

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: Автоматизация технологических процессов в теплоэнергетике

Уровень образования: высшее образование - бакалавриат

Форма обучения: Очно-заочная

Рабочая программа дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Блок:	Блок 1 «Дисциплины (модули)»
Часть образовательной программы:	Обязательная
№ дисциплины по учебному плану:	Б1.О.16
Трудоемкость в зачетных единицах:	1 семестр - 2;
Часов (всего) по учебному плану:	72 часа
Лекции	не предусмотрено учебным планом
Практические занятия	1 семестр - 14 часов;
Лабораторные работы	не предусмотрено учебным планом
Консультации	проводится в рамках часов аудиторных занятий
Самостоятельная работа	1 семестр - 57,7 часа;
в том числе на КП/КР	не предусмотрено учебным планом
Иная контактная работа	проводится в рамках часов аудиторных занятий
включая: Тестирование Контрольная работа	
Промежуточная аттестация:	
Зачет с оценкой	1 семестр - 0,3 часа;

Москва 2021

ПРОГРАММУ СОСТАВИЛ:

Преподаватель

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Волостных В.В.
	Идентификатор	R184b2809-VolostnykhVV-0732e2f

В.В. Волостных

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель
образовательной программы

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Мезин С.В.
	Идентификатор	R420ae592-MezinSV-dc40cfee

С.В. Мезин

Заведующий выпускающей
кафедрой

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Черняев А.Н.
	Идентификатор	R7a97f450-ChernyaevAN-b37575e

А.Н. Черняев

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 Автоматизация технологических процессов в теплоэнергетике (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	45.7	1	-	-	8	-	-	-	-	-	37.7	-	<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 по видам спорта и спортивных соревнований</p> <p><u>Изучение материалов литературных источников:</u> [2], стр. 47-61 [4], стр. 68-75</p>
1.1	Гимнастика	11		-	-	2	-	-	-	-	-	9	-	
1.2	Лыжная подготовка	11		-	-	2	-	-	-	-	-	9	-	
1.3	Плавание	11.7		-	-	2	-	-	-	-	-	9.7	-	
1.4	Легкая атлетика	12		-	-	2	-	-	-	-	-	10	-	
2	Основы здорового образа жизни и физической культуры	26	1	-	-	6	-	-	-	-	-	20	-	<p><u>Самостоятельное изучение теоретического материала:</u> Работа ориентирована на изучение теоретического материала по основам здорового образа жизни и физической культуры</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. 330-337 [2], стр. 23-45</p>
2.1	Фитнес-аэробика (жен.)	12		-	-	2	-	-	-	-	-	10	-	
2.2	Спортивные игры	14		-	-	4	-	-	-	-	-	10	-	

														[3], стр. 231-240 [4], стр. 42-56
	Зачет с оценкой	0.3	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-	-		
	Всего за семестр	72.0	-	-	14	-	-	-	-	0.3	57.7	-		
	Итого за семестр	72.0	-	-	14	-	-	-	-	0.3	57.7	-		

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

1 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 с оценкой (Семестр №1)

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

В диплом выставляется оценка за 1 семестр.

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

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Печатные и электронные издания:

1. 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 .;
2. 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>;
3. 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>;
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. 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. База данных Web of Science - <http://webofscience.com/>
5. База данных Scopus - <http://www.scopus.com>
6. Национальная электронная библиотека - <https://rusneb.ru/>
7. ЭБС "Консультант студента" - <http://www.studentlibrary.ru/>
8. Электронная библиотека МЭИ (ЭБ МЭИ) - <http://elib.mpei.ru/login.php>
9. Портал открытых данных Российской Федерации - <https://data.gov.ru>
10. База открытых данных Министерства труда и социальной защиты РФ - <https://rosmintrud.ru/opendata>
11. База открытых данных профессиональных стандартов Министерства труда и социальной защиты РФ - <http://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/>
12. База открытых данных Министерства экономического развития РФ - <http://www.economy.gov.ru>
13. База открытых данных Росфинмониторинга - <http://www.fedsfm.ru/opendata>
14. Национальный портал онлайн обучения «Открытое образование» - <https://openedu.ru>
15. Официальный сайт Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии - <http://protect.gost.ru/>
16. Федеральный портал "Российское образование" - <http://www.edu.ru>

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
Учебные аудитории для проведения практических занятий, КР и КП	СМ, Спортивный манеж	скамья, стол преподавателя, стул, инвентарь специализированный, тренажеры, шведская стенка, гимнастические коврики, палки, мячи
Учебные аудитории для проведения промежуточной аттестации	А-406, Учебная аудитория "А"	парта, стол преподавателя, стул, доска меловая, мультимедийный проектор, экран
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	стеллаж для хранения инвентаря, стеллаж для хранения книг, шкаф для хранения инвентаря, инвентарь учебный, книги, учебники, пособия, спортивный инвентарь, гимнастические коврики, палки, мячи

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

(название дисциплины)

1 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 с оценкой.

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