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

Направление подготовки/специальность: 27.03.02 Управление качеством

Наименование образовательной программы: Управление качеством продукции, процессов и услуг

Уровень образования: высшее образование - бакалавриат

Форма обучения: Заочная

Рабочая программа дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Блок:	**Блок 1 «Дисциплины (модули)»**
Часть образовательной программы:	**Обязательная**
№ дисциплины по учебному плану:	**Б1.О.01.13**
Трудоемкость в зачетных единицах:	**6 семестр - 2;**
Часов (всего) по учебному плану:	**72 часа**
Лекции	**не предусмотрено учебным планом**
Практические занятия	**6 семестр - 4 часа;**
Лабораторные работы	**не предусмотрено учебным планом**
Консультации	**6 семестр - 2 часа;**
Самостоятельная работа	**6 семестр - 65,1 часа;**
в том числе на КП/КР	**не предусмотрено учебным планом**
Иная контактная работа	**6 семестр - 0,6 часа;**
включая: **Тестирование** **Контрольная работа**	
Промежуточная аттестация:	
Зачет	**6 семестр - 0,3 часа;**

Москва 2025

ПРОГРАММУ СОСТАВИЛ:

Преподаватель	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» Сведения о владельце ЦЭП МЭИ Владелец: Королев П.В. Идентификатор: Rfd1428e5-KorolevPV-1f806fea	П.В. Королев

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образовательной программы	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» Сведения о владельце ЦЭП МЭИ Владелец: Орлова Е.С. Идентификатор: Rb8ff0f77-OrlovaYS-0ceb9397	Е.С. Орлова
Заведующий выпускающей кафедрой	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» Сведения о владельце ЦЭП МЭИ Владелец: Кетоева Н.Л. Идентификатор: R56dba1ba-KetoyevaNL-5403d8c5	Н.Л. Кетоева

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$_{УК-7}$ Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	знать: - нормы здорового образа жизни.
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-2$_{УК-7}$ Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	уметь: - 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 Управление качеством продукции, процессов и услуг (далее – ОПОП), направления подготовки 27.03.02 Управление качеством, 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	34.90	6	-	-	2.0	-	1.2	-	0.30	-	31.4	-	***Подготовка к текущему контролю:*** Работа ориентирована на изучение литературных источников, конспектирование основных данных, прохождение пробных тестов по учебному материалу ***Самостоятельное изучение теоретического материала:*** Работа ориентирована на изучение теоретического материала по видам спорта и спортивных соревнований ***Изучение материалов литературных источников:*** [1], стр.47-61 [4], стр.68-75
1.1	Гимнастика	7.86		-	-	0.5	-	0.3	-	0.06	-	7	-	
1.2	Лыжная подготовка	9.88		-	-	0.5	-	0.3	-	0.08	-	9	-	
1.3	Плавание	9.88		-	-	0.5	-	0.3	-	0.08	-	9	-	
1.4	Легкая атлетика	7.28		-	-	0.5	-	0.3	-	0.08	-	6.4	-	
2	Основы здорового образа жизни и физической культуры	19.10		-	-	2	-	0.8	-	0.30	-	16	-	***Подготовка к текущему контролю:*** Работа ориентирована на изучение литературных источников, конспектирование основных данных, прохождение пробных тестов по учебному материалу ***Самостоятельное изучение теоретического материала:*** Работа ориентирована на изучение теоретического материала по основам здорового образа жизни и физической культуры ***Изучение материалов литературных источников:*** [1], стр.23-45 [2], стр.231-240
2.1	Фитнес-аэробика (жен.)	9.55		-	-	1	-	0.4	-	0.15	-	8	-	
2.2	Спортивные игры	9.55		-	-	1	-	0.4	-	0.15	-	8	-	

														[3], стр. 330-337 [4], стр.42-56
	Зачет	18.0		-	-	-	-	-	-	-	0.3	-	17.7	
	Всего за семестр	**72.00**		-	-	**4.0**	-	**2.0**	-	**0.60**	**0.3**	**47.4**	**17.7**	
	Итого за семестр	**72.00**		-	-	**4.0**	**2.0**		**0.60**		**0.3**	**65.1**		

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. Лыжная подготовка;
3. Плавание;
4. Легкая атлетика;
5. Гимнастика.

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 (в соответствии с разделом 1)	Коды индикаторов	Номер раздела дисциплины (в соответствии с п.3.1)		Оценочное средство (тип и наименование)
		1	2	
Знать:				
нормы здорового образа жизни	ИД-1$_{УК-7}$	+		Тестирование/Виды спорта и спортивных соревнований
Уметь:				
использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий	ИД-2$_{УК-7}$		+	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»

В диплом выставляется оценка за 6 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. 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 / Российский пакет офисных программ;
3. Windows / Операционная система семейства Linux;
4. Видеоконференции (Майнд, Сберджаз, ВК и др).

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
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

Тип помещения	Номер аудитории, наименование	Оснащение
Учебные аудитории для проведения лекционных занятий и текущего контроля	СЗ, 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	СЗ, 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	Ж-417/1, Компьютерный класс ИДДО	стол преподавателя, стол компьютерный, шкаф для документов, шкаф для одежды, стол письменный, компьютерная сеть с выходом в Интернет, доска маркерная передвижная, компьютер персональный, принтер, кондиционер, стенд информационный
Помещения для самостоятельной работы	НТБ-303, Лекционная аудитория	стол компьютерный, стул, стол письменный, вешалка для одежды, компьютерная сеть с выходом в Интернет, компьютер персональный, принтер, кондиционер
Помещения для консультирования	Ж-200б, Конференц-зал ИДДО	стол, стул, компьютер персональный, кондиционер
Помещения для хранения оборудования и учебного инвентаря	Ж-417 /2а, Помещение для инвентаря	стеллаж для хранения инвентаря, экран, указка, архивные документы, дипломные и курсовые работы студентов, канцелярский принадлежности, спортивный инвентарь, хозяйственный инвентарь, запасные комплектующие для оборудования

Приложение А

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	Лыжная 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