

Направление подготовки 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»  
Профиль «Вычислительные машины, комплексы, системы и сети»  
РПД Б1.О.19 «Физическая культура и спорт»



**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  
« 25 » 08 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

(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: **4 года**

Форма обучения: **очная**

Год набора: **2021**

Смоленск

Программа составлена с учетом ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника, утвержденного приказом Минобрнауки России от «19» сентября 2017 г. № 929

**Программу составил:**

Ст. преподаватель кафедры «Физвоспитания»



подпись

Т.Н. Русьянова  
ФИО

«30» июня 2021 г.

Программа обсуждена и одобрена на заседании кафедры физвоспитания  
«30» июня 2021 г., протокол № 10

**Заведующий кафедрой физвоспитания:**



подпись

к.п.н., доц. А.О. Лёшин  
ФИО

«02» июля 2021 г.

**Согласовано:**

**Заведующий кафедрой вычислительной техники:**



подпись

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

«02» июля 2021 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

«02» июля 2021 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 изучение понятийного аппарата дисциплины, основных теоретических положений и методов, привитие навыков применения теоретических знаний для решения практических задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств, свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина Физическая культура и спорт относится к *обязательной части программы*.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

Б1.В.16 Элективные курсы по физической культуре и спорту (часть 1)

Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной:

Б1.В.16 Элективные курсы по физической культуре и спорту (часть 2-5)

ФТД.01 Здоровьесберегающие технологии в образовании и производственной сфере

## 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
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p>	<p>Знает: как выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.                      Умеет: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.                      Владеет: методами выбора здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.</p>
	<p>УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>Знает: как планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.                      Умеет: планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.                      Владеет: методами планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной</p>
	<p>УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Знает: как соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.                      Умеет: соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.                      Владеет: методами соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>



Направление подготовки 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»  
Профиль «Вычислительные машины, комплексы, системы и сети»  
РПД Б1.О.19 «Физическая культура и спорт»

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### Структура дисциплины:

№ Индекс	Наименование	Итого за курс											Каф.	Семестры																														
		Семестр 1			Семестр 2			Семестр 2			з.е.																																	
		Контроль	Академических часов			Контроль	Академических часов			Контроль	Академических часов				Всего	Недель																												
	Всего	Лек	Лаб	Пр	КРП	СР	Конт роль	Недель	з.е.		Всего	Лек	Лаб	Пр	КРП	СР	Конт роль	Недель	з.е.																									
8	Б1.О.17																					72	16	16									72	16	16					47	9	2	27	2
	Физическая культура и спорт							ЗаО Реф														72	16	16									47	9	2									

##### ОБОЗНАЧЕНИЯ:

Виды промежуточной аттестации (виды контроля):

Экз - экзамен;

ЗаО - зачет с оценкой;

За – зачет;

##### Виды работ:

Контакт. – контактная работа обучающихся с преподавателем;

Лек. – лекционные занятия;

Лаб.– лабораторные работы;

Пр. – практические занятия;

КРП – курсовая работа (курсовой проект);

РГР – расчетно-графическая работа (реферат);

СР – самостоятельная работа студентов;

з.е.– объем дисциплины в зачетных единицах.

**Содержание дисциплины:**

№	Наименование видов занятий и тематик, содержание
1	<p>Лекционные занятия 8 шт. по 2 часа:</p> <p>1.1. Тема: Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.</p> <p>1.2. Тема: История физической культуры. Олимпийские игры.</p> <p>1.3. Тема: Естественнонаучные основы физического воспитания студентов.</p> <p>1.4. Тема: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>1.5. Тема: Основные методологические принципы физического воспитания.</p> <p>1.6. Тема: Основы спортивной тренировки.</p> <p>1.7. Тема: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p>1.8. Тема: Правила оформления и порядок предоставления и защиты итогового реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт».</p>
2	<p><b>Тематика рефератов для самостоятельной работы студентов основной группы</b></p> <p><b>1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Социальные функции физической культуры.</li> <li>– Современное состояние физической культуры и спорта.</li> <li>– Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей.</li> <li>– Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.</li> <li>– Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности.</li> <li>– Основные положения организации физического воспитания в вузе.</li> <li>– Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.</li> <li>– Методические принципы физического воспитания (принципы наглядности, активности, систематичности и динамичности).</li> <li>– Классификация и характеристика форм занятий в физическом воспитании (урочные и неурочные).</li> <li>– Особенности методики занятий по физическому воспитанию в учебных отделениях (основное, специальное, спортивное).</li> <li>– Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.</li> <li>– Построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки.</li> <li>– Значение физической культуры для будущего инженера (специалиста–экономиста).</li> <li>– Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.</li> <li>– Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.</li> </ul> <p><b>2 Естественнонаучные основы физического воспитания студентов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Организм человека как единая биологическая система.</li> <li>– Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма человека.</li> <li>– Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и</li> </ul>

жизнедеятельность человека.

- Обмен веществ и энергии, физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной, регуляторной) при систематических занятиях физическими упражнениями.

- Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

### 3 Спорт в системе физического воспитания студентов:

- Содержание и основные понятия теории спорта
- Классификации видов спорта
- Соревнования, как основа специфики спорта. Смысл и тенденции роста спортивных достижений
- Понятие о педагогике спорта, ее задачах и целях
- Социальные функции спорта
- Понятие о соревновательной деятельности
- Современное состояние развития спорта в России
- Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
- Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
- Правовая база в отношении спорта и физической культуры в России.

### 4 История физической культуры. Олимпийские игры:

- История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
- Физическая культура Древнего Рима.
- Физическая культура в средние века.
- Создание и развитие системы физической культуры в странах Востока.
- Физическая культура и спорт в России с VI по XVIII вв.
- Физическая культура и спорт Российской Империи.
- Физическая культура и спорт в СССР.
- Физическая культура в современной России.
- Современное Международное олимпийское движение.
- Олимпийские Игры современности.
- Международный Олимпийский Комитет (МОК). История его создания, цели, задачи, содержание деятельности.
- Символы и атрибутика Олимпийских игр
- Развитие Олимпийского движения в России.
- Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры
- Учебные и спортивные традиции и достижения по физической подготовке в филиале МЭИ в г. Смоленске.

### 5 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья:

- Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
- Особенности составляющих здорового образа жизни (режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек).
- Требования санитарии и гигиены для обеспечения здорового образа жизни.
- Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
- Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности. Методы

профилактики алкоголизма среди молодежи.

- Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности. Профилактика наркомании среди молодежи.
- Методы профилактики курения в молодежной среде.
- Рациональное питание применительно к учебной и профессиональной деятельности студентов.
- Распорядок дня, режим труда и отдыха, гигиена сна студентов.
- Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.

6 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности:

- Средства физической культуры в совершенствовании организма человека, обеспечивающие его устойчивость к физической и умственной деятельности.
- Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
- Утомление при физической и умственной работе (компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое).
- Особенности утомления при учебной деятельности студентов в разные периоды обучения
- Физиологические основы особенностей интеллектуальной деятельности
- Зависимость работоспособности от состояния здоровья студентов
- Профилактика заболеваний, приобретаемых студентами в период обучения в вузе.
- Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
- Методы регулирования психоэмоционального состояния с применением средств физической культуры.
- Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

7 Средства и методы восстановления физической работоспособности:

- Биологические ритмы и работоспособность.
- Физическая культура, как средство борьбы с переутомлением и ухудшением работоспособности
- Понятие адаптации в спорте и физической культуре
- Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
- Характеристика физических средств восстановления. Их применение в физической культуре и спорте.
- Физиотерапевтические средства восстановления работоспособности в практике физической культуры и спорта
- Массаж, как средство восстановления работоспособности. Основные массажные приемы
- Гидропроцедуры и применение бань, как средства восстановления работоспособности в физической культуре и спорте
- Применение мазей, гелей и тейпов в системе восстановления и реабилитации спортсменов и физкультурников
- Применение физических средств восстановления при занятиях оздоровительной физической культурой в юношеском возрасте.

8 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания:

- Цели и задачи общей физической подготовки.



- Понятие о специальной подготовке.
  - Средства физического воспитания (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы).
  - Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании.
  - Методы физического воспитания (строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный).
  - Общие методические принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуальности).
  - Специфические принципы физического воспитания (чередование нагрузок и отдыха, циклическое построение занятия).
  - Специально - подготовительные упражнения (легкая атлетика, плавание, спортивные игры, лыжная подготовка).
  - Особенности специальной физической подготовки в избранном виде спорта (легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка)
  - Психологическая и технико-тактическая подготовка спортсмена.
- 9 Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость):
- Понятие о физических качествах человека. Факторы, определяющие проявления быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
  - Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
  - Методы и средства воспитания силы.
  - Методы и средства воспитания скоростных способностей.
  - Методы и средства воспитания выносливости.
  - Методы и средства воспитания гибкости.
  - Упражнения (тесты), определяющие уровень развития координационных способностей студентов.
  - Методы диагностики уровня физических качеств
  - Анализ различий между физическими качествами и физическими способностями
  - Роль физических способностей в отборе в различные виды спорта
- 10 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями:
- Роль разминки при проведении самостоятельных занятий по физической подготовке.
  - Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
  - Методика овладения техникой бега на короткие и длинные дистанции.
  - Основы методики самомассажа.
  - Методика корригирующей гимнастики для глаз.
  - Формы организации самостоятельных занятий студентами во внеучебное время
  - Особенности самостоятельных занятий для девушек
  - Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
  - Методика подготовки и проведения комплексов утренней гимнастики.
  - Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

*11 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений:*

- Основные виды спортивных игр.
- Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
- Восточные системы физических упражнений. Специфика. Развиваемые качества.
- Виды бега и их влияние на здоровье человека.
- Лыжный спорт: современное состояние и перспективы развития.
- Плавание и его воздействие на развитие функциональных систем организма человека.
- Особенности зимних видов спорта
- Уличные виды спорта: особенности подготовки и соревнований (по выбору)
- Экстремальные виды спорта: классификация, особенности тренировок и правила соревнований (по выбору)
- Виды туризма и особенности соревновательной деятельности.
- Понятие о национальных видах спорта. Классификации, особенности (по выбору).
- Понятие о спортивных единоборствах (по выбору).
- Особенности занятия силовыми видами спорта (по выбору).
- Классификация водных видов спорта
- Принципы индивидуального выбора видов спорта или системы физических упражнений.

*12 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений:*

- Основные направления спортивной тренировки (техническая, физическая, психологическая).
- Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
- Общая характеристика оздоровительной физической культуры.
- Основы построения оздоровительной тренировки.
- Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.
- Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
- Методика проведения учебно-тренировочного занятия по ОФП
- Методика обучения двигательным навыкам.
- Построение мезоциклов однонаправленного тренирующего и обучающего воздействия.
- Структура и содержание типовых занятий каждого из мезоциклов физической подготовки.

*13 Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом:*

- Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.
- Оценка состояния здоровья, занимающихся оздоровительной физической культурой
- Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
- Профилактика профессиональных заболеваний и самоконтроль.
- Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и

- применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
- Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
  - Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
  - Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
  - Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом, профилактика травматизма.
  - Дневник самоконтроля – цели, содержание, формы.

**14 Организация спортивно-массовых мероприятий по физической культуре среди студенческой молодежи:**

- Законодательная база РФ в отношении развития студенческого спорта и вовлечения студентов в занятия физической культурой
- Методы пропаганды здорового образа жизни среди студенческой молодежи.
- Особенности и принципы организации спортивных праздников.
- История и этапы студенческой спартакиады г. Смоленска.
- Роль студенческих и молодежных организаций в пропаганде физической культуры и спорта.
- История Всемирных летних Универсиад.
- Анализ результатов XXVII Всемирной летней Универсиады 2013 года в Казани.
- История и хронология Всемирных зимних Универсиад.
- Роль студенческих спортивных клубов в организации спортивно-массовых мероприятий в вузе.
- Формы спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в вузе.

**Тематика рефератов для самостоятельной работы студентов специальной медицинской группы**

**I Физиология человека:**

- Особенности функционирования центральной нервной системы.
- Обмен веществ и энергии в организме человека.
- Сердце и сердечно-сосудистая система человека.
- Дыхательная система и органы пищеварения человека.
- Опорно-двигательный аппарат человека (костная система, суставы, мышечная система).
- Анатомо-физиологические основы мышечной деятельности
- Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
- Иммуитет - физиологические механизмы. (Виды иммунитета. Значение профилактических прививок).
- Группы крови их характеристика. (Резус-фактор. Донорство. Принципы переливания крови).
- Физиологические механизмы газообмена в легких.
- Физиологический механизм вдоха и выдоха.
- Значение эндокринной системы.
- Гормоны - биологически активные вещества (источники, условия эффективного действия гормонов).
- Органы чувств как основные каналы поступления информации в центральную

*нервную систему.*

- Общий принцип строения и функционирования сенсорных систем.*
- Понятие о здоровье и болезни. Показатели здорового организма.*
- Условные и безусловные рефлексы*
- Типы высшей нервной деятельности*
- Сигнальные системы*
- Физиология сна*

*2 Клинические признаки и причины некоторых, наиболее распространенных заболеваний:*

- Виды и профилактика профессиональных заболеваний.*
- Порок сердца, пролапс митрального клапана.*
- Ишемическая болезнь сердца.*
- Инфаркт миокарда.*
- Инсульт.*
- Гипертоническая болезнь.*
- Гипокинезия и гиподинамия.*
- Острый и хронический аппендицит (причины заболевания, клинические проявления).*
- Иммунологическая недостаточность.*
- Заболевания органов дыхания (Пневмония, ОРЗ, ОРВИ, туберкулез).*
- Заболевания мочевыделительной системы.*
- Заболевания желудочно-кишечного тракта.*
- Заболевания, вызывающие нарушения опорно-двигательного аппарата человека.*
- Поражения печени (Гепатит: виды, профилактика).*
- Инфекционные заболевания (классификация, профилактика).*
- Особенности ухода за инфекционными больными.*
- Заболевания неврологической группы.*
- Заболевания вызванные нарушением обмена веществ.*
- Аллергические заболевания – их причины и клинические проявления.*

*3 Первая помощь при травмах:*

- Технические приемы оказания первой доврачебной помощи.*
- Травматические поражения опорно-двигательного аппарата человека: классификация.*
- Травмы головы ( классификация, первая помощь).*
- Виды, признаки и первая помощь при вывихах и растяжениях.*
- Классификация переломов. Первая помощь при переломах.*
- Травмы и их предупреждения при занятиях физическими упражнениями.*
- Обеспечение профилактики травматизма при организации спортивных соревнований.*
- Понятие о гравитационном шоке: причины, меры профилактики, первая помощь.*
- Первая помощь при травматическом шоке.*
- Первая помощь при анафилактическом шоке.*
- Первая помощь при кровотечениях.*
- Обморожения: причины, особенности проявления, первая помощь.*
- Ожоги: классификация, первая помощь при ожогах.*
- Нарушения теплообмена организма человека: причины, проявления, первая*

помощь.

- Утопление ( классификация, первая помощь).
  - Виды поражения зрения, первая помощь при травмах глаз.
  - Поражение электрическим током. Первая помощь.
  - Поражения, вызванные укусами ядовитых насекомых и змей.
  - Пищевые отравления. (Признаки пищевых отравлений, первая помощь).
  - Первая помощь при отравлении угарным газом и продуктами горения.
  - ЛФК при некоторых заболеваниях:
  - Роль и место лечебной физической культуры в системе медицинской реабилитации.
  - Лечебная физкультура при профессиональных заболеваниях.
  - Лечебная физкультура при хронических заболеваниях.
  - Физическая культура – источник повышения иммунной системы человека.
  - Лечебная физкультура при заболеваниях пневмонией.
  - Физические нагрузки при гипертонической болезни.
  - Лечебная физкультура при пиелонефрите.
  - Комплекс лечебной физкультуры при гипертонической болезни.
  - Лечебная физкультура при инфаркте миокарда.
  - Лечебная физкультура после хирургического лечения заболеваний сердца и магистральных сосудов.
  - Лечебная физкультура при ишемической болезни сердца.
  - Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательного аппарата.
  - Лечебная физкультура при этапной реабилитации больных туберкулёзом лёгких.
  - Лечебная физкультура при операциях на лёгких.
  - Лечебная физкультура при изменениях в структурах позвоночника.
  - Лечебная физкультура в реабилитации больных с заболеванием органов пищеварения.
  - Лечебная физкультура в реабилитации больных при болезнях обмена веществ.
  - Лечебная физкультура при поражениях спинного и головного мозга.
  - Лечебная физкультура при деформациях и заболеваниях стоп.
  - Лечебная физкультура при заболеваниях гломерулонефритом (инфекционное аллергическое заболевание).
  - Лечебная физкультура при лечении переломов конечностей человека.
  - Противопоказания к различным видам двигательной активности в зависимости от заболевания.
  - Выбор методов и средств ЛФК на разных стадиях протекания заболеваний.
- 4 Физическая культура и спорт как средство реабилитации инвалидов:
- Понятие об адаптивной физической культуре
  - Методы адаптивной физической культуры, используемые в комплексной реабилитации.
  - Понятие об адаптивной двигательной рекреации.
  - Причины недостаточного развития физической культуры и спорта среди инвалидов в России
  - Приоритетные направления деятельности по развитию адаптивной физической культуры
  - Понятие об адаптивном спорте.
  - Понятие о параолимпийских играх.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– История летних параолимпийских игр.</li> <li>– История зимних параолимпийских игр.</li> <li>– Современные летние параолимпийские игры: виды спорта и правила соревнований.</li> <li>– Современные зимние параолимпийские игры: виды спорта и правила соревнований</li> <li>– Виды спорта для инвалидов-колясочников.</li> <li>– Особенности соревнований людей с отклонениями в интеллектуальном развитии.</li> <li>– Спортивные соревнования для лиц –инвалидов по зрению.</li> <li>– Спортивный инвентарь для инвалидов</li> <li>– Особенности тренировок спортсменов-инвалидов</li> <li>– Сурдоолимпийские виды спорта</li> <li>– Использование нетрадиционных видов спорта в адаптивной физической культуре</li> <li>– Использование специальных тренажеров в подготовке спортсменов-инвалидов</li> <li>– Роль общественных объединений инвалидов в развитии адапционной физической культуры и спорта.</li> </ul>
3	<p><i>Самостоятельная работа студентов</i></p> <p>3.1. Тема: Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. -2 ч.</p> <p>3.2. Тема: История физической культуры. Олимпийские игры. – 2 ч.</p> <p>3.3. Тема: Естественнонаучные основы физического воспитания студентов. – 2 ч.</p> <p>3.4. Тема: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. -2 ч.</p> <p>3.5. Тема: Основные методологические принципы физического воспитания. -2 ч.</p> <p>3.6. Тема: Основы спортивной тренировки. -2 ч.</p> <p>3.7. Тема: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. -2 ч.</p> <p>3.8. Тема: Спорт в системе физического воспитания студентов. – 2 ч.</p> <p>3.9. Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. -2 ч.</p> <p>3.10. Тема: Воспитание физических качеств средствами физической культуры -2 ч.</p> <p>3.11. Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. – 2 ч.</p> <p>3.12. Тема: Средства и методы восстановления физической работоспособности. – 2 ч.</p> <p>3.13. Тема: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. -2 ч.</p> <p>3.14. Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. – 2 ч.</p> <p>3.15. Тема: Спорт. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений. - 2 ч.</p> <p>3.16. Тема: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. – 2 ч.</p> <p>3.17. Тема: Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. – 2 ч.</p> <p>3.18. Тема: Профессионально-прикладная физическая культура. – 2 ч.</p> <p>3.19. Тема: Психологические основы физической культуры студентов. – 2 ч.</p>

	<p>3.20. Тема: Организация научных исследований в области физической культуры в вузе. – 2 ч.</p> <p>3.21. Тема: Организация спортивно-массовых мероприятий по физической культуре. – 2 ч.</p> <p>3.22. Тема: Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе – 2 ч.</p> <p>3.23. Тема: Выбор темы, основные требования и порядок написания итогового реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт». -3 ч.</p>
--	--

**Текущий контроль:**

- проверка отчета по реферату;
- устный опрос;
- письменный контроль.

**5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Таблица - Образовательные технологии, используемые при реализации различных видов учебной занятий по дисциплине

№ п/п	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1	Лекции	Классическая (традиционная, информационная) лекция Интерактивная лекция (лекция-визуализация) Интерактивная лекция (проблемная лекция) Интерактивная лекция (проблемная лекция с привлечением специалиста в области профессиональной деятельности) Интерактивная лекция (лекция с заранее запланированными ошибками)
2	Самостоятельная работа студентов (внеаудиторная)	Информационно-коммуникационные технологии (доступ к ЭИОС филиала, к ЭБС филиала, доступ к информационно-методическим материалам по дисциплине)
3	Контроль (промежуточная аттестация: зачет)	Технология устного опроса Технология письменного контроля, в том числе тестирование

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

К промежуточной аттестации студентов по дисциплине могут привлекаться представители работодателей, преподаватели последующих дисциплин, заведующие кафедрами.

Оценка качества освоения дисциплины включает как текущий контроль успеваемости, так и промежуточную аттестацию.

### Вопросы для подготовки к зачету.

#### Билет 1

1. Основные понятия теории и методики физической культуры.
2. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

#### Билет 2

1. Структура физической культуры.
2. Функциональные показатели тренированности в покое, при стандартной и предельной нагрузках.

#### Билет 3

1. Функции и формы физической культуры.
2. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.

#### Билет 4

1. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
2. Методы оценки работоспособности. Функциональные пробы.

#### Билет 5

1. Понятие «спорт», направленность спортивного движения.
2. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

#### Билет 6

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Краткая характеристика физиологических состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.

#### Билет 7

1. Основные отличия спорта высших достижений от массового.
2. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

#### Билет 8

1. Понятие и виды спортивной классификации.
2. Понятие о работоспособности организма человека и тренированности, как вида работоспособности.

#### Билет 9

1. Понятие о спортивной квалификации.
2. Общий обзор организма человека, как единой системы.

#### Билет 10

1. Строение и функции опорно-двигательного аппарата человека.
2. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

#### Билет 11

1. Строение и функции кровеносной системы.
2. Специальная физическая подготовка.

#### Билет 12

1. Строение и функции дыхательной системы.
2. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.

#### Билет 13

1. Роль нервной системы в функционировании организма человека.
2. Структура подготовленности спортсмена.

#### Билет 14

1. Другие системы организма человека.
2. Зоны и интенсивность физических нагрузок.

#### Билет 15



1. Функциональные показатели тренированности организма человека.

2. Этапы спортивной подготовки.

Билет 16

1. Понятие о физическом воспитании.

2. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.

Билет 17

1. Методические принципы физического воспитания.

2. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Билет 18

1. Методы физического воспитания.

2. Методические принципы построения учебного процесса по физической культуре в вузе: этапы и методы контроля.

Билет 19

1. Основы обучения движениям.

2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

Билет 20

1. Формы занятий физическими упражнениями.

2. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований.

Билет 21

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

2. Понятие о макро-мезо- и микроциклах.

Билет 22

1. Воспитание физических качеств средствами физической культуры

2. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Билет 23

1. Основные требования к организации здорового образа жизни.

2. Общественные студенческие спортивные организации.

Билет 24

1. Цели и задачи профессионально-прикладной физической культуры.

2. Участие студентов в Олимпийских играх и Универсиадах.

Билет 25

1. Критерии эффективности здорового образа жизни.

2. Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической культуры.

Билет 26

1. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

2. Методика подбора средств в профессиональной физической подготовке.

Билет 27

1. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.

2. Особенности профессионально-прикладной физической культуры студентов и специалистов умственного труда.

Билет 28

1. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

2. Организационные особенности студенческого спорта.

В филиале используется система с традиционной шкалой оценок – "отлично", "хорошо", "удовлетворительно", "неудовлетворительно", "зачтено", "не зачтено" (далее - пятибалльная система).

Форма промежуточной аттестации по настоящей дисциплине - *зачет с оценкой во 2-м семестре.*

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»	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 по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущего контроля. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «эталонный».
«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 выставляется обучающемуся с учётом результатов текущего контроля. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «продвинутый».
«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 выполнившему практическое задание, но по указанию преподавателя выполнившему 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 выполнившему 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 выставляется 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**

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная:

- специализированной мебелью; доской аудиторной; демонстрационным оборудованием: персональным компьютером (ноутбуком); переносным (стационарным) проектором.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная:

- специализированной мебелью; доской аудиторной; демонстрационным оборудованием: персональным компьютером (ноутбуком); переносным (стационарным) проектором.

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:** Matlab, MathCad, Micro-Cap.

## **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 зачет 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 зачет 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 зачет 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>
3. 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. Агентство 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. Гогоунов.- 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 А.О. Методические указания по прохождению курсов «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре» [Текст]: методические указания / А.О. Лёшин, О. Г. Лёшин. - Смоленск: РИО филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске, 2017. - 32 с.
2. Кожиров А.П. Самостоятельные занятия по силовой подготовке студентов в техническом вузе: методические рекомендации / А.П. Кожиров. - Смоленск: РИО филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске, 2016. - 36 с.
3. Соколова Т.М. Самостоятельные занятия по силовой подготовке студенток технического вуза [Текст]: методические рекомендации / Т.М. Соколова, А.Р. Дорохов. - Смоленск: РИО филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске, 2016. - 44 с.
4. Новиков В.Н. Методические особенности проведения занятий по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы: методические рекомендации / В.Н.Новиков. - Смоленск: РИО филиала МЭИ в г. Смоленске. 2014. - 20 с.
- 5 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.



### ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Но- мер изме- мене- ния	Номера страниц				Всего стра- ниц в доку- менте	Наименование и № документа, вводящего изменения	Подпись, Ф.И.О. внесшего измене- ния в данный эк- земпляр	Дата внесения из- менения в данный эк- земпляр	Дата введения из- менения
	изме- нен- ных	заме- нен- ных	но- вых	анну- лиро- ванн- ых					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10