

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

Рабочая программа дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Трудоемкость в зачетных единицах:	1 семестр - 2;
Часов (всего) по учебному плану:	72 часа
Лекции	не предусмотрено учебным планом
Практические занятия	1 семестр - 6 часов;
Лабораторные работы	не предусмотрено учебным планом
Консультации	1 семестр - 2 часа;
Самостоятельная работа	1 семестр - 63,1 часа;
в том числе на КП/КР	не предусмотрено учебным планом
Иная контактная работа	1 семестр - 0,6 часа;
включая:	
Тестирование	
Промежуточная аттестация:	
Зачет	1 семестр - 0,3 часа;

Москва 2025

ПРОГРАММУ СОСТАВИЛ:

Преподаватель

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

П.В. Королев

СОГЛАСОВАНО:

Начальник УУ

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Поляк Р.И.
	Идентификатор	Rbc0e923e-PoliakRI-10208dd2

Р.И. Поляк

Начальник ОМО УКО

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Шацких Ю.В.
	Идентификатор	R6ca75b8e-ShatskikhYV-f045f12f

Ю.В. Шацких

Заведующий кафедрой
разработчика

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Бриленок Н.Б.
	Идентификатор	R25083530-BrilenokNB-0e5e1a58

Н.Б. Бриленок

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-1037 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-1037} Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	знать: - основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности.
УК-1037 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-2 _{УК-1037} 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

Результаты обучения, полученные при освоении дисциплины, необходимы при выполнении выпускной квалификационной работы.

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	Теория и методика физической культуры и спорта	26.97	1	-	-	3	-	0.99	-	0.3	-	22.68	-	<u>Самостоятельное изучение теоретического материала:</u> Работа ориентирована на изучение теоретического материала по видам спорта и спортивных соревнований <u>Подготовка к текущему контролю:</u> Работа ориентирована на изучение литературных источников, конспектирование основных данных, прохождение пробных тестов по учебному материалу <u>Изучение материалов литературных источников:</u> [1], стр.47-61 [4], стр.68-75
1.1	Общая физиология	8.99		-	-	1	-	0.33	-	0.1	-	7.56	-	
1.2	Общая спортивная физиология	8.99		-	-	1	-	0.33	-	0.1	-	7.56	-	
1.3	Теория физической культуры и спорта	8.99		-	-	1	-	0.33	-	0.1	-	7.56	-	
2	Основы здорового образа жизни и физической культуры	27.03		-	-	3	-	1.01	-	0.3	-	22.72	-	<u>Самостоятельное изучение теоретического материала:</u> Работа ориентирована на изучение теоретического материала по основам здорового образа жизни и физической культуры <u>Подготовка к текущему контролю:</u> Работа ориентирована на изучение литературных источников, конспектирование основных данных, прохождение пробных тестов по учебному материалу <u>Изучение материалов литературных источников:</u> [1], стр.23-45 [2], стр.231-240
2.1	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом в развитии здорового образа жизни	8.99		-	-	1	-	0.33	-	0.1	-	7.56	-	
2.2	Психология спортивной деятельности	8.99		-	-	1	-	0.33	-	0.1	-	7.56	-	
2.3	Особенности развития физической культуры и спорта в различных	9.05		-	-	1	-	0.35	-	0.1	-	7.6	-	

	регионах мира													[3], стр. 330-337 [4], стр.42-56
	Зачет	18.0		-	-	-	-	-	-	0.3	-	17.7		
	Всего за семестр	72.00		-	-	6	-	2.00	-	0.6	0.3	45.40	17.7	
	Итого за семестр	72.00		-	-	6	2.00		0.6	0.3	63.10			

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. Теория и методика физической культуры и спорта

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. Кровообращение. Сердце и его физиологические свойства. Движение крови по сосудам (гемодинамика). Дыхание. Внешнее дыхание. Обмен газов в легких и их перенос кровью. Регуляция дыхания.

1.2. Общая спортивная физиология

Спортивная физиология - учебная и научная дисциплина. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Предстартовые состояния. Разминка и вбрасывание. Устойчивое состояние при циклических упражнениях. Особые состояния организма при ациклических, статических и упражнениях переменной мощности. Физическая работоспособность спортсмена. Понятие о физической работоспособности и методические подходы к ее определению. Принципы и методы тестирования физической работоспособности.

1.3. Теория физической культуры и спорта

Структура и формы физической культуры. Функции физической культуры. Система физического воспитания. Средства физического воспитания. Методы физического воспитания.

2. Основы здорового образа жизни и физической культуры

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

Цель, задачи, функции и направления самостоятельной работы. Формы и содержание самостоятельных занятий. Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта, используемые в самостоятельной работе. Планирование самостоятельных занятий и учет тренировочной работы. Самоконтроль занимающихся за состоянием своего организма. Особенности самостоятельной работы студентов специальной медицинской группы. Особенности самостоятельных занятий женщин. Восстановительные мероприятия в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2.2. Психология спортивной деятельности

Особенности и этапы спортивной деятельности. Психологическая характеристика спортивных этапов. Аналитический и оценочный этап результатов деятельности. Мотивационная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности. Мотивы выбора вида спорта и занятий им на разных этапах спортивной карьеры. Целеполагание (постановка спортивных целей). Уровень притязаний. Индивидуальные особенности спортивных мотивов. Половые различия в спортивной мотивации. Управление мотивацией спортсменов.

2.3. Особенности развития физической культуры и спорта в различных регионах мира

Периодизация, историография, источники истории физической культуры и спорта. Существующие подходы к периодизации и историографии, сведения об источниках истории физической культуры. Исторические условия и особенности развития физической культуры и спорта в различных регионах мира. Развитие элементов физической культуры и спорта в ранних цивилизациях Востока. Становление физической культуры и спорта в Древней Греции. Возникновение Олимпийских игр. Элементы физической культуры и спорта в Древнем Риме. Элементы физической культуры и спорта в развлечениях городского и сельского населения средневековой Европы. Взгляды мыслителей эпохи Возрождения на элементы физической культуры и спорта. Возникновение европейских гимнастических систем.

3.3. Темы практических занятий

1. Методика физической культуры и спорта;
2. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль.

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:				
основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности	ИД-1 _{УК-1037}	+		Тестирование/Теория и методика физической культуры и спорта
Уметь:				
использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий	ИД-2 _{УК-1037}		+	Тестирование/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. Основы здорового образа жизни и физической культуры (Тестирование)
2. Теория и методика физической культуры и спорта (Тестирование)

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»

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. А. А. Мельничук, В. В. Пономарев- "Физкультурно-спортивная деятельность студентов в вузе: теоретические и практические основы", Издательство: "Сибирский государственный технологический университет (СибГТУ)", Красноярск, 2013 - (173 с.)
<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428873>;
2. А. А. Передельский- "Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта: учебник для высших учебных заведений физической культуры", Издательство: "Спорт", Москва, 2016 - (417 с.)
<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461353>;
3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие для учреждений среднего профессионального образования / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М. : Альфа-М : ИНФРА-М, 2010. – 336 с. – ISBN 978-5-98281-157-8.;
4. В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров- "Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи", Издательство: "Советский спорт", Москва, 2010 - (296 с.)
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210427>.

5.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

1. СДО "Прометей";
2. Office / Российский пакет офисных программ;
3. Windows / Операционная система семейства Linux;
4. Видеоконференции (Майнд, Сберджаз, ВК и др).

5.3 Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. ЭБС Лань - <https://e.lanbook.com/>
2. ЭБС "Университетская библиотека онлайн" - http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red
3. Научная электронная библиотека - <https://elibrary.ru/>
4. Электронная библиотека МЭИ (ЭБ МЭИ) - <http://elib.mpei.ru/login.php>
5. Портал открытых данных Российской Федерации - <https://data.gov.ru>
6. База открытых данных Министерства труда и социальной защиты РФ - <https://rosmintrud.ru/opendata>
7. База открытых данных профессиональных стандартов Министерства труда и социальной защиты РФ - <http://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/>
8. База открытых данных Министерства экономического развития РФ - <http://www.economy.gov.ru>
9. База открытых данных Росфинмониторинга - <http://www.fedsfm.ru/opendata>
10. Электронная открытая база данных "Polpred.com Обзор СМИ" - <https://www.polpred.com>

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тип помещения	Номер аудитории, наименование	Оснащение
Учебные аудитории для проведения лекционных занятий и текущего контроля	Ж-417/6, Белая мультимедийная студия	стол компьютерный, доска интерактивная, компьютерная сеть с выходом в Интернет, мультимедийный проектор, компьютер персональный
	Ж-417/7, Световая черная студия	стул, компьютерная сеть с выходом в Интернет, микрофон, мультимедийный проектор, экран, оборудование специализированное, компьютер персональный
Учебные аудитории для проведения практических занятий, КР и КП	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
Учебные аудитории для проведения промежуточной аттестации	Ж-417/1, Компьютерный класс ИДДО	стол преподавателя, стол компьютерный, шкаф для документов, шкаф для одежды, стол письменный, компьютерная сеть с выходом в Интернет, доска маркерная передвижная, компьютер персональный, принтер, кондиционер, стенд информационный
Помещения для самостоятельной работы	НТБ-303, Лекционная аудитория	стол компьютерный, стул, стол письменный, вешалка для одежды, компьютерная сеть с выходом в Интернет, компьютер персональный, принтер, кондиционер
Помещения для консультирования	Ж-200б, Конференц-зал ИДДО	стол, стул, компьютер персональный, кондиционер
Помещения для хранения оборудования	Ж-417 /2а, Помещение для	стеллаж для хранения инвентаря, экран, указка, архивные документы, дипломные и

и учебного инвентаря	инвентаря	курсовые работы студентов, канцелярский принадлежности, спортивный инвентарь, хозяйственный инвентарь, запасные комплектующие для оборудования
----------------------	-----------	--

БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

(название дисциплины)

1 семестр

Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:

КМ-1 Теория и методика физической культуры и спорта (Тестирование)

КМ-2 Основы здорового образа жизни и физической культуры (Тестирование)

Вид промежуточной аттестации – Зачет.

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ-1	КМ-2
		Неделя КМ:	6	12
1	Теория и методика физической культуры и спорта			
1.1	Общая физиология		+	
1.2	Общая спортивная физиология		+	
1.3	Теория физической культуры и спорта		+	
2	Основы здорового образа жизни и физической культуры			
2.1	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом в развитии здорового образа жизни			+
2.2	Психология спортивной деятельности			+
2.3	Особенности развития физической культуры и спорта в различных регионах мира			+
Вес КМ, %:			50	50