

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

---

Направление подготовки/специальность: 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника

Наименование образовательной программы: Теплоснабжение и теплотехническое оборудование

Уровень образования: высшее образование - бакалавриат

Форма обучения: Заочная

**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.01.12</b>                      |
| <b>Трудоемкость в зачетных единицах:</b>                            | <b>6 семестр - 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>6 семестр - 8 часов;</b>            |
| <b>Лабораторные работы</b>  | <b>не предусмотрено учебным планом</b> |
| <b>Консультации</b>   | <b>6 семестр - 2 часа;</b>             |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                       | <b>6 семестр - 61,1 часа;</b>          |
| <b>в том числе на КП/КР</b>   | <b>не предусмотрено учебным планом</b> |
| <b>Иная контактная работа</b>                                       | <b>6 семестр - 0,6 часа;</b>           |
| <b>включая:</b><br><b>Тестирование</b><br><b>Контрольная работа</b> |  |
| <b>Промежуточная аттестация:</b>                                    |  |
| <b>Зачет</b>  | <b>6 семестр - 0,3 часа;</b>           |

**Москва 2018**

## ПРОГРАММУ СОСТАВИЛ:

Преподаватель

(должность)

|  |   |                              |
|--|---|------------------------------|
|  | <b>Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»</b> |                              |
|  | Сведения о владельце ЦЭП МЭИ                              |                              |
|  | Владелец  | Королев П.В.                 |
|  | Идентификатор   | Rfd1428e5-KorolevPV-1f80bfea |

(подпись)

П.В. Королев

(расшифровка  
подписи)

## СОГЛАСОВАНО:

Руководитель  
образовательной программы

(должность, ученая степень, ученое звание)

|  |   |                               |
|--|---|-------------------------------|
|  | <b>Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»</b> |                               |
|  | Сведения о владельце ЦЭП МЭИ                              |                               |
|  | Владелец  | Хомченко Н.В.                 |
|  | Идентификатор   | Rbd1b9495-KhomchenkoNV-644530 |

(подпись)

Н.В. Хомченко

(расшифровка  
подписи)

Заведующий выпускающей  
кафедры

(должность, ученая степень, ученое звание)

|  |   |                               |
|--|---|-------------------------------|
|  | <b>Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»</b> |                               |
|  | Сведения о владельце ЦЭП МЭИ                              |                               |
|  | Владелец  | Гаряев А.Б.                   |
|  | Идентификатор   | R75984319-GariayevAB-a6831ea7 |

(подпись)

А.Б. Гаряев

(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;
- знание научно – биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 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>- нормы здорового образа жизни.   |
| 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                                 | уметь:<br>- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий . |

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВО

Дисциплина относится к основной профессиональной образовательной программе Теплоснабжение и теплотехническое оборудование (далее – ОПОП), направления подготовки 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника, 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     | Виды спорта и спортивных соревнований                  | 32.90                 | 6       | -  | -   | 4  | -            | 1.2 | -   | 0.30 | -  | 27.4              | -                                 | <p><b><u>Подготовка к текущему контролю:</u></b> Работа ориентирована на изучение литературных источников, конспектирование основных данных, прохождение пробных тестов по учебному материалу</p> <p><b><u>Самостоятельное изучение теоретического материала:</u></b> Работа ориентирована на изучение теоретического материала по видам спорта и спортивных соревнований</p> <p><b><u>Изучение материалов литературных источников:</u></b><br/>[1], стр.47-61<br/>[4], стр.68-75</p>                 |
| 1.1   | Гимнастика   | 8.36                  |         | -  | -   | 1  | -            | 0.3 | -   | 0.06 | -  | 7                 | -                                 |   |
| 1.2   | Лыжная подготовка                                      | 8.38                  |         | -  | -   | 1  | -            | 0.3 | -   | 0.08 | -  | 7                 | -                                 |   |
| 1.3   | Плавание   | 8.38                  |         | -  | -   | 1  | -            | 0.3 | -   | 0.08 | -  | 7                 | -                                 |   |
| 1.4   | Легкая атлетика  | 7.78                  |         | -  | -   | 1  | -            | 0.3 | -   | 0.08 | -  | 6.4               | -                                 |   |
| 2     | Основы здорового образа жизни и физической культуры    | 21.10                 | 6       | -  | -   | 4  | -            | 0.8 | -   | 0.30 | -  | 16                | -                                 | <p><b><u>Подготовка к текущему контролю:</u></b> Работа ориентирована на изучение литературных источников, конспектирование основных данных, прохождение пробных тестов по учебному материалу</p> <p><b><u>Самостоятельное изучение теоретического материала:</u></b> Работа ориентирована на изучение теоретического материала по основам здорового образа жизни и физической культуры</p> <p><b><u>Изучение материалов литературных источников:</u></b><br/>[1], стр.23-45<br/>[2], стр.231-240</p> |
| 2.1   | Фитнес-аэробика (жен.)                                 | 10.55                 |         | -  | -   | 2  | -            | 0.4 | -   | 0.15 | -  | 8                 | -                                 |   |
| 2.2   | Спортивные игры  | 10.55                 |         | -  | -   | 2  | -            | 0.4 | -   | 0.15 | -  | 8                 | -                                 |   |

|  |                  |       |   |   |   |     |      |     |      |     |      |      |  |                                     |
|--|------------------|-------|---|---|---|-----|------|-----|------|-----|------|------|--|-------------------------------------|
|  |                  |       |   |   |   |     |      |     |      |     |      |      |  | [3], стр. 330-337<br>[4], стр.42-56 |
|  | Зачет            | 18.0  | - | - | - | -   | -    | -   | -    | 0.3 | -    | 17.7 |  |                                     |
|  | Всего за семестр | 72.00 | - | - | 8 | -   | 2.0  | -   | 0.60 | 0.3 | 43.4 | 17.7 |  |                                     |
|  | Итого за семестр | 72.00 | - | - | 8 | 2.0 | 0.60 | 0.3 | 61.1 |     |      |      |  |                                     |

**Примечание:** Лек – лекции; Лаб – лабораторные работы; Пр – практические занятия; КПр – 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. Виды спорта и спортивных соревнований

##### 1.1. Гимнастика

Общеразвивающие упражнения, Упражнения на гимнастической скамейке, Упражнения на гимнастических ковриках, Упражнения на степах, Упражнения ритмической гимнастики, Упражнения атлетической гимнастики.

##### 1.2. Лыжная подготовка

Одежда и обувь для занятий на лыжах, обучение правильному держанию палок и одеванию лыж, переноска лыж и палок; Обучение и совершенствование способов передвижения на лыжах, Обучение и совершенствование способов подъема, Обучение и совершенствование способов спуска, Обучение и совершенствование способов торможения.

##### 1.3. Плавание

Специальные имитационные упражнения на суше, Плавательная подготовка.

##### 1.4. Легкая атлетика

Специальные беговые упражнения, Специальные прыжковые упражнения, Бег на короткие дистанции, Бег на средние дистанции, Бег на длинные дистанции, Прыжки, Эстафеты.

#### 2. Основы здорового образа жизни и физической культуры

##### 2.1. Фитнес-аэробика (жен.)

Аэробика.

##### 2.2. Спортивные игры

Совершенствование техники игры , Специальные упражнения.

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

1. Спортивные игры;
2. Гимнастика;
3. Лыжная подготовка;
4. Плавание;
5. Легкая атлетика.

### **3.4. Темы лабораторных работ**

не предусмотрено

### **3.5 Консультации**

#### Групповые консультации по разделам дисциплины (ГК)

1. Повторение решения задач в рамках темы раздела по теме Виды спорта и спортивных соревнований
2. Повторение решения задач в рамках темы раздела по теме Основы здорового образа жизни и физической культуры

### **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>   |                  |   |   |  |
| нормы здорового образа жизни  | ИД-1ук-7         | +   |   | Тестирование/Виды спорта и спортивных соревнований                     |
| <b>Уметь:</b>   |                  |   |   |  |
| использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий | ИД-2ук-7         |   | + | Контрольная работа/Основы здорового образа жизни и физической культуры |

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

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

**6 семестр**

Форма реализации: Компьютерное задание

1. Виды спорта и спортивных соревнований (Тестирование)

Форма реализации: Письменная работа

1. Основы здорового образа жизни и физической культуры (Контрольная работа)

Балльно-рейтинговая структура дисциплины является приложением А.

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

*Зачет (Семестр №6)*

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

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

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

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

1. А. А. Мельничук, В. В. Пономарев- "Физкультурно-спортивная деятельность студентов в вузе: теоретические и практические основы", Издательство: "Сибирский государственный технологический университет (СибГТУ)", Красноярск, 2013 - (173 с.)  
<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428873>;
2. А. А. Передельский- "Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта: учебник для высших учебных заведений физической культуры", Издательство: "Спорт", Москва, 2016 - (417 с.)  
<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461353>;
3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие для учреждений среднего профессионального образования / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт . – 2-е изд., перераб . – М. : Альфа-М : ИНФРА-М, 2010 . – 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8 .;
4. В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров- "Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи", Издательство: "Советский спорт", Москва, 2010 - (296 с.)  
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210427>.

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

1. СДО "Прометей";
2. Office;
3. Windows;
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. Научная электронная библиотека - <https://elibrary.ru/>
4. Электронная библиотека МЭИ (ЭБ МЭИ) - <http://elib.mpei.ru/login.php>
5. Портал открытых данных Российской Федерации - <https://data.gov.ru>
6. База открытых данных Министерства труда и социальной защиты РФ - <https://rosmintrud.ru/opendata>
7. База открытых данных профессиональных стандартов Министерства труда и социальной защиты РФ - <http://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/>
8. База открытых данных Министерства экономического развития РФ - <http://www.economy.gov.ru>
9. База открытых данных Росфинмониторинга - <http://www.fedsfm.ru/opendata>
10. Электронная открытая база данных "Polpred.com Обзор СМИ" - <https://www.polpred.com>

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

| <b>Тип помещения</b> | <b>Номер аудитории, наименование</b> | <b>Оснащение</b> |
|----------------------|--------------------------------------|------------------|
|                      | отсутствует                          |                  |

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

(название дисциплины)

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

КМ-1 Виды спорта и спортивных соревнований (Тестирование)

КМ-2 Основы здорового образа жизни и физической культуры (Контрольная работа)

**Вид промежуточной аттестации – Зачет.**

| Номер раздела | Раздел дисциплины                                   | Индекс КМ: | КМ-1 | КМ-2 |
|---------------|---|------------|------|------|
|               |   | Неделя КМ: | 6    | 12   |
| 1             | Виды спорта и спортивных соревнований               |            |      |      |
| 1.1           | Гимнастика  |            | +    |      |
| 1.2           | Льжная подготовка                                   |            | +    |      |
| 1.3           | Плавание  |            | +    |      |
| 1.4           | Легкая атлетика                                     |            | +    |      |
| 2             | Основы здорового образа жизни и физической культуры |            |      |      |
| 2.1           | Фитнес-аэробика (жен.)                              |            |      | +    |
| 2.2           | Спортивные игры                                     |            |      | +    |
| Вес КМ, %:    |   |            | 50   | 50   |