

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

---

Направление подготовки/специальность: 54.03.01 Дизайн

Наименование образовательной программы: Коммуникационный дизайн

Уровень образования: высшее образование - бакалавриат

Форма обучения: Очно-заочная

**Рабочая программа дисциплины**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

|                                                                              |                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>Блок:</b>                                                                 | <b>Блок 1 «Дисциплины (модули)»</b>                                    |
| <b>Часть образовательной программы:</b>                                      | Обязательная                                                           |
| <b>№ дисциплины по учебному плану:</b>                                       | Б1.О.08                                                                |
| <b>Трудоемкость в зачетных единицах:</b>                                     | 1 семестр - 1;<br>2 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>                                                  | 1 семестр - 12 часов;<br>2 семестр - 16 часов;<br>всего - 28 часа      |
| <b>Лабораторные работы</b>                                                   | не предусмотрено учебным планом                                        |
| <b>Консультации</b>                                                          | проводится в рамках часов аудиторных занятий                           |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                                | 1 семестр - 23,7 часа;<br>2 семестр - 19,7 часов;<br>всего - 43,4 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>                                                                 | 1 семестр - 0,3 часа;                                                  |
| <b>Зачет</b>                                                                 | 2 семестр - 0,3 часа;                                                  |
|                                                                              | всего - 0,6 часа                                                       |

**Москва 2026**

**ПРОГРАММУ СОСТАВИЛ:**

Преподаватель

---

|                                                                                   |                                                    |                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------|
|  | Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» |                               |
|                                                                                   | Сведения о владельце ЦЭП МЭИ                       |                               |
|                                                                                   | Владелец                                           | Степанов Г.А.                 |
|                                                                                   | Идентификатор                                      | Rb8ed3457-StepanovGA-199d34ef |

Г.А. Степанов

---

**СОГЛАСОВАНО:**

Руководитель  
образовательной программы

---

|                                                                                   |                                                    |                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------|
|  | Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» |                           |
|                                                                                   | Сведения о владельце ЦЭП МЭИ                       |                           |
|                                                                                   | Владелец                                           | Вовк М.В.                 |
|                                                                                   | Идентификатор                                      | R26eeae99-VovkMV-a261481b |

М.В. Вовк

---

Заведующий выпускающей  
кафедрой

---

|                                                                                   |                                                    |                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------|
|  | Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» |                              |
|                                                                                   | Сведения о владельце ЦЭП МЭИ                       |                              |
|                                                                                   | Владелец                                           | Курилов С.Н.                 |
|                                                                                   | Идентификатор                                      | R2f2f52fe-KurilovSN-7d2d7cde |

С.Н. Курилов

---

## 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                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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>- технику безопасности при занятиях физкультурно–спортивной деятельностью.<br><br>уметь:<br>- выполнять физические упражнения на ловкость, силу, выносливость;<br>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры;<br>- выполнять базовые упражнения по плаванию.             |
| 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                                 | знать:<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>- приобретать личный опыт использования физкультурно - |

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Запланированные результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                |                                                      | <p>спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять нормативы по легкой атлетике;</li> <li>- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; регулировать физическую нагрузку.</li> </ul> |

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВО

Дисциплина относится к основной профессиональной образовательной программе Коммуникационный дизайн (далее – ОПОП), направления подготовки 54.03.01 Дизайн, 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.

| №<br>п/п | Разделы/темы<br>дисциплины/формы<br>промежуточной<br>аттестации                      | Всего часов<br>на раздел | Семестр | Распределение трудоемкости раздела (в часах) по видам учебной работы |     |    |              |   |     |    |     |                      |                                         | Содержание самостоятельной работы/<br>методические указания                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------|-----|----|--------------|---|-----|----|-----|----------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                      |                          |         | Контактная работа                                                    |     |    |              |   |     |    | СР  |                      |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|          |                                                                                      |                          |         | Лек                                                                  | Лаб | Пр | Консультация |   | ИКР |    | ПА  | Работа в<br>семестре | Подготовка к<br>аттестации<br>/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                     | 1       | -                                                                    | -   | 12 | -            | - | -   | -  | -   | 23.7                 | -                                       | <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<br><b><u>Изучение материалов литературных источников:</u></b><br><div>[1], п.1<br/>[2], п. 2-3</div> |
| 1.1      | Техника безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту          | 7                        |         | -                                                                    | -   | 2  | -            | - | -   | -  | -   | 5                    | -                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1.2      | Выносливость, сила, ловкость, быстрота                                               | 8                        |         | -                                                                    | -   | 2  | -            | - | -   | -  | -   | 6                    | -                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1.3      | Плавание                                                                             | 10.7                     |         | -                                                                    | -   | 4  | -            | - | -   | -  | -   | 6.7                  | -                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1.4      | Индивидуальные упражнения                                                            | 10                       |         | -                                                                    | -   | 4  | -            | - | -   | -  | -   | 6                    | -                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|          | Зачет                                                                                | 0.3                      |         | -                                                                    | -   | -  | -            | - | -   | -  | 0.3 | -                    | -                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|          | Всего за семестр                                                                     | 36.0                     |         | -                                                                    | -   | 12 | -            | - | -   | -  | 0.3 | 23.7                 | -                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|          | Итого за семестр                                                                     | 36.0                     |         | -                                                                    | -   | 12 | -            |   | -   |    | 0.3 | 23.7                 |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2        | Основы теории и методики обучения физической культуре, самостоятельная подготовка    | 35.7                     | 2       | -                                                                    | -   | 16 | -            | - | -   | -  | -   | 19.7                 | -                                       | <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<br><b><u>Изучение материалов литературных источников:</u></b><br><div>[1], п.2</div>                    |
| 2.1      | Здоровый образ жизни                                                                 | 8.7                      |         | -                                                                    | -   | 4  | -            | - | -   | -  | -   | 4.7                  | -                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2.2      | Спортивный инвентарь                                                                 | 9                        |         | -                                                                    | -   | 4  | -            | - | -   | -  | -   | 5                    | -                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2.3      | Гимнастические                                                                       | 9                        |         | -                                                                    | -   | 4  | -            | - | -   | -  | -   | 5                    | -                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|     |                              |      |   |   |   |    |   |   |   |   |     |      |   |
|-----|------------------------------|------|---|---|---|----|---|---|---|---|-----|------|---|
|     | упражнения                   |      |   |   |   |    |   |   |   |   |     |      |   |
| 2.4 | Нормативы по легкой атлетике | 9    |   | - | - | 4  | - | - | - | - | -   | 5    | - |
|     | Зачет                        | 0.3  |   | - | - | -  | - | - | - | - | 0.3 | -    | - |
|     | Всего за семестр             | 36.0 |   | - | - | 16 | - | - | - | - | 0.3 | 19.7 | - |
|     | Итого за семестр             | 36.0 |   | - | - | 16 | - | - | - | - | 0.3 | 19.7 | - |
|     | ИТОГО                        | 72.0 | - | - | - | 28 | - | - | - | - | 0.6 | 43.4 | - |

**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, брус, 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. Выносливость, сила, ловкость, быстрота;
2. Индивидуальные упражнения;
3. Здоровый образ жизни;
4. Спортивный инвентарь;
5. Гимнастические упражнения;
6. Нормативы в спорте;
7. Плавание.

### **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<br>индикаторов  | Номер раздела<br>дисциплины (в<br>соответствии с<br>п.3.1) |   | Оценочное средство<br>(тип и наименование)                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                        |                      | 1                                                          | 2 |                                                                     |
| <b>Знать:</b>                                                                                                                                                                                                                          |                      |                                                            |   |                                                                     |
| технику безопасности при занятиях физкультурно–спортивной деятельностью                                                                                                                                                                | ИД-1 <sub>УК-7</sub> | +                                                          |   | Интервью/Оценка техники безопасности                                |
| основы системы самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью, основы здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |                                                            | + | Интервью/Основные условия здорового образа жизни                    |
| <b>Уметь:</b>                                                                                                                                                                                                                          |                      |                                                            |   |                                                                     |
| выполнять базовые упражнения по плаванию                                                                                                                                                                                               | ИД-1 <sub>УК-7</sub> | +                                                          |   | Соревнование/Проверка физической подготовленности по плаванию       |
| выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры                                                                                                                                                      | ИД-1 <sub>УК-7</sub> | +                                                          |   | Тренинг/Выполнение комплекса индивидуальных упражнений              |
| выполнять физические упражнения на ловкость, силу, выносливость                                                                                                                                                                        | ИД-1 <sub>УК-7</sub> | +                                                          |   | Проверочная работа/Сдача нормативов на ловкость, выносливость, силу |
| использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; регулировать физическую нагрузку                                                                                            | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |                                                            | + | Тренинг/Выполнение гимнастических упражнений                        |
| выполнять нормативы по легкой атлетике                                                                                                                                                                                                 | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |                                                            | + | Проверочная работа/Выполнение нормативов по легкой атлетике         |
| приобретать личный опыт использования физкультурно - спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения жизненных и профессиональных целей                                          | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |                                                            | + | Тренинг/Оценка уровня физической подготовленности                   |

#### **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: Выполнение задания

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

Форма реализации: Проверка задания

1. Выполнение комплекса индивидуальных упражнений (Тренинг)
2. Проверка физической подготовленности по плаванию (Соревнование)

Форма реализации: Устная форма

1. Оценка техники безопасности (Интервью)

###### **2 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: Устная форма

1. Основные условия здорового образа жизни (Интервью)

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»

В диплом выставляется оценка за 2 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. 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>;
2. 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..

## 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](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red)
3. Электронная библиотека МЭИ (ЭБ МЭИ) - <http://elib.mpei.ru/login.php>
4. Портал открытых данных Российской Федерации - <https://data.gov.ru>
5. База открытых данных Министерства труда и социальной защиты РФ - <https://rosmintrud.ru/opendata>
6. Информационно-справочная система «Кодекс/Техэксперт» - <Http://proinfosoft.ru;http://docs.cntd.ru/>
7. Открытая университетская информационная система «РОССИЯ» - <https://uisrussia.msu.ru>
8. Официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки - <https://obrnadzor>

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Тип помещения                                                           | Номер аудитории, наименование | Оснащение                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебные аудитории для проведения лекционных занятий и текущего контроля | М-801, Учебная аудитория      | парта, стул, компьютерная сеть с выходом в Интернет, мультимедийный проектор, экран, доска маркерная                                               |
|                                                                         | Ж-120, Машинный зал ИВЦ       | сервер, кондиционер                                                                                                                                |
| Учебные аудитории для проведения практических занятий, КР и КП          | М-801, Учебная аудитория      | парта, стул, компьютерная сеть с выходом в Интернет, мультимедийный проектор, экран, доска маркерная                                               |
|                                                                         | Ж-120, Машинный зал ИВЦ       | сервер, кондиционер                                                                                                                                |
| Учебные аудитории для проведения промежуточной аттестации               | М-801, Учебная аудитория      | парта, стул, компьютерная сеть с выходом в Интернет, мультимедийный проектор, экран, доска маркерная                                               |
|                                                                         | Ж-120, Машинный зал ИВЦ       | сервер, кондиционер                                                                                                                                |
| 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                                          | М-909, Помещение кафедры      | кресло рабочее, рабочее место сотрудника, стол, стол для работы с документами, стул, шкаф, шкаф для документов, шкаф для                           |

|                                                          |                                |                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          | «РСиЛ»                         | одежды, тумба, компьютерная сеть с выходом в Интернет, компьютер персональный, принтер, стенд информационный     |
| Помещения для хранения оборудования и учебного инвентаря | М-901а, Архивное помещение ГПИ | кресло рабочее, стеллаж для хранения книг, стул, инвентарь учебный, книги, учебники, пособия, архивные документы |

## БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура и спорт

(название дисциплины)

## 1 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-4 Выполнение комплекса индивидуальных упражнений (Тренинг)

**Вид промежуточной аттестации – Зачет.**

| Номер раздела | Раздел дисциплины                                                                    | Индекс КМ: | КМ-1 | КМ-2 | КМ-3 | КМ-4 |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|------|------|------|------|
|               |                                                                                      | 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   |

## 2 семестр

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

- КМ-1 Основные условия здорового образа жизни (Интервью)  
 КМ-2 Оценка уровня физической подготовленности (Тренинг)  
 КМ-3 Выполнение гимнастических упражнений (Тренинг)  
 КМ-4 Выполнение нормативов по легкой атлетике (Проверочная работа)

**Вид промежуточной аттестации – Зачет.**

| Номер раздела | Раздел дисциплины                                                                 | Индекс КМ: | КМ-1 | КМ-2 | КМ-3 | КМ-4 |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|------|------|------|------|
|               |                                                                                   | 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 |