игры в защите: перемещения, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперёд.

Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывания и выбивания мяча: способы противодействия бросками в корзину.

Элементы тактики игры в попадании: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трёх игроков без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении.

Элементы тактики игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите: командные действия; варианты тактических систем в защите, тренировка и двусторонняя игра.

Самостоятельная работа студентов заключается в выполнении физических упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств, необходимых как в повседневной жизни, так и в будущей профессиональной деятельности.

**Волейбол.** Техника игры. Нападение: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.

Защита; стойки и перемещения; Техника владения мячом: приём мяча, блокирование.

Элементы тактики. Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия.

Тренировка и двусторонняя игра.

Самостоятельная работа студентов заключается в выполнении физических упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств, необходимых как в повседневной жизни, так и в будущей профессиональной деятельности.

**Футбол.** Техника игры. Техника владения мячом: подачи, передачи, остановки, удары, внутренней и внешней стопой, прямой удар.

Ведение мяча. Остановки. Техника игры вратаря. Передача мяча.

Элементы игры в нападении и в защите. Командные действия. Двусторонняя игра.

Самостоятельная работа студентов заключается в выполнении физических

упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств, необходимых как в повседневной жизни, так и в будущей профессиональной деятельности.

#### **Тема 4. (УТЗ) Лыжная подготовка**

Повторение строевых приёмов с лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на лыжах на месте: переступанием, махом, прыжком.

Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двушажный ходы. Переход от одновременных ходов к переменным и обратно. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.

Подходящие и подготовительные упражнения - многократное выполнение положения стойки лыжника. Передвижение: скользящим шагом поочередно на каждой лыже без палок под небольшой уклон, скользящим шагом без палок, скользящим шагом держа палки за середину.

Совершенствование техники подъёмов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой».

Совершенствование техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая. Спуск «лесенкой». Ознакомление со способами преодоления неровностей.

Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки.

Совершенствование техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом». Изучение совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.

### **Контрольный раздел**

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения учебных занятий, знаний теоретического раздела программы, выполнение установленных тестов общей физической и спортивно-технической подготовки.

Обязательные тесты общей физической подготовленности студентов и нормативы специальной физической подготовленности студентов приведены в приложении 1.

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

## **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине (модулю)**

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).

## **6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

Структура фонда оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине приведена в Приложении 1 к настоящей рабочей программе.

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### **Основная литература:**

- Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>
- Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=359731>
- Климов, В. М. Психофизиологическое обоснование выбора вида физкультурно-спортивной активности в вузе : учебное пособие / В. М. Климов, Р. И. Айзман. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2020. - 102 с. - ISBN 978-5-7782-4187-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=397916>
- Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>
- Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. — 4-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2018. — 420 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656>
- Физическая культура : учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва, Сибирский юридический институт МВД России. — Красноярск : СФУ, 2017. — 612 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>
- Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта : учебник : [12+] / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. — 2-е изд. — Москва : Спорт, 2017.

– 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>

#### **Дополнительная литература:**

- Анисимов, М. П. Физическая культура в современной России: учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата : [16+] / М. П. Анисимов. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2020. – 86 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613175>
- Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859>
- Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2019. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — [www.dx.doi.org/10.12737/textbook\\_5d36b382bede05.74469718](http://www.dx.doi.org/10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718). - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/go.php?id=993540>
- Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие : В 2 частях : [16+] / сост. Е.С. Стоцкая ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – Ч. 1. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами поведения. – 197 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573581>
- Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1020559>
- Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

### **Интернет-ресурсы:**

#### ***Электронные ресурсы библиотеки МГОТУ:***

1. Университетская библиотека ONLINE <http://www.biblioclub.ru>

2. Электронно-библиотечной системы Znanium.com <http://znanium.com>

### ***Литература из ЭБС:***

1. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития : учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. - 2-е изд., стереотип. - Москва : Спорт, 2020. - 160 с. - ISBN 978-5-907225-11-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1065600>
2. Серова, Л. К. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л.К. Серова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 129 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-016466-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1157116>
3. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Учебное пособие / Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. - Москва :Спорт, 2016. - 280 с. ISBN 978-5-906839-23-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/913089>
4. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>
5. Калинина, И. Ф. Проведение профилактических мероприятий и оказание первой помощи на занятиях физической культуры студентов вузов : учеб. пособие / И.Ф. Калинина. - Москва : Научный консультант. - 2016. — 88 с. - ISBN 978-5-9908932-2-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023643>

## **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://fizkultura-na5.ru/> – сайт учителя физ. культуры
2. <http://lib.sportedu.ru/Press/ТПФК/>– Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
3. <http://fizkult-ura.ru/> – Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
4. <http://kzg.narod.ru/>– Журнал «Культура здоровой жизни»
5. [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/) – Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных



заведений.

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) физическая культура**

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины приведены в Приложении 2 к настоящей рабочей программе.

## **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

### **Лекционные занятия:**

- аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран);
- комплект электронных презентаций / слайдов на темы:

- Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
- Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

### **Практические занятия:**

Для проведения практических учебно-тренировочных занятий необходимы спортивные залы и специальные оборудованные спортивные площадки, спортивный инвентарь, спортивное оборудование.

Спортивный зал игровой - 12x22, 16x32

Малый спортивный зал - 10x6

Легкоатлетическая дорожка - 400м

Сектор для прыжков в длину

Площадка игровая волейбольная открытая - 18x9

Лыжная трасса - 1км

## **УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ**

Маты поролоновые (2 м x 0,1 м).

Набивные мячи 3 кг, 5 кг.

Палки гимнастические

Скакалки гимнастические

Скамейка гимнастическая жесткая 2 м.

Гиря 16 кг, 24 кг.

Гантели разборные

Штанга (олимпийская), диски обрезиненные (разного веса)

Тренажер (универсальный)

Секундомер  
Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов  
Флажки разметочные  
Теннисные мячи  
Аптечка для оказания первой помощи  
Рулетка 10м  
Лыжи  
Палки лыжные  
Мячи волейбольные  
Мячи баскетбольные  
Мячи футзальные  
Мячи футбольные  
Спортивные конусы  
Табло перекидное  
Теннисные столы  
Теннисные ракетки  
Волейбольные стойки универсальные – комплект  
Сетка для переноса и хранения мячей  
Сетка волейбольная  
Теннисные наборы с ракетками и сеткой  
Ракетки для бадминтона  
Воланы  
Шахматы  
Шашки

**ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО  
МЕНЕДЖМЕНТА И ИНЖЕНЕРНОГО БИЗНЕСА**

**КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ**

**«Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

**(Приложение 1 к рабочей программе)**

**Специальность:** 11.05.01 Радиоэлектронные системы и комплексы

**Специализация:** Радиоэлектронная борьба

**Уровень высшего образования:** специалитет

**Квалификация (степень) выпускника:** инженер

**Форма обучения:** очная

Королев  
2019

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

**Таблица 1.**

№ п/п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)*	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции(или ее части)	В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции (или ее части), обучающийся должен:		
				знать	уметь	владеть
1	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Лекционные занятия, практические занятия (легкая атлетика, спортивные игры и др)	<p>виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;</p> <p>научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.;</p>	<p>применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;</p> <p>использовать средства и методы физического воспитания для профессионального-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни..</p>	<p>средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
2	УК-8	Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	лекционные, методико-практические занятия, учебно-тренировочные занятия (легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжная подготовка)	<p>классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения ;</p> <p>- причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций;</p> <p>- принципы организации</p>	<p>поддерживать безопасные условия жизнедеятельности;</p> <p>- выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций;</p> <p>- оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности и</p>	<p>методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций;</p> <p>- навыками по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</p>

№ п/п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)*	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции (или ее части), обучающийся должен:		
				знать	уметь	владеть
				безопасности труда на предприятии, технические средства защиты людей в условиях чрезвычайной ситуации	принимать меры по ее предупреждению	

**2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

**Таблица 2.**

Код компетенции	Инструменты, оценивающие сформированность компетенции	Показатель оценивания компетенции	Критерии оценки
УК-7,8	выполнение тестовых заданий по теоретической подготовке	<p>А) полностью сформирована (компетенция освоена на высоком уровне) – 5 баллов</p> <p>Б) частично сформирована:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•компетенция освоена на продвинутом уровне – 4 балла;</li> <li>•компетенция освоена на базовом уровне – 3 балла;</li> </ul> <p>В) не сформирована (компетенция не освоена) – 2 и менее баллов</p>	<p>Компьютерное тестирование</p> <p>Критерии оценки определяются процентным соотношением.</p> <p>Не явка - 0 баллов</p> <p>15 баллов (удовлетворительно) – от 51% правильных ответов.</p> <p>20 баллов (хорошо) – от 70%.</p> <p>25 баллов (отлично) – от 90%.</p>

**3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих**

## этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

### *Примерный перечень тестовых заданий:*

УК-7	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
------	--

#### **Задание на выбор правильного ответа**

**1. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение**

*(возможно несколько вариантов ответа)*

(?) гигиенических и просветительских задач

(?) психологических и философских задач

(!) оздоровительных задач

(!) образовательных задач

**2. Временное снижение работоспособности принято называть:**

(?) напряжением

(!) утомлением

(?) передозировкой

**3. Что является основными средствами физического воспитания?**

(?) умственные занятия

(!) физические упражнения

(?) нравственное обучение

**4. Кто был символом Олимпиады, проходившей в Москве в 1980 году?**

(?) Дракон

(!) Олимпийский Мишка

(?) Жар Птица

**5. Одним из основных физических качеств является:**

(?) внимание

(?) память

(!) сила

**6. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?**

(!) выносливость

(?) быстрота

(?) ловкость

**7. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:**

(?) гиревой спорт

(!) гимнастика

(?) шахматы

**8. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...**

(!) подвижных и спортивных игр

(?) настольных игр

(?) интеллектуальных игр

**9. В какой стране проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?**

(!) Российская Федерация

(?) Кения

(?) Индия

**10. Основной и обязательной формой физического воспитания в вузе является:**

(?) соревнование

(!) занятие по «Физической культуре»

(?) утренняя гимнастика

**Задание с открытыми вопросами**

**1. В какой стране проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?**

**Ответ:** Российская Федерация

**2. Кто был символом Олимпиады, проходившей в Москве в 1980 году?**

**Ответы:** Олимпийский Мишка

Мишка

**3. Спортивный зал это?**

**Ответ:** специально оборудованное помещение, предназначенное для проведения тренировок, занятий спортом или физической культурой

**4. Как называется бег на длинную дистанцию 42 км.**

**Ответ:** марафон

**5. Спортсмен, специализирующийся на марафонском беге.**

**Ответ:** марафонец

**6. Какое количество колец изображено на олимпийской символике?**

**Ответ:** пять

**7. Какое название имеет главный спортивный стадион г. Королева**

**Ответ:** Вымпел

**8. Какая страна является родиной Олимпийских игр?**

**Ответ:** Греция

**9. Какая страна считается родиной футбола?**

**Ответ:** Англия

**10. Специалист в определённом виде спорта, руководящий тренировкой спортсменов**

**Ответ:** тренер

**Задание на соответствие**

**1. Соотнесите научное понятие и его определение**

<b>Понятие</b>	<b>Определение</b>
1. Тренер	А) специально оборудованное помещение, предназначенное для проведения тренировок, занятий спортом или физической культурой
2. Марафонец	Б) Специалист в определённом виде спорта, руководящий тренировкой спортсменов
3. Спортивный зал	В) Спортсмен, специализирующийся на марафонском беге

**Ответы:** 1. – Б; 2. – В; 3. – А

**Задание на выбор правильного ответа****1. Безопасность жизнедеятельности – это ...**

- (!) область научных знаний, изучающая опасности и способы защиты от них человека в любых условиях его обитания
- (?) состояние деятельности, при котором исключено проявление опасностей
- (?) совокупность факторов среды обитания, воздействующих на человека

**2. Основные задачи дисциплины безопасность жизнедеятельности:**

- (?) защита от опасностей или предупреждение воздействия тех или иных негативных факторов на человека
- (?) ликвидация отрицательных последствий воздействия опасных и вредных факторов, создание нормального, состояния среды обитания человека
- (!) все перечисленные.

**3. Объект безопасности жизнедеятельности – это ...**

- (?) химическое предприятие
- (?) заповедник
- (!) человек

**4. Субъект безопасности жизнедеятельности – это ...**

- (!) государство
- (?) химическое предприятие
- (?) заповедник

**5. К условиям реализации потенциальной опасности относятся? (возможно несколько правильных ответов)**

- (!) реальное существование опасности
- (!) нахождение человека в зоне действия опасности
- (?) наличие у человека средств защиты

**6. К основным способам защиты населения в чрезвычайных ситуациях относятся:**

- (?) укрытие населения в защитных сооружениях (средства коллективной защиты)
- (?) использование средств индивидуальной и медицинской защиты
- (?) рассредоточение и эвакуация населения из опасной зоны
- (!) все перечисленное

**7. Как называются факторы, вызывающие профессиональные заболевания?**

- (?) физические
- (?) климатические
- (!) вредные

**8. Как называются факторы, вызывающие травмы?**

- (?) физические
- (?) климатические
- (!) опасные

**9. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека – это ...**

- (!) Здоровье



(?) Успех

(?) Удача

**10. Состояние защищённости жизненно важных интересов личности, общества, государства от внутренних и внешних угроз – это ...**

(!) Безопасность

(?) Стабильность

(?) Предсказуемость

**11. На какой атомной электростанции в 1986 году произошла самая страшная техногенная катастрофа в СССР?**

(!) На Чернобыльской АЭС

(?) На Курчатовской АЭС

(?) На Обнинской АЭС

**12. Технологии, направленные на охрану и укрепление здоровья людей – это ...**

(!) Здоровьесберегающие технологии

(?) Производственные технологии

(?) Информационные технологии

### Задание с открытыми вопросами

**1. Кто является объектом безопасности жизнедеятельности?**

**Ответ:** человек

**2. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека – это ...**

**Ответ:** здоровье

**3. Безопасность жизнедеятельности – это ...**

**Ответ:** область научных знаний, изучающая опасности и способы защиты от них человека в любых условиях его обитания

**4. Кто является субъектом безопасности жизнедеятельности?**

**Ответ:** государство

**5. Состояние защищённости жизненно важных интересов личности, общества, государства от внутренних и внешних угроз – это ...**

**Ответ:** безопасность

**6. На какой атомной электростанции в 1986 году произошла самая страшная техногенная катастрофа в СССР?**

**Ответ:** на Чернобыльской АЭС; Чернобыльская АЭС

**7. Технологии, направленные на охрану и укрепление здоровья людей это ...**

**Ответ:** здоровьесберегающие технологии; здоровьесберегающие

**8. Что является правовой основой законодательства в области обеспечения безопасности на производстве?**

**Ответ:** Конституция РФ

### Задание на соответствие

**1. Соотнесите научное понятие и его определение**

<b>Понятие</b>	<b>Определение</b>
1. Здоровье	А) Состояние защищённости жизненно важных интересов

	личности, общества, государства от внутренних и внешних угроз
2. Безопасность	Б) Область научных знаний, изучающая опасности и способы защиты от них человека в любых условиях его обитания
3. Безопасность жизнедеятельности	В) Состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека

**Ответы:** 1. – В; 2. – А; 3. – Б

#### **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Формой контроля знаний по дисциплине « Элективные курсы по физической культуре и спорту» являются две текущие аттестации в виде тестов и одна промежуточная аттестация в виде экзамена.

Неделя текущего контроля	Вид оценочного средства	Код компетенций, оценивающихся знания, умения, навыки	Содержание оценочного средства	Требования к выполнению	Срок сдачи (неделя семестра)	Критерии оценки по содержанию и качеству с указанием баллов
Согласно графика учебного процесса	Тестирование	УК-7, УК-8	25 вопросов	Компьютерное тестирование; время отведено на процедуру -30 минут	Результаты тестирования предоставляются в день проведения процедуры	Критерии оценки определяются процентным соотношением. Не явка -0 Удовлетворительно - от 51% правильных ответов. Хорошо - от 70%. Отлично – от 90%. Максимальная оценка – 5 баллов

**Зачет проводится в форме тестирования, варианты тестовых заданий представлены выше**