

Направление подготовки 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»
Профиль «Вычислительные машины, комплексы, системы и сети»
РПД Б1.В.18 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»



**Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Национальный исследовательский университет «МЭИ»
в г. Смоленске**

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора
по учебно-методической работе
филиала ФГБОУ ВО
«НИУ «МЭИ» в г. Смоленске
В.В. Рожков
« 29 » 08 20 17 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Элективные курсы по физической культуре и спорту**
(НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ)

Направление подготовки: **09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»**

Профиль: **«Вычислительные машины, комплексы, системы и сети»**

Уровень высшего образования: **бакалавриат**

Нормативный срок обучения: **5 лет**

Форма обучения: **заочная**

Год набора: **2017**

Программа составлена с учетом ФГОС ВО по направлению подготовки / специальности 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника», утвержденного приказом Минобрнауки России от «12» января 2016 г. № 5

Программу составил:

Ст. преподаватель кафедры физвоспитания

подпись

Русьянова Татьяна Николаевна
ФИО

«30» июня 2017 г.

Программа обсуждена и одобрена на заседании кафедры физвоспитания
«30» июня 2017 г., протокол № 10

Заведующий кафедрой физвоспитания:

подпись

к.п.н., доц. А.О. Лёшин
ФИО

«03» июля 2017 г.

Заведующий кафедрой вычислительной техники:

подпись

д-р техн. наук, проф. А.С. Федулов
ФИО

«03» июля 202017 г.

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

**Ответственный в филиале по работе
с ЛОВЗ и инвалидами:**

подпись

Зуева Е.В.
ФИО

«03» июля 2017 г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения 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 по направлению подготовки бакалавриата 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника» посредством обеспечения этапов формирования компетенций, предусмотренных ФГОС, в части представленных ниже знаний, умений и навыков.

Задачами дисциплины является:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических, 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;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

Дисциплина направлена на формирование компетенции УК-7 «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативной части программы.

Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной: Б1.О.19 «Физическая культура и спорт».

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины направлено на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОП ВО по данному направлению подготовки:

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю),
соотнесенных с индикаторами достижения компетенций**

Компетенция	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения
ОК-8. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК-8.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	<p>Знает: как выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.</p> <p>Умеет: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.</p> <p>Владеет: методами выбора здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.</p>
	ОК-8.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<p>Знает: как планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>Умеет: планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>Владеет: методами планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>
	ОК-8.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<p>Знает: как соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p>Умеет: соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p>Владеет: методами соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>

Содержание дисциплины:

№	Наименование видов занятий и тематик, содержание
1	Самостоятельная работа студентов: Написание дневника самоконтроля.

Текущий контроль:

Проверка дневника самоконтроля.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

№ п/п	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1.	Самостоятельная работа студентов (внеаудиторная)	Информационно-коммуникационные технологии (доступ к информационно-методическим материалам по дисциплине). Для проведения самостоятельных занятий, предусматривается использование программного обеспечения Microsoft Office: (текстовый редактор Microsoft Word; презентационный редактор Microsoft Power Point).
2.	Контроль (зачет)	Написание дневника самоконтроля.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ДЛЯ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

По данной дисциплине в филиале используется система оценок – "зачтено", "не зачтено".

Форма промежуточной аттестации по настоящей дисциплине - *зачет на 1-м и 2-м курсах.*

В филиале используется система с традиционной шкалой оценок — «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», «зачтено», «не зачтено» (далее — пятибалльная система).

Применяемые критерии оценивания по дисциплинам (в соответствии с инструктивным письмом НИУ МЭИ от 14 мая 2012 года № И-23):

Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
«отлично»/ «зачтено (отлично)»/ «зачтено»	Выставляется обучающемуся, обнаружившему всестороннее, систематическое и глубокое знание материалов изученной дисциплины, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины; проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании материалов изученной дисциплины, безупречно ответившему не только на вопросы билета, но и на дополнительные вопросы в рамках рабочей программы дисциплины, правильно выполнившему практическое задание. Оценка

Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
	по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущего контроля. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне — «эталонный».
«хорошо»/ «зачтено (хорошо)»/ «зачтено»	Выставляется обучающемуся, обнаружившему полное знание материала изученной дисциплины, успешно выполняющему предусмотренные задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную рабочей программой дисциплины; показавшему систематический характер знаний по дисциплине, ответившему на все вопросы билета, правильно выполнивший практическое задание, но допустивший при этом принципиальные ошибки. Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущего контроля. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне — «продвинутый».
«удовлетворительно»/ «зачтено (удовлетворительно)»/ «зачтено»	Выставляется обучающемуся, обнаружившему знание материала изученной дисциплины в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляющемуся с выполнением заданий, знакомому с основной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины; допустившему погрешность в ответе на теоретические вопросы и/или при выполнении практических заданий, но обладающему необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя, либо неправильно выполнившего практическое задание, но по указанию преподавателя выполнившего другие практические задания из того же раздела дисциплины. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне — «пороговый».
«неудовлетворительно»/ не зачтено	Выставляется обучающемуся, обнаружившему серьезные пробелы в знаниях основного материала изученной дисциплины, допустившему принципиальные ошибки в выполнении заданий, не ответившему на все вопросы билета и дополнительные вопросы и неправильно выполнившего практическое задание (неправильное выполнение только практического задания не является однозначной причиной для выставления оценки «неудовлетворительно»). Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение по образовательной программе без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущего контроля. Компетенции на уровне «пороговый», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебное и учебно-лабораторное оборудование

Для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине используется помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное:

- специализированной мебелью; доской аудиторной; персональным компьютерами с подключением к сети "Интернет" и доступом в ЭИОС филиала.

Программное обеспечение

При написании дневника самоконтроля предусматривается использование обучающимися программного обеспечения Microsoft Office (текстовый редактор Microsoft Word).

8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа;
- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере;
- используется специальная учебная аудитория для лиц с ЛОВЗ – ауд. 106 главного учебного корпуса по адресу 214013, г. Смоленск, Энергетический пр-д, д.1, здание энергетического института (основной корпус).

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены филиалом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература.

1. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие / О.П. Кокоулина. – Электрон. текстовые дан. - М. : Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. – Режим доступа: URL <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952>
2. Щанкин А.А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни [электронный ресурс] : учебное пособие / А.А. Щанкин. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 97 с. Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362685>
Шулятьев В.М. Физическая культура студента [электронный ресурс] : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

Дополнительная литература.

1. Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [электронный ресурс] : справочное пособие / Ю.Л. Кислицын, В.С. Побыванец, В.Н. Бурмистров. - М. : Российский университет дружбы народов, 2013. - 228 с. Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226470>
2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. . - М. : Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. - 335, [1] с. : ил.
3. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов по дисц. «Физическая культура» /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М.: Кнорус, 2012. – 238 с.
4. Гилев Г.А. Физическое воспитание в вузе: учеб. Пособие для вузов по направлению 032100 «Физическая культура» /Г.А.Гилев, Федер. Агенство по образованию, Московский гос. Индустриальн. Ун-т, Инст-т дистанц. Образов. – М.:Изд-во МГИУ, 2007. – 375.
5. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта: учебник по напр."Физическая культура"/ Г.Д. Горбунов, Е. Н. Гогонов.- 2-е изд., испр. и доп..- М.: Академия, 2014.-267, [2] с.

6. Бубнов Н.В. Метрологическое обеспечение исследований в спорте: учеб. пособие для вузов по спец. 032101 – Физическая культура и спорт / Н.В. Бубнов, А.О. Лёшин. – Смоленск: «Смоленская городская типография», 2010. – 270 с. (5экз).
7. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов по дисц. «Физическая культура» /Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Изд. центр «Академия», 2003. – 233 с. (2 экз).
8. История физической культуры: учебник по напр. "Физическая культура"/ [С. Н. Комаров [и др.]]; под ред. С. Н. Комарова.- М.: Академия, 2013.- 238 , [2] с. : ил.
9. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник по напр. "Физическая культура"/ [Г. А. Сергеев [и др.]]; под ред. Г. А. Сергеева.- 3-е изд., стер..- М.: Академия, 2013.- 168, [2] с. : ил

Список авторских методических разработок.

1. Лёшин О.Г. Методические указания к итоговому реферату по курсу «Физическая культура»: методические указания / О. Г. Лёшин, Т. М. Соколова. - Смоленск: РИО филиала МЭИ в г. Смоленске, 2014. - 32 с.
2. Соколова Т.М. «Ведение дневника самоконтроля по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в рамках дистанционного обучения» (для студентов специальностей: 09.03.01; 09.03.03; 11.03.04; 12.03.02; 12.03.02; 12.05.01; 13.03.01, 13.03.02; 15.03.02): методическое пособие /Т.М. Соколова: филиал ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске. – Смоленск 2020. -39 с.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Номер измене- ния	Номера страниц				Всего страниц в документе	Наименование и № документа, вводящего изменения	Подпись, Ф.И.О. внесшего изме- нения в данный экземпляр	Дата внесения изме- нения в данный экземпляр	Дата введения изменения
	изме- ненных	заменен- ных	новых	аннулиро- ванных					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10