

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

Направление подготовки/специальность: 38.03.02 Менеджмент

Наименование образовательной программы: Логистика и управление закупками

Уровень образования: высшее образование - бакалавриат

Форма обучения: Очно-заочная

Рабочая программа дисциплины
ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Блок:	Блок 1 «Дисциплины (модули)»
Часть образовательной программы:	Часть, формируемая участниками образовательных отношений
№ дисциплины по учебному плану:	Б1.Ч.04.01.01
Трудоемкость в зачетных единицах:	1 семестр - 0; 2 семестр - 0; 3 семестр - 0; 4 семестр - 0; 5 семестр - 0; всего - 0
Часов (всего) по учебному плану:	328 часа
Лекции	не предусмотрено учебным планом
Практические занятия	1 семестр - 4 часа; 2 семестр - 4 часа; 3 семестр - 4 часа; 4 семестр - 4 часа; 5 семестр - 4 часа; всего - 20 часов
Лабораторные работы	не предусмотрено учебным планом
Консультации	1 семестр - 2 часа; 2 семестр - 2 часа; 3 семестр - 2 часа; 4 семестр - 2 часа; 5 семестр - 2 часа; всего - 10 часов
Самостоятельная работа	1 семестр - 59,4 часа; 2 семестр - 59,4 часа; 3 семестр - 59,4 часа; 4 семестр - 59,4 часа; 5 семестр - 57,4 часа; всего - 295,0 часа
в том числе на КП/КР	не предусмотрено учебным планом
Иная контактная работа	1 семестр - 0,3 часа; 2 семестр - 0,3 часа; 3 семестр - 0,3 часа; 4 семестр - 0,3 часа; 5 семестр - 0,3 часа; всего - 1,5 часа
включая: Тестирование	

Реферат	
Контрольная работа	
Промежуточная аттестация:	
Зачет	1 семестр - 0,3 часа;
Зачет	2 семестр - 0,3 часа;
Зачет	3 семестр - 0,3 часа;
Зачет	4 семестр - 0,3 часа;
Зачет	5 семестр - 0,3 часа;
	всего - 1,5 часа

Москва 2022

ПРОГРАММУ СОСТАВИЛ:

Преподаватель

(должность)

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	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)

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Киселева М.А.
	Идентификатор	R0edb956b-BaranovaMA-72cea98f

(подпись)

М.А. Киселева

(расшифровка
подписи)

Заведующий выпускающей
кафедры

(должность, ученая степень, ученое звание)

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Кетоева Н.Л.
	Идентификатор	R56dba1ba-KetoyevaNL-5403d8c5

(подпись)

Н.Л. Кетоева

(расшифровка
подписи)

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины: Целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность

Задачи дисциплины

- оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку;
- укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма;
- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций;
- многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

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-2ук-7 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	знать: - физиологию человека; - методический основы самостоятельных занятий физической культурой; - теорию и методику физической культуры. уметь: - провести занятие физической культурой; - провести самостоятельное занятие по физической культуре.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВО

Дисциплина относится к основной профессиональной образовательной программе Логистика и управление закупками (далее – ОПОП), направления подготовки 38.03.02 Менеджмент, 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 0 зачетных единиц, 328 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	Физиология человека	48.00	1	-	-	4	-	2	-	0.30	-	41.7	-	<p><u>Самостоятельное изучение теоретического материала:</u> Работа ориентирована на изучение теоретического материала физиологии человека</p> <p><u>Подготовка к текущему контролю:</u> Работа ориентирована на изучение литературных источников, конспектирование основных данных, прохождение пробных тестов по учебному материалу</p> <p><u>Изучение материалов литературных источников:</u> [1], стр. 140-175</p>	
1.1	Общая физиология	24.55		-	-	2	-	1	-	0.15	-	21.4	-		
1.2	Возрастная физиология	23.45		-	-	2	-	1	-	0.15	-	20.3	-		
	Зачет	18.0		-	-	-	-	-	-	-	0.3	-	17.7		-
	Всего за семестр	66.00		-	-	4	-	2	-	0.30	0.3	41.7	17.7		-
	Итого за семестр	66.00		-	-	4	2	0.30	0.3	59.4	-	-	-		-
2	Теория физической культуры	48.0	2	-	-	4	-	2	-	0.3	-	41.7	-	<p><u>Подготовка к текущему контролю:</u> Работа ориентирована на изучение литературных источников, конспектирование основных данных, прохождение пробных тестов по учебному материалу</p> <p><u>Самостоятельное изучение теоретического материала:</u> Работа ориентирована на изучение теоретического материала физической культуры</p> <p><u>Изучение материалов литературных источников:</u> [1], стр. 115-132</p>	
2.1	Теория физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина	48.0		-	-	4	-	2	-	0.3	-	41.7	-		

													[3], стр. 46-63	
	Зачет	18.0		-	-	-	-	-	-	0.3	-	17.7		
	Всего за семестр	66.0		-	-	4	-	2	-	0.3	0.3	41.7	17.7	
	Итого за семестр	66.0		-	-	4		2		0.3	0.3	59.4		
3	Методические основы самостоятельных занятий физической культурой	48.0	3	-	-	4	-	2	-	0.3	-	41.7	-	<p><u>Самостоятельное изучение теоретического материала:</u> Работа ориентирована на изучение теоретического материала основ самостоятельных занятий физической культурой</p> <p><u>Подготовка к текущему контролю:</u> Работа ориентирована на изучение литературных источников, конспектирование основных данных, прохождение пробных тестов по учебному материалу</p> <p><u>Изучение материалов литературных источников:</u> [1], стр. 101-112 [2], стр. 79-114 [4], стр. 78-95</p>
3.1	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом в развитии здорового образа жизни	48.0		-	-	4	-	2	-	0.3	-	41.7	-	
	Зачет	18.0		-	-	-	-	-	-	0.3	-	17.7		
	Всего за семестр	66.0		-	-	4	-	2	-	0.3	0.3	41.7	17.7	
	Итого за семестр	66.0		-	-	4		2		0.3	0.3	59.4		
4	Психология спорта	48.0	4	-	-	4	-	2	-	0.3	-	41.7	-	<p><u>Самостоятельное изучение теоретического материала:</u> Работа ориентирована на изучение теоретического материала психологии спорта</p> <p><u>Подготовка к текущему контролю:</u> Работа ориентирована на изучение литературных источников, конспектирование основных данных, прохождение пробных тестов по учебному материалу</p> <p><u>Изучение материалов литературных источников:</u> [1], стр. 82-96</p>
4.1	Психология спорта как учебная дисциплина	48.0		-	-	4	-	2	-	0.3	-	41.7	-	
	Зачет	18.0		-	-	-	-	-	-	0.3	-	17.7		
	Всего за семестр	66.0		-	-	4	-	2	-	0.3	0.3	41.7	17.7	
	Итого за семестр	66.0		-	-	4		2		0.3	0.3	59.4		

5	Краткая история физической культуры и спорта	46.0	5	-	-	4	-	2	-	0.3	-	39.7	-	<u>Подготовка к текущему контролю:</u> Работа ориентирована на изучение литературных источников, конспектирование основных данных, прохождение пробных тестов по учебному материалу <u>Самостоятельное изучение теоретического материала:</u> Работа ориентирована на изучение теоретического материала краткой истории физической культуры <u>Изучение материалов литературных источников:</u> [1], стр. 50-74
5.1	Физическая культура с точки зрения исторической науки	46.0		-	-	4	-	2	-	0.3	-	39.7	-	
	Зачет	18.0		-	-	-	-	-	-	0.3	-	-	17.7	
	Всего за семестр	64.0		-	-	4	-	2	-	0.3	0.3	39.7	17.7	
	Итого за семестр	64.0		-	-	4	2	0.3	0.3	57.4				
	ИТОГО	328.00	-	-	-	20	10	1.50	1.5	295.0				

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. Физиология человека

1.1. Общая физиология

Предмет физиологии, ее связь с другими науками и значение для физической культуры и спорта
Методы физиологических исследований
Нервная и гуморальная регуляция функций
Рефлекторный механизм деятельности нервной системы
Нервная система
Основные функции ЦНС
Основные функции и взаимодействия нейронов
Вегетативная нервная система
Нервно-мышечный аппарат
Функциональная организация скелетных мышц
Механизмы сокращения и расслабления мышечного волокна
Одиночное и тетаническое сокращение.
Электромиограмма
Морфофункциональные основы мышечной силы
Режимы работы мышцы

1.2. Возрастная физиология

Общие физиологические закономерности роста и развития организма человека
Периодизация и гетерохронность развития
Сенситивные периоды
Влияние наследственности и окружающей среды на развитие организма
Акселерация эпохальная и индивидуальная,
биологический и паспортный возраст .

2. Теория физической культуры

2.1. Теория физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина

Глава понятия «Структура и формы физической культуры»
Глава понятия «Функции физической культуры»
Глава понятия «Система физического воспитания»
Глава понятия «Средства физического воспитания»
Глава понятия «Методы физического воспитания»
Глава понятия «Управление развитием физических качеств»
Глава понятия «Формирование двигательных умений и двигательных навыков»
Глава понятия «Спорт и спортивная тренировка»
Глава понятия «Основа оздоровительной физической культуры»
Глава понятия «Новые физкультурно-оздоровительные системы и методики»
Список литературы.

3. Методические основы самостоятельных занятий физической культурой

3.1. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом в развитии здорового образа жизни

Цели задачи функции
Формы и содержание самостоятельных занятий
Планирование самостоятельных занятий
Самоконтроль занимающихся
Восстановительные мероприятия.

4. Психология спорта

4.1. Психология спорта как учебная дисциплина

Особенности и этапы спортивной деятельности
Психологическая характеристика спортивных этапов
Целеполагание и мотивы выбора вида спорта
Предстартовые состояния
Состояния связанные с оценкой спортивных результатов .

5. Краткая история физической культуры и спорта

5.1. Физическая культура с точки зрения исторической науки

Периодизация и историография
История развития физической культуры
История спорта в России
Основные направления развития спорта.

3.3. Темы практических занятий

1. Физическая культура с точки зрения исторической науки;
2. Возрастная физиология. Общая физиология;
3. Психология спорта как учебная дисциплина;
4. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом в развитии здорового образа жизни;
5. Теория физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина.

3.4. Темы лабораторных работ

не предусмотрено

3.5 Консультации

Групповые консультации по разделам дисциплины (ГК)

1. Обсуждение темы раздела, ответы на вопросы в рамках темы Физиология человека
2. Обсуждение темы раздела, ответы на вопросы в рамках темы Теория физической культуры
3. Обсуждение темы раздела, ответы на вопросы в рамках темы Методические основы самостоятельных занятий физической культурой
4. Обсуждение темы раздела, ответы на вопросы в рамках темы Психология спорта
5. Обсуждение темы раздела, ответы на вопросы в рамках темы Краткая история физической культуры и спорта

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	3	4	5	
Знать:							
теорию и методику физической культуры	ИД-2УК-7		+				Тестирование/Теория физической культуры
методические основы самостоятельных занятий физической культурой	ИД-2УК-7				+		Тестирование/Психология спорта
физиологию человека	ИД-2УК-7	+					Тестирование/Физиология человека
Уметь:							
провести самостоятельное занятие по физической культуре	ИД-2УК-7					+	Реферат/История физической культуры и спорта
провести занятие физической культурой	ИД-2УК-7			+			Контрольная работа/Методические основы самостоятельных занятий физической культурой

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

4.1. Текущий контроль успеваемости

1 семестр

Форма реализации: Компьютерное задание

1. Физиология человека (Тестирование)

2 семестр

Форма реализации: Компьютерное задание

1. Теория физической культуры (Тестирование)

3 семестр

Форма реализации: Письменная работа

1. Методические основы самостоятельных занятий физической культурой (Контрольная работа)

4 семестр

Форма реализации: Компьютерное задание

1. Психология спорта (Тестирование)

5 семестр

Форма реализации: Письменная работа

1. История физической культуры и спорта (Реферат)

Балльно-рейтинговая структура дисциплины является приложением А.

4.2 Промежуточная аттестация по дисциплине

Зачет (Семестр №1)

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

Зачет (Семестр №2)

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

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»

Зачет (Семестр №5)

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. 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 .;
2. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие для вузов, по направлению и специальности "Социальная работа" / А. А. Бишаева . – М. : КноРус, 2013 . – 304 с. – (Бакалавриат) . - ISBN 978-5-406-01846-0 .;
3. В. А. Баранов- "Физическая культура как категория ценности и качества бытия", Издательство: "Библио-Глобус", Москва, 2018 - (258 с.)
<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=498862>;
4. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для вузов по дисциплине "Физическая культура" и специальностей в области физ. культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков . – 4-е изд., стер . – М. : КноРус, 2016 . – 240 с. – (Бакалавриат) . - ISBN 978-5-406-04588-6 ..

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
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 практических занятий,	СЗ, Спортивный зал	скамья, стол, стул, спортивный инвентарь, тренажеры, полоса препятствий, шведская стенка, гимнастические коврики, палки , мячи

КР и КП		, 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, Компьютерный читальный зал	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

БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Основы самостоятельной физической подготовки

(название дисциплины)

1 семестр

Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:
 КМ-1 Физиология человека (Тестирование)

Вид промежуточной аттестации – Зачет.

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ-1
		Неделя КМ:	12
1	Физиология человека		
1.1	Общая физиология		+
1.2	Возрастная физиология		+
Вес КМ, %:			100

2 семестр

Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:
 КМ-1 Теория физической культуры (Тестирование)

Вид промежуточной аттестации – Зачет.

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ-1
		Неделя КМ:	12
1	Теория физической культуры		
1.1	Теория физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина		+
Вес КМ, %:			100

3 семестр

Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:
 КМ-1 Методические основы самостоятельных занятий физической культурой (Контрольная работа)

Вид промежуточной аттестации – Зачет.

Номер	Раздел дисциплины	Индекс	КМ-
-------	-------------------	--------	-----

раздела		КМ:	1
		Неделя КМ:	12
1	Методические основы самостоятельных занятий физической культурой		
1.1	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом в развитии здорового образа жизни		+
Вес КМ, %:			100

4 семестр

Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:

КМ-1 Психология спорта (Тестирование)

Вид промежуточной аттестации – Зачет.

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ-1
		Неделя КМ:	12
1	Психология спорта		
1.1	Психология спорта как учебная дисциплина		+
Вес КМ, %:			100

5 семестр

Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:

КМ-1 История физической культуры и спорта (Реферат)

Вид промежуточной аттестации – Зачет.

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ-1
		Неделя КМ:	12
1	Краткая история физической культуры и спорта		
1.1	Физическая культура с точки зрения исторической науки		+
Вес КМ, %:			100