

**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: Маркетинг

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>                                      | Базовая   |
| <b>№ дисциплины по учебному плану:</b>                                       | Б1.Б.26   |
| <b>Трудоемкость в зачетных единицах:</b>                                     | 4 семестр - 1;<br>6 семестр - 1;<br>всего - 2                         |
| <b>Часов (всего) по учебному плану:</b>                                      | 72 часа   |
| <b>Лекции</b>  | не предусмотрено учебным планом                                       |
| <b>Практические занятия</b>  | 4 семестр - 4 часа;<br>6 семестр - 4 часа;<br>всего - 8 часов         |
| <b>Лабораторные работы</b>   | не предусмотрено учебным планом                                       |
| <b>Консультации</b>  | проводится в рамках часов аудиторных занятий                          |
| <b>Самостоятельная работа</b>  | 4 семестр - 31,7 часа;<br>6 семестр - 31,7 часа;<br>всего - 63,4 часа |
| <b>в том числе на КП/КР</b>  | не предусмотрено учебным планом                                       |
| <b>Иная контактная работа</b>  | проводится в рамках часов аудиторных занятий                          |
| <b>включая:</b><br>Интервью<br>Проверочная работа<br>Соревнование<br>Тренинг |   |
| <b>Промежуточная аттестация:</b>   |   |
| <b>Зачет</b>   | 4 семестр - 0,3 часа;   |
| <b>Зачет</b>   | 6 семестр - 0,3 часа;   |
|  | всего - 0,6 часа  |

**Москва 2019**

## ПРОГРАММУ СОСТАВИЛ:

Преподаватель

(должность)

|  |  |                               |
|--|--|-------------------------------|
|  | Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» |                               |
|  | Сведения о владельце ЦЭП МЭИ                       |                               |
|  | Владелец   | Ломоносов С.А.                |
|  | Идентификатор                                      | Ra4a9cc24-LomonosovSA-ea57536 |

(подпись)

С.А. Ломоносов

(расшифровка подписи)

## СОГЛАСОВАНО:

Руководитель  
образовательной  
программы

(должность, ученая степень, ученое  
звание)

|  |  |                                 |
|--|--|---------------------------------|
|  | Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» |                                 |
|  | Сведения о владельце ЦЭП МЭИ                       |                                 |
|  | Владелец   | Колесникова О.В.                |
|  | Идентификатор                                      | R3162f4d9-KolesnikovaOV-4017a2f |

(подпись)

О.В.

Колесникова

(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:** 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   |
|---|--|---|
| ОК-7 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |  | знать:<br>- технику безопасности при занятиях физкультурно–спортивной деятельностью;<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>- выполнять нормативы по легкой атлетике;<br>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры;<br>- выполнять физические упражнения на ловкость, силу, выносливость;<br>- приобретать личный опыт использования физкультурно - спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для |

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Запланированные результаты обучения   |
|--------------------------------|--|---|
|                                |  | достижения жизненных и профессиональных целей;<br>- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; регулировать физическую нагрузку;<br>- выполнять базовые упражнения по плаванию. |

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВО

Дисциплина относится к обязательной части блока дисциплин основной профессиональной образовательной программе Маркетинг (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 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                  | 4       | -  | -   | 4        | -            | - | -   | -  | -          | 31.7              | -                                 | <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 |
| 1.1   | Техника безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту          | 9                     |         | -  | -   | 1        | -            | - | -   | -  | -          | 8                 | -                                 |  |
| 1.2   | Выносливость, сила, ловкость, быстрота   | 9                     |         | -  | -   | 1        | -            | - | -   | -  | -          | 8                 | -                                 |  |
| 1.3   | Плавание   | 9                     |         | -  | -   | 1        | -            | - | -   | -  | -          | 8                 | -                                 |  |
| 1.4   | Индивидуальные упражнения  | 8.7                   |         | -  | -   | 1        | -            | - | -   | -  | -          | 7.7               | -                                 |  |
|       | Зачет  | 0.3                   |         | -  | -   | -        | -            | - | -   | -  | 0.3        | -                 | -                                 |  |
|       | <b>Всего за семестр</b>  | <b>36.0</b>           |         | -  | -   | <b>4</b> | -            | - | -   | -  | <b>0.3</b> | <b>31.7</b>       | -                                 |  |
|       | <b>Итого за семестр</b>  | <b>36.0</b>           |         | -  | -   | <b>4</b> | -            | - | -   | -  | <b>0.3</b> | <b>31.7</b>       | -                                 |  |
| 2     | Основы теории и методики обучения физической культуре, самостоятельная подготовка    | 35.7                  | 6       | -  | -   | 4        | -            | - | -   | -  | -          | 31.7              | -                                 | <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    |
| 2.1   | Здоровый образ жизни   | 9                     |         | -  | -   | 1        | -            | - | -   | -  | -          | 8                 | -                                 |  |
| 2.2   | Спортивный инвентарь   | 9                     |         | -  | -   | 1        | -            | - | -   | -  | -          | 8                 | -                                 |  |
| 2.3   | Гимнастические   | 9                     |         | -  | -   | 1        | -            | - | -   | -  | -          | 8                 | -                                 |  |

|     |                              |             |   |   |   |          |   |   |   |   |            |             |   |
|-----|------------------------------|-------------|---|---|---|----------|---|---|---|---|------------|-------------|---|
|     | упражнения                   |             |   |   |   |          |   |   |   |   |            |             |   |
| 2.4 | Нормативы по легкой атлетике | 8.7         |   | - | - | 1        | - | - | - | - | -          | 7.7         | - |
|     | Зачет                        | 0.3         |   | - | - | -        | - | - | - | - | 0.3        | -           | - |
|     | Всего за семестр             | 36.0        |   | - | - | 4        | - | - | - | - | 0.3        | 31.7        | - |
|     | Итого за семестр             | 36.0        |   | - | - | 4        | - | - | - | - | 0.3        | 31.7        | - |
|     | <b>ИТОГО</b>                 | <b>72.0</b> | - | - | - | <b>8</b> | - | - | - | - | <b>0.6</b> | <b>63.4</b> | - |

**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. Легкая атлетика;
2. Упражнения на выносливость;
3. Упражнения на ловкость;
4. Техника безопасности на уроках физической культуры;
5. Гимнастика;
6. Теория физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина;
7. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом в развитии здорового образа жизни;
8. Физическая культура с точки зрения исторической науки;
9. Упражнения на силу.

**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>  |                   |   |   |   |
| основы системы самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью, основы здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний | ОК-7(Компетенция) | +   |   | Интервью/Основные условия здорового образа жизни                    |
| технику безопасности при занятиях физкультурно–спортивной деятельностью  | ОК-7(Компетенция) | +   |   | Интервью/Оценка техники безопасности                                |
| <b>Уметь:</b>  |                   |   |   |   |
| выполнять базовые упражнения по плаванию   | ОК-7(Компетенция) | +   |   | Соревнование/Проверка физической подготовленности по плаванию       |
| использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;<br>регулировать физическую нагрузку   | ОК-7(Компетенция) |   | + | Тренинг/Оценка уровня физической подготовленности                   |
| приобретать личный опыт использования физкультурно - спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения жизненных и профессиональных целей  | ОК-7(Компетенция) |   | + | Тренинг/Выполнение комплекса индивидуальных упражнений              |
| выполнять физические упражнения на ловкость, силу, выносливость  | ОК-7(Компетенция) | +   |   | Проверочная работа/Сдача нормативов на ловкость, выносливость, силу |
| выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры  | ОК-7(Компетенция) |   | + | Тренинг/Выполнение гимнастических упражнений                        |
| выполнять нормативы по легкой атлетике   | ОК-7(Компетенция) |   | + | Проверочная работа/Выполнение нормативов по легкой атлетике         |

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

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

#### **4 семестр**

Форма реализации: Выполнение задания

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

Форма реализации: Проверка задания

1. Проверка физической подготовленности по плаванию (Соревнование)

Форма реализации: Устная форма

1. Основные условия здорового образа жизни (Интервью)
2. Оценка техники безопасности (Интервью)

#### **6 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: Проверка задания

1. Выполнение комплекса индивидуальных упражнений (Тренинг)

Балльно-рейтинговая структура дисциплины является приложением А.

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

#### *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 №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. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / В. С. Кузнецов . – М. : Академия, 2012 . – 416 с. – (Высшее профессиональное образование . Бакалавриат) . - ISBN 978-5-7695-8434-3 .;
2. А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева- "Физическая культура и спорт в вузе", Издательство: "Директ-Медиа", Москва, Берлин, 2020 - (106 с.)  
<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>.

## **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. Научная электронная библиотека - <https://elibrary.ru/>
4. База данных Web of Science - <http://webofscience.com/>
5. База данных Scopus - <http://www.scopus.com>
6. ЭБС "Консультант студента" - <http://www.studentlibrary.ru/>
7. Электронная библиотека МЭИ (ЭБ МЭИ) - <http://elib.mpei.ru/login.php>
8. Информационно-справочная система «Кодекс/Техэксперт» - [Http://proinfosoft.ru; http://docs.cntd.ru/](Http://proinfosoft.ru;http://docs.cntd.ru/)
9. Открытая университетская информационная система «РОССИЯ» - <https://uisrussia.msu.ru>

## **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)

**4 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-5 Основные условия здорового образа жизни (Интервью)

**Вид промежуточной аттестации – Зачет.**

| Номер раздела | Раздел дисциплины  | Индекс КМ: | КМ-1 | КМ-2 | КМ-3 | КМ-5 |
|---------------|--|------------|------|------|------|------|
|               |  | 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   |

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

- КМ-5 Оценка уровня физической подготовленности (Тренинг)  
 КМ-6 Выполнение комплекса индивидуальных упражнений (Тренинг)  
 КМ-7 Выполнение гимнастических упражнений (Тренинг)  
 КМ-8 Выполнение нормативов по легкой атлетике (Проверочная работа)

**Вид промежуточной аттестации – Зачет.**

| Номер раздела | Раздел дисциплины   | Индекс КМ: | КМ-5 | КМ-6 | КМ-7 | КМ-8 |
|---------------|---|------------|------|------|------|------|
|               |   | 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 |