

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: Электроснабжение

Уровень образования: бакалавриат

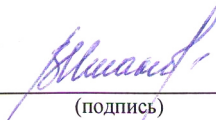
Форма обучения: заочная

Рабочая программа дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Блок	Блок 1 «Дисциплины (модули)»
Часть образовательной программы	Обязательная
Индекс дисциплины по учебному плану	Б1.О.21
Трудоемкость в зачетных единицах	3 курс – 1 4 курс – 1 всего – 2
Часов (всего) по учебному плану	72
Лекции	3 курс – 2 часов 4 курс – 2 часов всего – 4 часов
Практические занятия	3 курс – 2 часов 4 курс – 2 часов всего – 4 часов
Лабораторные работы	учебным планом не предусмотрены
Консультации по курсовому проекту/ работе	учебным планом не предусмотрены
Самостоятельная работа	3 курс – 27,7 часа 4 курс – 27,7 часа всего – 55,4 часа
Промежуточная аттестация: Зачёт зачёт	3 курс – 0,3 часа 4 курс – 0,3 часа
Контроль: Зачёт Зачёт	3 курс – 4 часа 4 курс – 4 часа


ПРОГРАММУ СОСТАВИЛ:

Доцент кафедры ФД, к.п.н.
(должность, ученая степень, ученое звание)


(подпись)

О.В. Ишанова
(расшифровка подписи)

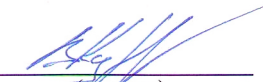
И.о. заведующего кафедрой ФД
(название кафедры)


(подпись)

Ж.А. Лысакова
(расшифровка подписи)

Руководитель образовательной программы Электроснабжение

Доцент кафедры ЭиЭ, к.т.н., доцент
(должность, ученая степень, ученое звание)


(подпись)

В.Н. Курьянов
(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.	знать: <ul style="list-style-type: none">– роль и значение физической культуры и спорта в развитии человека и подготовке специалиста;– основы организации здорового образа жизни, его составляющие; уметь: <ul style="list-style-type: none">– использовать средства и методы физической культуры и спорта в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности;– использовать виды, средства и формы физической культуры для укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний;

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения
	УК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основные характеристики физкультурно-оздоровительных методик и систем; – методику составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств и способностей; – составлять и самостоятельно выполнять индивидуальные 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 часов.

№ п/п	Раздел дисциплины. Форма промежуточной аттестации <i>(по семестрам)</i>	Всего часов на раздел	Курс	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	15	3	1	1	–	–	–	–	13	–	Изучение теоретического и практического материала: [1], стр. 5-21; [3], стр. 7-16; [7], стр. 3-21;	
2.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	16,7	3	1	1	–	–	–	–	14,7	–	Изучение теоретического и практического материала: [1], стр. 79-107; [7], стр. 22-52;	
	Зачет	4,3	3	–	–	–	–	–	0,3	–	4	Зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости	
	Итого за курс:	36	3	2	2	–	–	–	0,3	27,7	4		

№ п/п	Раздел дисциплины. Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	Всего часов на раздел	Курс	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.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	15	4	1	1	–	–	–	–	13	–	Изучение теоретического и практического материала: [1], стр. 189-208; [2], стр. 112-115;	

№ п/п	Раздел дисциплины. Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	Всего часов на раздел	Курс	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			
												[7], стр. 48-52; [8], стр. 44-49;
2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалистов.	16,7	4	1	1	–	–	–	–	14,7	–	Изучение теоретического и практического материала: [1], стр. 290-298; [3], стр. 277-300;
	Зачет	4,3	4	–	–	–	–	–	0,3	–	4	Зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости
	Итого за курс:	36		2	2				0,3	27,7	4	
	Итого:	72		4	4				0,6	55,4	8	

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 курс

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. 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 курс

1. 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.

2. 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 курс

1. Методика проведения учебно-тренировочного занятия (1 час).
2. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности (1 час).

4 курс

1. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, координации, быстроты) (1 час).
2. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки (1 час).

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 курс		4 курс		
		1	2	1	2	
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»
основы организации здорового образа жизни, его составляющие;	УК-7.1		X			Тест «Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни»
основные характеристики физкультурно-оздоровительных методик и систем;	УК-7.2		X	X		Тест «Характеристика современных двигательных систем»
методику составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности	УК-7.2				X	Тест «Развитие физических качеств»
Уметь:						
использовать средства и методы физической культуры и спорта в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности;	УК-7.1	X		X		Контрольная работа «Средства и методы физической культуры и спорта в развитии и формировании физических качеств»
использовать виды, средства и формы физической культуры для укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний;	УК-7.1	X			X	Контрольная работа «Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Профилактика травматизма»
определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств и способностей;	УК-7.2		X	X		Контрольная работа «Частота сердечных сокращений (ЧСС) как интегральный показатель аэробной работоспособности »
составлять и самостоятельно выполнять индивидуальные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих 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 курс

– тестирование:

1. Тест «Физическая культура личности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры»
2. Тест «Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни»

– контрольные работы:

1. Контрольная работа «Средства и методы физической культуры и спорта в развитии и формировании физических качеств»
2. Контрольная работа «Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Профилактика травматизма»

4 курс

– тестирование:

1. Тест «Характеристика современных двигательных систем»
2. Тест «Развитие физических качеств»

– контрольные работы:

1. Контрольная работа « Частота сердечных сокращений (ЧСС) как интегральный показатель аэробной работоспособности»
2. 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 курс

Зачет

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

4 курс

Зачет

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

В приложение к диплому вносится оценка, полученная за 4 курс.

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.
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
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:

Microsoft Word, Microsoft Excel, 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» <https://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 курс

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 «Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни»
- КМ-3 Контрольные работа «Средства и методы физической культуры и спорта в развитии и формировании физических качеств»
- КМ-4 Контрольная работа «Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Профилактика травматизма»

Вид промежуточной аттестации – зачет

Трудоемкость дисциплины = 1 з.е.

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ-1	КМ-2	КМ-3	КМ-4
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		+		+	
2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья			+		+
	Минимальный балл за КМ		15	15	15	15
	Максимальный балл за КМ		25	25	25	25

4 курс

Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:

- КМ-1 Тест «Характеристика современных двигательных систем»
- КМ-2 Тест «Развитие физических качеств»
- КМ-3 Контрольная работа «Частота сердечных сокращений (ЧСС) как интегральный показатель аэробной работоспособности»
- КМ-4 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 раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ-1	КМ-2	КМ-3	КМ-4
1	Основы методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями	+			+	
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалистов			+		+
	Минимальный балл за КМ	15	15	15	15	15
	Максимальный балл за КМ	25	25	25	25	25