

**Министерство науки и высшего образования РФ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Национальный исследовательский университет «МЭИ»**

---

Направление подготовки/специальность: 13.03.03 Энергетическое машиностроение

Наименование образовательной программы: Автоматизированные гидравлические и пневматические системы и агрегаты

Уровень образования: высшее образование - 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>№ дисциплины по учебному плану:</b>   | <b>Б1.О.08</b>   |
| <b>Трудоемкость в зачетных единицах:</b>   | <b>3 семестр - 1;<br/>4 семестр - 1;<br/>всего - 2</b>                           |
| <b>Часов (всего) по учебному плану:</b>  | <b>72 часа</b>   |
| <b>Лекции</b>  | <b>не предусмотрено учебным планом</b>   |
| <b>Практические занятия</b>  | <b>3 семестр - 16 часов;<br/>4 семестр - 16 часов;<br/>всего - 32 часа</b>       |
| <b>Лабораторные работы</b>   | <b>не предусмотрено учебным планом</b>   |
| <b>Консультации</b>  | <b>проводится в рамках часов аудиторных занятий</b>                              |
| <b>Самостоятельная работа</b>  | <b>3 семестр - 19,7 часов;<br/>4 семестр - 19,7 часов;<br/>всего - 39,4 часа</b> |
| <b>в том числе на КП/КР</b>  | <b>не предусмотрено учебным планом</b>   |
| <b>Иная контактная работа</b>  | <b>проводится в рамках часов аудиторных занятий</b>                              |
| <b>включая:</b><br><b>Интервью</b><br><b>Проверочная работа</b><br><b>Соревнование</b><br><b>Тренинг</b> |  |
| <b>Промежуточная аттестация:</b>   |  |
| <b>Зачет</b>   | <b>3 семестр - 0,3 часа;</b>   |
| <b>Зачет</b>   | <b>4 семестр - 0,3 часа;</b>   |
|  | <b>всего - 0,6 часа</b>  |

**Москва 2019**

**ПРОГРАММУ СОСТАВИЛ:**

Преподаватель

(должность)

|   |   |                               |
|---|---|-------------------------------|
|  | <b>Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»</b> |                               |
|   | <b>Сведения о владельце ЦЭП МЭИ</b>                       |                               |
|   | Владелец  | Федосенко А.В.                |
|   | Идентификатор   | R9d48a801-FedosenkoAV-d38dbd7 |

(подпись)


А.В. Федосенко

(расшифровка подписи)

**СОГЛАСОВАНО:**

Руководитель  
образовательной программы

(должность, ученая степень, ученое  
звание)

|   |   |                                |
|---|---|--------------------------------|
|  | <b>Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»</b> |                                |
|   | <b>Сведения о владельце ЦЭП МЭИ</b>                       |                                |
|   | Владелец  | Почернина Н.И.                 |
|   | Идентификатор   | R1d8f33d8-PocherninaNI-bbd4793 |

(подпись)

Н.И. Почернина

(расшифровка подписи)

Заведующий выпускающей  
кафедры

(должность, ученая степень, ученое  
звание)

|   |   |                             |
|---|---|-----------------------------|
|  | <b>Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»</b> |                             |
|   | <b>Сведения о владельце ЦЭП МЭИ</b>                       |                             |
|   | Владелец  | Волков А.В.                 |
|   | Идентификатор   | R369593e9-VolkovAV-775a725f |

(подпись)

А.В. Волков

(расшифровка подписи)

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель освоения дисциплины:** гармоничное развитие человека, формирование физически и духовно крепкого, социально-активного, высоконравственного поколения студенческой молодежи, гармоничное сочетание физического и духовного воспитания, укрепление здоровья студентов, внедрение здорового образа жизни – не только как основы, но и как нормы жизни у будущих высококвалифицированных специалистов-энергетиков, формирование активной гражданской позиции

### Задачи дисциплины

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности 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 и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально – прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно – спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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 | ИД-1 <sub>УК-7</sub> Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний | знать:<br>- технику безопасности при занятиях физкультурно–спортивной деятельностью.<br><br>уметь:<br>- выполнять базовые упражнения по плаванию;<br>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры;<br>- выполнять физические упражнения на ловкость, силу, выносливость.                    |
| УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-2 <sub>УК-7</sub> Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры                                 | знать:<br>- основы системы самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью, основы здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.<br><br>уметь:<br>- использовать технические средства и инвентарь для повышения |

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Запланированные результаты обучения   |
|--------------------------------|--|---|
|                                |  | <p>эффективности физкультурно-спортивных занятий; регулировать физическую нагрузку;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять нормативы по легкой атлетике;</li> <li>- приобретать личный опыт использования физкультурно - спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul> |

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВО

Дисциплина относится к основной профессиональной образовательной программе Автоматизированные гидравлические и пневматические системы и агрегаты (далее – ОПОП), направления подготовки 13.03.03 Энергетическое машиностроение, уровень образования: высшее образование - бакалавриат.

Базируется на уровне среднего общего образования.

Результаты обучения, полученные при освоении дисциплины, необходимы при выполнении выпускной квалификационной работы.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа.

| № п/п | Разделы/темы дисциплины/формы промежуточной аттестации                               | Всего часов на раздел | Семестр | Распределение трудоемкости раздела (в часах) по видам учебной работы |     |           |              |   |     |    |    |                   |                                   | Содержание самостоятельной работы/ методические указания  |   |
|-------|--|-----------------------|---------|--|-----|-----------|--------------|---|-----|----|----|-------------------|-----------------------------------|---|---|
|       |  |                       |         | Контактная работа  |     |           |              |   |     |    | СР |                   |                                   |   |   |
|       |  |                       |         | Лек  | Лаб | Пр        | Консультация |   | ИКР |    | ПА | Работа в семестре | Подготовка к аттестации /контроль |   |   |
| КПР   | ГК   | ИККП                  | ТК      |  |     |           |              |   |     |    |    |                   |                                   |   |   |
| 1     | 2  | 3                     | 4       | 5  | 6   | 7         | 8            | 9 | 10  | 11 | 12 | 13                | 14                                | 15  |   |
| 1     | Основы теории и методики обучения физической культуре, обучению техники безопасности | 35.7                  | 3       | -  | -   | 16        | -            | - | -   | -  | -  | 19.7              | -                                 | <p><b><u>Подготовка к практическим занятиям:</u></b><br/>Изучение материала по разделу "Основы теории и методики обучения физической культуре, обучению техники безопасности" подготовка к выполнению заданий на практических занятиях</p> <p><b><u>Изучение материалов литературных источников:</u></b><br/>[1], п.1<br/>[2], п. 2-3</p> |   |
| 1.1   | Техника безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту          | 9                     |         | -  | -   | 4         | -            | - | -   | -  | -  | -                 | 5                                 |   | - |
| 1.2   | Выносливость, сила, ловкость, быстрота   | 9                     |         | -  | -   | 4         | -            | - | -   | -  | -  | -                 | 5                                 |   | - |
| 1.3   | Плавание   | 8.7                   |         | -  | -   | 4         | -            | - | -   | -  | -  | -                 | 4.7                               |   | - |
| 1.4   | Индивидуальные упражнения  | 9                     |         | -  | -   | 4         | -            | - | -   | -  | -  | -                 | 5                                 |   | - |
|       | Зачет  | 0.3                   |         | -  | -   | -         | -            | - | -   | -  | -  | 0.3               | -                                 |   | - |
|       | <b>Всего за семестр</b>  | <b>36.0</b>           |         | -  | -   | <b>16</b> | -            | - | -   | -  | -  | <b>0.3</b>        | <b>19.7</b>                       |   | - |
|       | <b>Итого за семестр</b>  | <b>36.0</b>           |         | -  | -   | <b>16</b> | -            | - | -   | -  | -  | <b>0.3</b>        | <b>19.7</b>                       |   | - |
| 2     | Основы теории и методики обучения физической культуре, самостоятельная подготовка    | 35.7                  | 4       | -  | -   | 16        | -            | - | -   | -  | -  | 19.7              | -                                 | <p><b><u>Подготовка к практическим занятиям:</u></b><br/>Изучение материала по разделу "Основы теории и методики обучения физической культуре, самостоятельная подготовка" подготовка к выполнению заданий на практических занятиях</p> <p><b><u>Изучение материалов литературных источников:</u></b><br/>[1], п.2</p>                    |   |
| 2.1   | Здоровый образ жизни   | 8.7                   |         | -  | -   | 4         | -            | - | -   | -  | -  | -                 | 4.7                               |   | - |
| 2.2   | Спортивный инвентарь   | 9                     |         | -  | -   | 4         | -            | - | -   | -  | -  | -                 | 5                                 |   | - |
| 2.3   | Гимнастические   | 9                     |         | -  | -   | 4         | -            | - | -   | -  | -  | -                 | 5                                 |   | - |
|       |  |                       |         | -  | -   |           | -            | - | -   | -  | -  | -                 |                                   |   | - |

|     |                              |             |   |   |   |    |   |   |   |   |     |      |   |
|-----|------------------------------|-------------|---|---|---|----|---|---|---|---|-----|------|---|
|     | упражнения                   |             |   |   |   |    |   |   |   |   |     |      |   |
| 2.4 | Нормативы по легкой атлетике | 9           |   | - | - | 4  | - | - | - | - | -   | 5    | - |
|     | Зачет                        | 0.3         |   | - | - | -  | - | - | - | - | 0.3 | -    | - |
|     | Всего за семестр             | 36.0        |   | - | - | 16 | - | - | - | - | 0.3 | 19.7 | - |
|     | Итого за семестр             | 36.0        |   | - | - | 16 | - | - | - | - | 0.3 | 19.7 | - |
|     | <b>ИТОГО</b>                 | <b>72.0</b> | - | - | - | 32 | - | - | - | - | 0.6 | 39.4 | - |

**Примечание:** Лек – лекции; Лаб – лабораторные работы; Пр – практические занятия; КПП – аудиторные консультации по курсовым проектам/работам; ИККП – индивидуальные консультации по курсовым проектам/работам; ГК- групповые консультации по разделам дисциплины; СР – самостоятельная работа студента; ИКР – иная контактная работа; ТК – текущий контроль; ПА – промежуточная аттестация

### **3.2 Краткое содержание разделов**

#### 1. Основы теории и методики обучения физической культуре, обучению техники безопасности

1.1. Техника безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту  
Техника безопасности при занятиях физкультурно–спортивной деятельностью.

1.2. Выносливость, сила, ловкость, быстрота  
1000м/500м, прыжок, подтягивание, 100м, пресс.

1.3. Плавание  
плавание свободным стилем 50 м.

1.4. Индивидуальные упражнения  
Упражнения на гибкость, упражнения на координацию движений, упражнения для верхнего плечевого пояса, наклоны, повороты, упражнения для мышц ног, прыжки, упражнения в парах.

#### 2. Основы теории и методики обучения физической культуре, самостоятельная подготовка

2.1. Здоровый образ жизни  
Дыхание, питание, водно-питьевой режим, закаливание, очищение организма, двигательная активность.

2.2. Спортивный инвентарь  
Виды спортивного инвентаря. Технические средства для физкультурно-спортивных занятий. Физическая нагрузка.

2.3. Гимнастические упражнения  
Перекладина, брусья, гимнастическая скамейка, гимнастических матах (кувырки вперед, назад).

2.4. Нормативы по легкой атлетике  
3000м/2000м, прыжок, подтягивание, 100м, пресс.

### **3.3. Темы практических занятий**

1. Нормативы в спорте;
2. Гимнастические упражнения;
3. Плавание;
4. Индивидуальные упражнения;
5. Здоровый образ жизни;
6. Спортивный инвентарь;
7. Выносливость, сила, ловкость, быстрота.

### **3.4. Темы лабораторных работ**

не предусмотрено

### **3.5 Консультации**

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

Курсовой проект/ работа не предусмотрены



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

| Запланированные результаты обучения по дисциплине<br>(в соответствии с разделом 1)   | Коды индикаторов     | Номер раздела дисциплины (в соответствии с п.3.1) |   | Оценочное средство (тип и наименование)                             |
|--|----------------------|---|---|---|
|  |                      | 1   | 2 |   |
| <b>Знать:</b>  |                      |   |   |   |
| технику безопасности при занятиях физкультурно–спортивной деятельностью  | ИД-1 <sub>УК-7</sub> | +   |   | Интервью/Оценка техники безопасности                                |
| основы системы самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью, основы здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |   | + | Интервью/Основные условия здорового образа жизни                    |
| <b>Уметь:</b>  |                      |   |   |   |
| выполнять физические упражнения на ловкость, силу, выносливость  | ИД-1 <sub>УК-7</sub> | +   |   | Проверочная работа/Сдача нормативов на ловкость, выносливость, силу |
| выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры  | ИД-1 <sub>УК-7</sub> | +   |   | Тренинг/Выполнение комплекса индивидуальных упражнений              |
| выполнять базовые упражнения по плаванию   | ИД-1 <sub>УК-7</sub> | +   |   | Соревнование/Проверка физической подготовленности по плаванию       |
| приобретать личный опыт использования физкультурно - спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения жизненных и профессиональных целей  | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |   | + | Тренинг/Оценка уровня физической подготовленности                   |
| выполнять нормативы по легкой атлетике   | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |   | + | Проверочная работа/Выполнение нормативов по легкой атлетике         |
| использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; регулировать физическую нагрузку  | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |   | + | Тренинг/Выполнение гимнастических упражнений                        |

## **4. КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ)**

### **4.1. Текущий контроль успеваемости**

#### **3 семестр**

Форма реализации: Выполнение задания

1. Сдача нормативов на ловкость, выносливость, силу (Проверочная работа)

Форма реализации: Проверка задания

1. Выполнение комплекса индивидуальных упражнений (Тренинг)
2. Проверка физической подготовленности по плаванию (Соревнование)

Форма реализации: Устная форма

1. Оценка техники безопасности (Интервью)

#### **4 семестр**

Форма реализации: Выполнение задания

1. Выполнение гимнастических упражнений (Тренинг)
2. Выполнение нормативов по легкой атлетике (Проверочная работа)
3. Оценка уровня физической подготовленности (Тренинг)

Форма реализации: Устная форма

1. Основные условия здорового образа жизни (Интервью)

Балльно-рейтинговая структура дисциплины является приложением А.

### **4.2 Промежуточная аттестация по дисциплине**

#### *Зачет (Семестр №3)*

Зачет выставляется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов НИУ «МЭИ»

#### *Зачет (Семестр №4)*

Зачет выставляется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов НИУ «МЭИ»

В диплом выставляется оценка за 4 семестр.

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

## **5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1 Печатные и электронные издания:**

1. А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсева- "Физическая культура и спорт в вузе", Издательство: "Директ-Медиа", Москва, Берлин, 2020 - (106 с.)  
<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>;
2. Барчуков, И. С. Физическая культура : учебник для вузов / И. С. Барчуков ; Общ. ред. Н. Н. Маликов . – 6-е изд. стер . – М. : Академия, 2013 . – 528 с. – (Высшее профессиональное образование . Бакалавриат) . - ISBN 978-5-7695-9699-5 ..

## 5.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

1. СДО "Прометей";
2. Office / Российский пакет офисных программ;
3. Windows / Операционная система семейства Linux;
4. Майнд Видеоконференции.

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

1. ЭБС Лань - <https://e.lanbook.com/>
2. ЭБС "Университетская библиотека онлайн" - [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red)
3. Электронная библиотека МЭИ (ЭБ МЭИ) - <http://elib.mpei.ru/login.php>
4. Портал открытых данных Российской Федерации - <https://data.gov.ru>
5. База открытых данных Министерства труда и социальной защиты РФ - <https://rosmintrud.ru/opendata>
6. Информационно-справочная система «Кодекс/Техэксперт» - <Http://proinfosoft.ru>;  
<http://docs.cntd.ru/>
7. Открытая университетская информационная система «РОССИЯ» - <https://uisrussia.msu.ru>
8. Официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки - <https://obrnadzor>

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Тип помещения   | Номер аудитории, наименование | Оснащение   |
|---|-------------------------------|---|
| Учебные аудитории для проведения лекционных занятий и текущего контроля | Н-101, Спортивный зал         | скамья, компьютерная сеть с выходом в Интернет, документы, стенд информационный, спортивный инвентарь, хозяйственный инвентарь                                |
|   | С3, Спортивный зал            | скамья, стол, стул, спортивный инвентарь, тренажеры, полоса препятствий, шведская стенка, гимнастические коврики, палки, мячи, гантели, гири, штанги, зеркала |
| Учебные аудитории для проведения практических занятий, КР и КП          | С3, Спортивный зал            | скамья, стол, стул, спортивный инвентарь, тренажеры, полоса препятствий, шведская стенка, гимнастические коврики, палки, мячи, гантели, гири, штанги, зеркала |
| Учебные аудитории для проведения промежуточной аттестации               | Н-101, Спортивный зал         | скамья, компьютерная сеть с выходом в Интернет, документы, стенд информационный, спортивный инвентарь, хозяйственный инвентарь                                |
|   | Ж-120, Машинный зал ИВЦ       | сервер, кондиционер   |
|   | С3, Спортивный зал            | скамья, стол, стул, спортивный инвентарь, тренажеры, полоса препятствий, шведская стенка, гимнастические коврики, палки, мячи, гантели, гири, штанги, зеркала |
| Помещения для   | НТБ-303,                      | стол компьютерный, стул, стол   |

|  |  |  |
|--|--|--|
| самостоятельной работы                                   | Компьютерный читальный зал                   | письменный, вешалка для одежды, компьютерная сеть с выходом в Интернет, компьютер персональный, принтер, кондиционер |
| Помещения для консультирования                           | Н-103, Кабинет сотрудников каф. "Физ. и сп." | стол преподавателя, стул, тумба, колонки звуковые, журналы, книги, учебники, пособия                                 |
| Помещения для хранения оборудования и учебного инвентаря | Н-101/и, Спортивная инвентарная              |  |
|  | СЗ/и-3, Манежная инвентарная                 |  |

**БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ****Физическая культура и спорт**

(название дисциплины)

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

- КМ-1 Оценка техники безопасности (Интервью)  
 КМ-2 Сдача нормативов на ловкость, выносливость, силу (Проверочная работа)  
 КМ-3 Проверка физической подготовленности по плаванию (Соревнование)  
 КМ-4 Выполнение комплекса индивидуальных упражнений (Тренинг)

**Вид промежуточной аттестации – Зачет.**

| Номер раздела | Раздел дисциплины  | Индекс КМ: | КМ-1 | КМ-2 | КМ-3 | КМ-4 |
|---------------|--|------------|------|------|------|------|
|               |  | Неделя КМ: | 4    | 8    | 12   | 15   |
| 1             | Основы теории и методики обучения физической культуре, обучению техники безопасности |            |      |      |      |      |
| 1.1           | Техника безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту          |            | +    |      |      |      |
| 1.2           | Выносливость, сила, ловкость, быстрота   |            |      | +    |      |      |
| 1.3           | Плавание   |            |      |      | +    |      |
| 1.4           | Индивидуальные упражнения  |            |      |      |      | +    |
| Вес КМ, %:    |  |            | 25   | 25   | 25   | 25   |

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

- КМ-1 Основные условия здорового образа жизни (Интервью)  
 КМ-2 Оценка уровня физической подготовленности (Тренинг)  
 КМ-3 Выполнение гимнастических упражнений (Тренинг)  
 КМ-4 Выполнение нормативов по легкой атлетике (Проверочная работа)

**Вид промежуточной аттестации – Зачет.**

| Номер раздела | Раздел дисциплины   | Индекс КМ: | КМ-1 | КМ-2 | КМ-3 | КМ-4 |
|---------------|---|------------|------|------|------|------|
|               |   | Неделя КМ: | 4    | 8    | 12   | 15   |
| 1             | Основы теории и методики обучения физической культуре, самостоятельная подготовка |            |      |      |      |      |
| 1.1           | Здоровый образ жизни  |            | +    |      |      |      |

|            |                              |    |    |    |    |
|------------|------------------------------|----|----|----|----|
| 1.2        | Спортивный инвентарь         |    | +  |    |    |
| 1.3        | Гимнастические упражнения    |    |    | +  |    |
| 1.4        | Нормативы по легкой атлетике |    |    |    | +  |
| Вес КМ, %: |                              | 25 | 25 | 25 | 25 |