

**Министерство науки и высшего образования РФ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Национальный исследовательский университет «МЭИ»**  
**Филиал ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Волжском**

---

Направление подготовки: 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Наименование образовательной программы: Электроэнергетические системы и цифровые технологии, Цифровые системы релейной защиты и автоматики, Гидроэлектростанции и цифровые технологии, Интеллектуальная возобновляемая энергетика

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

**Рабочая программа дисциплины**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

<b>Блок</b>	<b>Блок 1 «Дисциплины (модули)»</b>
<b>Часть образовательной программы</b>	<b>Обязательная</b>
<b>Индекс дисциплины по учебному плану</b>	<b>Б1.О.22</b>
<b>Трудоемкость в зачетных единицах</b>	3 семестр – 1 6 семестр – 1 всего – 2
<b>Часов (всего) по учебному плану</b>	72 часа
<b>Лекции</b>	3 семестр – 8 часов 6 семестр – 8 часов всего – 16 часов
<b>Практические занятия</b>	3 семестр – 8 часов 6 семестр – 8 часов всего – 16 часов
<b>Лабораторные работы</b>	учебным планом не предусмотрены
<b>Консультации по курсовому проекту/ работе</b>	учебным планом не предусмотрены
<b>Самостоятельная работа</b>	3 семестр – 2 часа 6 семестр – 2 часа всего – 4 часа
<b>Промежуточная аттестация:</b> зачёт зачёт	3 семестр – 0,3 часа 6 семестр – 0,3 часа
<b>Контроль:</b> зачёт зачёт	3 семестр – 17,7 часа 6 семестр – 17,7 часа

**ПРОГРАММУ СОСТАВИЛ:**

Доцент кафедры ФД, к.п.н.

(должность, ученая степень, ученое звание)


  
(подпись)

О.В. Ишанова

(расшифровка подписи)

И.о. заведующего кафедрой ФД

(название кафедры)

  
(подпись)


Ж.А. Лысакова

(расшифровка подписи)

Руководитель образовательной программы Электроэнергетические системы и цифровые технологии

Доцент кафедры ЭиЭ, к.т.н., доцент

(должность, ученая степень, ученое звание)

  
(подпись)


В.Н. Курьянов

(расшифровка подписи)

Руководитель образовательной программы Цифровые системы релейной защиты и автоматики

Доцент кафедры ЭиЭ, к.т.н., доцент

(должность, ученая степень, ученое звание)

  
(подпись)

Е.Г. Зенина

(расшифровка подписи)

Руководитель образовательных программ Гидроэлектростанции и цифровые технологии, Интеллектуальная возобновляемая энергетика

Доцент кафедры ЭиЭ, к.т.н., доцент

(должность, ученая степень, ученое звание)

  
(подпись)

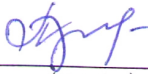
Н.В. Байдакова

(расшифровка подписи)

**СОГЛАСОВАНО:**

И.о. заведующего кафедрой ЭиЭ

(название кафедры)

  
(подпись)

Е.Г. Зенина

(расшифровка подписи)

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель освоения дисциплины** состоит в формировании физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачами дисциплины являются:**

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- приобретение знаний биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту

Формируемые у обучающегося **компетенции** и запланированные **результаты обучения** по дисциплине, соотнесенные с **индикаторами достижения компетенций**:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	<b>знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- роль и значение физической культуры и спорта в развитии человека и подготовке специалиста;</li><li>- социально-биологические основы физической культуры спорта;</li><li>- основы организации здорового образа жизни, его составляющие;</li><li>- основы общефизической, специальной и профессионально-прикладной физической подготовки;</li></ul> <b>уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды;</li><li>- использовать средства и методы физической культу-</li></ul>

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения
		<p>ры и спорта в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать гигиенические основы тренировочной и досуговой двигательной деятельности, основ здорового образа жизни;</li> <li>- использовать виды, средства и формы физической культуры для укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний.</li> </ul>
	УК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные характеристики физкультурно-оздоровительных методик и систем;</li> <li>- характеристики основных средств оздоровительной направленности;</li> <li>- методику составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности;</li> <li>- способы самоконтроля в учебной и трудовой деятельности, средства восстановления после физической нагрузки.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять индивидуальный уровень развития своих физических способностей;</li> <li>- использовать методы самоконтроля физического развития, функционального состояния и здоровья для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности;</li> <li>- регулировать физическую нагрузку с учётом уровня физического развития, возраста, пола и функционального состояния;</li> <li>- составлять и самостоятельно выполнять индивиду-</li> </ul>

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения
		альные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений с учётом показаний здоровья.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВО

Дисциплина базируется на уровне среднего общего образования и следующих дисциплинах: «История (История и всеобщая история)», «Безопасность жизнедеятельности», «Элективные курсы по физической культуре».

Результаты обучения, полученные при освоении дисциплины, необходимы при прохождении преддипломной практики.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ п/п	Раздел дисциплины. Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	Всего часов на раздел	Семестр	Распределение трудоемкости раздела (в часах) по видам учебной работы								Содержание самостоятельной работы (с указанием № источника по п. 5.1 и страниц в нем)	
				Контактная						СР	Контроль		
				Лек	Пр	Лаб	КПР	ИККП	ПА				
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	4	3	2	2	–	–	–	–	–	–	Изучение теоретического и практического материала: [1], стр. 5-21; [3], стр. 7-16; [7], стр. 3-21;	
2.	Социально-биологические основы физической культуры.	4	3	2	2	–	–	–	–	–	–	Изучение теоретического и практического материала: [1], стр. 30-76; [3], стр. 5-21; [4], стр. 3-20; [8], стр. 14-236; [9], стр. 3-18;	
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	4	3	2	2	–	–	–	–	–	–	Изучение теоретического и практического материала: [1], стр. 79-107; [7], стр. 22-52;	
4.	Средства физической культуры в повышении работоспособности.	6	3	2	2	–	–	–	–	2	–	Изучение теоретического и практического материала: [1], стр. 151-177; [8], стр. 3-54;	
	Зачет	18	3	–	–	–	–	–	0,3	–	17,7	Зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости	
	<b>Итого за семестр:</b>	<b>36</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	<b>0,3</b>	<b>2</b>	<b>17,7</b>		

№ п/п	Раздел дисциплины. Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	Всего часов на раздел	Семестр	Распределение трудоемкости раздела (в часах) по видам учебной работы							СР	Конт- роль	Содержание самостоятельной ра- боты (с указанием № источника по п. 5.1 и страниц в нем)
				Контактная									
				Лек	Пр	Лаб	КПР	ИККП	ПА				

1.	Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений.	4	6	2	2	—	—	—	—	—	—	Изучение теоретического и практического материала: [1], стр. 208-235; [3], стр. 55-65;
2.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4	6	2	2	—	—	—	—	—	—	Изучение теоретического и практического материала: [1], стр. 189-208; [2], стр. 112-115; [7], стр. 48-52; [8], стр. 44-49;
3.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.	6	6	2	2	—	—	—	—	2	—	Изучение теоретического и практического материала: [1], стр. 271-281; [2], стр. 163-166; [3], стр. 38-51;
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалистов.	4	6	2	2	—	—	—	—	—	—	Изучение теоретического и практического материала: [1], стр. 290-298; [3], стр. 277-300;
	Зачет	18	6	—	—	—	—	—	0,3	—	17,7	Зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости
	<b>Итого за семестр:</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	—	—	—	<b>0,3</b>	<b>2</b>	<b>17,7</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>		<b>16</b>	<b>16</b>	—	—	—	<b>0,6</b>	<b>4</b>	<b>35,4</b>	

Примечание:Лек – лекции; Пр – практические занятия; Лаб – лабораторные работы; КПР – аудиторные консультации по курсовым проектам/работам; ИККП – индивидуальные консультации по курсовым проектам/работам; ПА – промежуточная аттестация; СР – самостоятельная работа студента.



### 3.2.Краткое содержание разделов

#### 3 семестр

##### 1. Физкультура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

*Основные понятия:* физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, двигательная активность, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания.

*Содержание.* Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Физическая культура в структуре высшего образования. Формирование физической культуры личности. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

##### 2. Социально-биологические основы физической культуры.

*Основные понятия:* организм, физическое развитие, физическое воспитание, функциональные сдвиги, физическая и функциональная подготовка, физическая подготовка, двигательные навыки, двигательная активность.

*Содержание:* Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Строение человеческого тела. Закономерности деятельности отдельных органов и функциональных систем организма. Гомеостаз. Метаболизм. Физиологические показатели тренированности в покое и при физических нагрузках. Утомление. Восстановление. Методы увеличения эффективности адаптации.

##### 3. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья.

*Основные понятия:* здоровье, здоровье физическое и психическое, здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка.

*Содержание:* Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

##### 4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

*Основные понятия:* психофизическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.

*Содержание:* Психофизическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы её определяющие. Основные причины изменения состояния студентов перед сдачей экзаменов, 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.

## **6 семестр.**

### 1. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

*Основные понятия:* массовый спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений.

*Содержание:* Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической, профессионально - прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

### 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

*Основные понятия:* формы самостоятельных занятий, мотивация выбора.

*Содержание:* Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

### 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

*Основные понятия:* врачебный контроль, диагноз, диагностика состояния здоровья, функциональные пробы, критерии физического развития, антропометрические показатели, педагогический контроль, тест, номограмма, самоконтроль.

*Содержание:* Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

### 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка

*Основные понятия:* трудовая деятельность, прикладные навыки, психическое и физическое здоровье, профилирование процесса физического воспитания при подготовке студентов к труду.

*Содержание:* общая физическая подготовка, физическая работоспособность, состояние здоровья, аэробная и анаэробная мощность организма, характер основных рабочих движений, особые внешние условия деятельности, моторные особенности трудовой деятельности, компоненты адаптации организма, средства ППФП.

## **3.3 Темы практических занятий**

### **3 семестр**

1. Методика проведения учебно-тренировочного занятия (2 часа).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Степ-тест PWC170; (2 часа)

3. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (оздоровительный бег, скандинавская ходьба, плавание) (2 часа).
4. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности (2 часа).

#### **6 семестр**

1. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, координации, быстроты) (2 часа).
2. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки (2 часа).
3. Методы самоконтроля за состоянием здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы). Индекс массы тела. Проба Генчи. Проба Штанге. Функциональная проба Руфье. Коэффициент восстановления пульса (2 часа).
4. Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда (2 часа).

#### **3.4. Темы лабораторных работ**

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

#### **3.5. РГР**

РГР учебным планом не предусмотрены.

#### **3.6. Тематика курсовых проектов/курсовых работ**

Курсовой проект/курсовая работа учебным планом не предусмотрены.

### 3.7. Соответствие разделов дисциплины и формируемых в них компетенций

Запланированные результаты обучения по дисциплине (в соответствии с разделом 1)	Коды индикаторов	Номер раздела дисциплины (в соответствии с п.3.1)								Оценочное средство (тип и наименование)
		3 семестр				6 семестр				
		1	2	3	4	1	2	3	4	
Знать:										
роль и значение физической культуры и спорта в развитии человека и подготовке специалиста	УК-7.1	X								Тест «Физическая культура личности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры»
социально-биологические основы физической культуры и спорта	УК-7.1		X							Тест «Средства, методы, принципы физического воспитания»
основы организации здорового образа жизни, его составляющие	УК-7.1			X						Тест «Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни»
основы общефизической, специальной и профессионально-прикладной физической подготовки;	УК-7.1				X					Тест «Общефизическая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка. Цели, задачи»
основные характеристики физкультурно-оздоровительных методик и систем	УК-7.2					X				Тест «Характеристика современных двигательных систем»
характеристики основных средств оздоровительной направленности	УК-7.2						X			Тест «Общая характеристика оздоровительной физической культуры»

методику составления индивидуальных программ и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности, с учётом профессиональной деятельности	УК-7.2							X		Тест «Понятие о физических качествах»
способы самоконтроля в учебной и трудовой деятельности, средства восстановления после физической нагрузки	УК-7.2								X	Тест « Самоконтроль, его основные методы, показатели, дневник самоконтроля»
<b>Уметь:</b>										
использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды	УК-7.1		X							Контрольная работа «Технологические показатели физического здоровья. ИМТ, ЧСС, артериальное давление, спирометрия»
использовать средства и методы физической культуры и спорта в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности	УК-7.1	X								Контрольная работа «Средства и методы физической культуры и спорта в развитии и формировании физических качеств»
соблюдать гигиенические основы тренировочной и досуговой двигательной деятельности, основ здорового образа жизни	УК-7.1			X						Контрольная работа «Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Профилактика травматизма»
использовать виды, средства и формы физической культуры для укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний	УК-7.1				X					Контрольная работа «Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности»
определять индивидуальный уровень развития своих физических способностей	УК-7.2					X				Контрольная работа «Частота сердечных сокращений (ЧСС) как интегральный показатель аэробной работоспособности»
использовать методы самоконтроля физического развития, функционального состояния и здоровья для разработки индивидуальных программ оздоровительной и	УК-7.2						X			Контрольная работа «Основы оздоровительной физической культуры»

тренировочной направленности										
регулировать физическую нагрузку с учётом уровня физического развития, возраста, пола и функционального состояния	УК-7.2								X	Контрольная работа «Самоконтроль за функциональным состоянием организма»
составлять и самостоятельно выполнять индивидуальные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений с учётом показаний здоровья	УК-7.2								X	Контрольная работа «Простейшие средства и формы физической активности, применяемые для укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний»

#### **4. КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

##### **4.1. Текущий контроль успеваемости по дисциплине:**

###### **3 семестр**

– тестирование:

1. Тест «Физическая культура личности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры»
2. Тест «Средства, методы, принципы физического воспитания»
3. Тест «Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни»
4. Тест «Общefизическая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовленность. Цели, задачи»

– контрольные работы:

1. Контрольная работа «Технологические показатели физического здоровья. ИМТ, ЧСС, артериальное давление, спирометрия»
2. Контрольная работа «Средства и методы физической культуры и спорта в развитии и формировании физических качеств»
3. Контрольная работа «Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Профилактика травматизма»
4. Контрольная работа «Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности»

###### **6 семестр**

– тестирование:

1. Тест «Характеристика современных двигательных систем»
2. Тест «Общая характеристика оздоровительной физической культуры»
3. Тест «Понятие о физических качествах»
4. Тест «Самоконтроль, его основные методы, показатели, дневник самоконтроля»

– контрольные работы:

1. Контрольная работа «Частота сердечных сокращений (ЧСС) как интегральный показатель аэробной работоспособности»
2. Контрольная работа «Основы оздоровительной физической культуры»
3. Контрольная работа «Самоконтроль за функциональным состоянием организма»
4. Контрольная работа «Простейшие средства и формы физической активности применяемые для укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний»

Балльно-рейтинговая структура дисциплины является приложением А.

##### **4.2. Промежуточная аттестация по дисциплине (части дисциплины):**

###### **3 семестр**

Зачёт

Оценка определяется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов филиала НИУ «МЭИ» в г. Волжском на основании семестровой составляющей.

## 6 семестр

### Зачёт

Оценка определяется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов филиала НИУ «МЭИ» в г. Волжском на основании семестровой составляющей.

В приложение к диплому вносится оценка, полученная на зачетев 6 семестре.

**Примечание:** Оценочные материалы по дисциплине приведены в фонде оценочных материалов ОПОП.

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Печатные и электронные издания:

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Ю. И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Электрон.текстовые дан. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2014. –URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=271591](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=271591).

2. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций [Электронный ресурс] : учеб.пособие / Г. А. Ямалетдинова. – Электрон.текстовые дан. – Екатеринбург: Изд-во Урал.федер. ун-та, 2014. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=276568](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=276568)

3. Иванков, Ч. Т., Литвинов, С. А. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: учеб.пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 050100 Педагогическое образование / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. – М.: ВЛАДОС, 2015. – 304 с.: прил. – (Бакалавриат). –Библиогр.: с. 303-304 (39 назв.). – ISBN 978-5-691-02197-8: 439-01.

4. Под редакцией Якимовича В.С., Наумова Д.В., Сахарова С.В. Строение и функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека: Методические указания для студентов. – Волжский: ВФ МЭИ, 2005. – 21 с.

5. Якимович В.С., Наумов Д.В. Спортивные игры в физическом воспитании студентов: Учебно-методическое пособие. – Волжский: ВФ МЭИ, 2008. – 18 с.

6. Либин, А. А., Наумов, Д. В. Профилактика травматизма на занятиях легкой атлетики со студентами теплоэнергетических специальностей / А. А. Либин, Д. В. Наумов : методические указания. – Волжский: Филиал МЭИ в г. Волжском, 2013. – 14 с.

7. В. С. Якимович, Д. В. Наумов, А. А. Либин, С. В. Сахарова Лекции по физической культуре: Учебное пособие: В 2-х частях.Ч.1 – Волжский: ВФ МЭИ, 2007. – 53 с.

8. В. С. Якимович, Д. В. Наумов, А. А. Либин, С. В. Сахарова Лекции по физической культуре: Учеб.пособие в 2-х ч. Ч.2. – Волжский: ВФ МЭИ, 2007. – 58с.

9. Якимович В. С.; Наумов Д. В.; Сахаров С. В. и др. Анатомические особенности строения тела человека: Учебно-методические указания. – Волжский: ВФ МЭИ, 2005. – 21 с.

### 5.2.Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

MicrosoftWord, MicrosoftExcel, PowerPoint.

### 5.3. Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Университетская информационная система «РОССИЯ» <https://uisrussia.msu.ru>

Справочно-правовая система «Консультант+» <http://www.consultant-urist.ru>

Справочно-правовая система «Гарант» <http://www.garant.ru>

База данных Web of Science <https://apps.webofknowledge.com/>

База данных Scopus <https://www.scopus.com>



Портал открытых данных Российской Федерации <https://data.gov.ru>  
База открытых данных Министерства труда и социальной защиты РФ  
<https://rosmintrud.ru/opendata>  
База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>  
База данных профессиональных стандартов Министерства труда и социальной защиты РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/>  
Базы данных Министерства экономического развития РФ  
<http://www.economy.gov.ru>  
База открытых данных Росфинмониторинга <http://www.fedsfm.ru/opendata>  
Электронная база данных «Издательство Лань» <https://e.lanbook.com>  
Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» <https://нэб.рф>  
Национальный портал онлайн обучения «Открытое образование»  
<http://openedu.ru>  
Электронная база данных "Polpred.com Обзор СМИ" <https://www.polpred.com>  
Официальный сайт Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии <http://protect.gost.ru/>  
Электронная библиотека МЭИ <https://ntb.mpei.ru/e-library/index.php>.

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Лекционные и практические занятия проводятся в учебных аудиториях, снабженных оборудованием для показа обучающих материалов, средствами звуковоспроизведения, доской аудиторной, оборудованием для представления презентаций (плазменная панель, персональный компьютер).

## БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура и спорт

(название дисциплины)

#### 3 семестр

**Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:**

- КМ-1 Тест «Физическая культура личности. Деятельная сущность физической культуры в Различных сферах жизни. Ценности физической культуры»
- КМ-2 Тест «Средства, методы, принципы физического воспитания»
- КМ-3 Тест «Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни»
- КМ-4 Тест «Общефизическая, специальная и профессионально- прикладная физическая подготовленность. Цели, задачи»
- КМ-5 Контрольная работа «Технологические показатели физического здоровья. ИМТ, ЧСС, артериальное давление, спирометрия»
- КМ-6 Контрольная работа «Средства и методы физической культуры и спорта в развитии и формировании физических качеств»
- КМ-7 Контрольная работа «Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Профилактика травматизма»
- КМ-8 Контрольная работа «Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности»

**Вид промежуточной аттестации – зачет**

Трудоемкость дисциплины = 1 з.е.

Номер	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ-1	КМ-2	КМ-3	КМ-4	КМ-5	КМ-6	КМ-7	КМ-8
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		+				+			
2	Социально-биологические основы физической культуры			+				+		
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья				+				+	
4	Средства физической культуры в повышении работоспособности.					+				+
	Минимальный балл за КМ		5	10	5	5	5	10	10	10
	Максимальный балл за КМ		10	15	10	10	10	15	15	15

## 6 семестр

**Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:**

- КМ-1 Тест «Характеристика современных двигательных систем»
- КМ-2 Тест «Общая характеристика оздоровительной физической культуры»
- КМ-3 Тест «Понятие о физических качествах»
- КМ-4 Тест «Самоконтроль, его основные методы, показатели, дневник самоконтроля»
- КМ-5 Контрольная работа «Частота сердечных сокращений (ЧСС) как интегральный показатель аэробной работоспособности»
- КМ-6 Контрольная работа «Основы оздоровительной физической культуры»
- КМ-7 Контрольная работа «Самоконтроль за функциональным состоянием организма»
- КМ-8 Контрольная работа «Простейшие средства и формы физической активности применяемые для укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний»

**Вид промежуточной аттестации – зачет**

Трудоемкость дисциплины = 1 з.е.

Номер	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ-1	КМ-2	КМ-3	КМ-4	КМ-5	КМ-6	КМ-7	КМ-8
1	Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений.		+				+			
2	Основы методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.			+				+		
3	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.				+				+	
4	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалистов.					+				+
	Минимальный балл за КМ		5	10	5	5	5	10	10	10
	Максимальный балл за КМ		10	15	10	10	10	15	15	15