

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

Направление подготовки: 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Наименование образовательной программы: электрические станции; эксплуатация релейной защиты, автоматики и электрооборудования электростанций; релейная защита и автоматизация энергосистем; электроэнергетические системы и сети; электроснабжение; электроснабжение и кабельные сети; высоковольтная электроэнергетика и электротехника; техника и электрофизика высоких напряжений; менеджмент в электроэнергетике и электротехнике.

Уровень образования: бакалавр

Форма обучения: очная



Рабочая программа дисциплины  
ЭЛЕКТИВНЫЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Блок:	Блок 1 «Дисциплины (модули)»
Часть образовательной программы:	Формируемая участниками образовательных отношений
№ дисциплины по учебному плану:	Б1.В.ДВ.02
Трудоемкость в зачетных единицах:	—
Часов (всего) по учебному плану:	328
Лекции	Учебным планом не предусмотрены
Практические занятия	1 семестр – 32 часов 2 семестр – 48 часа 3 семестр – 64 часа 4 семестр – 64 часа 5 семестр – 64 часа 6 семестр – 56 часа
Лабораторные работы	Учебным планом не предусмотрены
Консультации по курсовому проекту/работе	Учебным планом не предусмотрены
Самостоятельная работа	Учебным планом не предусмотрены
включая: РГР	
курсовые проекты (работы)	Учебным планом не предусмотрены
Промежуточная аттестация: зачет	—
Контроль: зачет	—

Душанбе 2025

## ПРОГРАММУ СОСТАВИЛ:

Старший преподаватель кафедры  
«Естественных наук»  
((название кафедры))

Хильчурбадж  
(подпись)

Муртазаев Х.М.  
(расшифровка подписи)

Старший преподаватель кафедры  
«Естественных наук»  
(название кафедры)

Алеко  
(подпись)

Охиров Д.  
(расшифровка подписи)

**СОГЛАСОВАНО:**

Зав. кафедрой «ЕН»  
(название кафедры)

Марсель —  
(подпись)

Самаров Ш.Ш.  
(расшифровка подписи)

## . ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью освоения дисциплины** является подготовка обучающихся по направлению подготовки 13.03.02. Электроэнергетика и электротехника посредством обеспечения этапов формирования компетенций, предусмотренных ФГОС, в части представленных ниже знаний, умений и навыков.

**Задачами дисциплины являются:**

- является изучение формирование личной физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в социально-профессиональной деятельности и в семье, а также способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности

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
ПК-3. комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;	ИД-1пк-3 Демонстрирует знание комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;	<p><b>знать:</b> значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;</p> <p>научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p>содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность</p> <p><b>уметь:</b> проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корrigирующей направленностью;</p>

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения
		учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Дисциплина относится к вариативной части профессионального цикла **Б1.В.ДВ.02** образовательной программы подготовки бакалавров по модулю «Электроэнергетика», направлению подготовки 130302 «Электроэнергетика и электротехника». Дисциплина базируется на знаниях, полученных в результате изучения дисциплин: «Элективные курсы по физической культуре».

## 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

№ п/п	Раздел дисциплины. Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	Всего часов на раздел	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по разделам)
			лк	пр	лб.	сам	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1-3 Семестр</b>							
1	Методика овладения эффективными умениями и навыками при ускоренном обучении различным видам лёгкой атлетики	44		32			
2	Комплекс ОРУ без предметов Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в волейбол. Основы судейства игры в баскетбол. Правила игры.	44		48			
3	Методика организации круговой тренировки Простейшие методы ускоренного овладения приемами игры в настольный теннис	44		64			
<b>Зачет:</b>		<b>32</b>					
<b>Всего (за 1 семестр):</b>		<b>164</b>		<b>144</b>			
<b>4-6 Семестр</b>							
1	Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в баскетбол. Методики экономичных способов овладения жизненно необходимыми навыками при передвижении на лыжах Методико- практическое. Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в волейбол. Методико-практическое. Основы судейства игры в волейбол. Правила игры.	66		92			
2	Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в баскетбол. Методики экономичных способов овладения жизненно необходимыми навыками при передвижении на лыжах Методико- практическое. Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в волейбол. Методико-практическое. Основы судейства игры в волейбол. Правила игры.	66		92			

Зачет:	32				
Всего (за 2 семестр):	164		184		

### 3.2 Содержание практических форм обучения

#### Тема 1. Легкая атлетика

- обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование);
- обучение основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование);
- обучение технике прыжков в длину с разбега и с места (разбег, фаза отталкивания, фаза полёта, приземление);
- совершенствование техники бега на короткие дистанции;
- совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции;
- совершенствование техники прыжков в длину;
- кроссовая подготовка

#### Тема 2. Баскетбол

- обучение и совершенствование техники перемещений и владения мячом;
- обучение и совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу;
- обучение и совершенствование технике игры в защите
- обучение и совершенствование технике игры в нападении
- обучение тактике игры;
- совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;
- совершенствование техники и тактики игры.
- совершенствование тактических действий в нападении и защите;
- совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре.

#### Тема 3. Волейбол

- обучение и совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;
- обучение и совершенствование подач;
- обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении;
- совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;
- совершенствование техники подач и нападающего удара;
- обучение тактическим приёмам игры;
- обучение технике блокирования мяча
- совершенствование техники в двухсторонней игре.
- совершенствование техники игры в защите и нападении;
- совершенствование техники и тактики игры.

#### Тема 4. Настольный теннис

- обучение и совершенствование техники подачи и приёма мяча;
- обучение и совершенствование техники нападающего удара;
- совершенствование технических приёмов в двухсторонней игре.

#### **Содержание учебного материала для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья**

На основании учебной программы студенты, освобожденные от практических занятий по курсу «Элективные курсы по физической культуре», получают оценку за освоение его на основании написания и защиты научно-практической работы.

Научная работа выполняется на базе кафедры «Естественных наук» под руководством преподавателя, ведущего занятия с освобожденными студентами по курсу «Элективные курсы по физической культуре» и предполагает серьезную самостоятельную работу студента.

Тема научной работы выбирается на основе углубленного изучения по одному из разделов теоретического курса, предусмотренного учебной программой, или может быть выбрана в соответствии с интересами студента и его научного руководителя.

Выполнение научной работы предполагает работу студента по одной теме в течение одного учебного года и производится в два этапа: первый – работа с научно-методической литературой завершается в зимнюю сессию оформлением и защитой реферата по избранной теме; второй – проведение собственного экспериментального исследования - завершается защитой работы в весеннем семестре и включает содержание реферата в виде первого раздела.

Для студентов, освобожденных в течение одного семестра по болезни предусматривается оценивание на основании написания только реферата, как первого и необходимого этапа научной работы.

#### **Промежуточная аттестация по дисциплине:**

Изучение дисциплины заканчивается зачетом. Зачет проводится в соответствии с Положением о зачетной и экзаменационной сессиях в ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» и инструктивным письмом

#### **Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Для обеспечения самостоятельной работы разработаны:

- учебно-методическое обеспечение лекционных занятий;
- учебно-методическое обеспечение практических занятий;
- методические рекомендации к самостоятельной работе студентов.

Учебно-методическое обеспечение аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов, обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по Физической культуре» представлены в методических указаниях для обучающихся по освоению дисциплины.

## **4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Практические занятия проводятся в спортивном зале, с учетом всех правил техники безопасности и санитарно-гигиенических норм.

Нормативы для оценки физической подготовленности студентов основной группы

Период обучения	Контрольные упражнения	5	4	3	2	1
<b>Осенний семестр</b>						
1контр. неделя	Бег 100 м (с) юн.	13.2 0	13.6 0	14.0 0	14.30	14.6 0
	Бег 100 м (с) дев.	15.7 0	16.0 0	17.0 0	17.90	18.7 0
	Бег 1000 м (мин) юн.	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00
	Бег 500 м (мин) дев.	2.00	2.10	2.20	2.30	2.40
	<b>Жизненно-необходимые умения и навыки</b>					
	Кросс 3 км. (мин) юн.	11.4 0	12.0 0	12.2 0	12.40	13.0 0
	Кросс 1 км. (мин) дев.	4.10	4.30	4.50	5.10	5.30
	Прыжок в длину с места юн.	250	240	230	223	215

2контр. неделя	3	Прыжок в длину с места дев	190	180	168	160	150
	4	Подтягивание из виса юн.	15	12	9	7	5
		Подъём туловища дев.	60	50	40	30	20
	5	Подъём ног юн.	12	10	8	6	4
		Отжимание от скамейки дев.	15	12	10	8	6
<b>Весенний семестр</b>							
1контр. неделя	1	Подтягивание из виса юн.	15	12	9	7	5
		Подъём туловища дев.	60	50	40	30	20
	2	Подъём ног юн.	12	10	8	6	4
		Отжимание от скамейки дев.	15	12	10	8	6
		<b>Жизненно-необходимые умения и навыки</b>					
2контр. неделя		Бег на лыжах 5 км.(мин) юн.	25.0 0	26.0 0	28.0 0	29.00	30.0 0
		Бег на лыжах 3 км.(мин) дев.	15.0 0	17.0 0	18.0 0	19.00	20.0 0
	3	Бег 100 м (с)юн.	13.2 0	13.6 0	14.0 0	14.30	14.6 0
		Бег 100 м (с)дев	15.7 0	16.0 0	17.0 0	17.90	18.7 0
	4	Прыжок в длину с места юн.	250	240	230	223	215
		Прыжок в длину с места дев.	190	180	168	160	150

## 5.ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по учебному модулю по решению кафедры оформлен отдельным приложением к рабочей программе.

### 5.1 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описания шкала оценивания

Сформированность каждой компетенции в рамках освоения данной дисциплины оценивается по трехуровневой шкале: пороговый уровень является обязательным для всех обучающихся по завершении освоения дисциплины; продвинутый уровень характеризуется превышением минимальных характеристик сформированности компетенции по завершении освоения дисциплины; эталонный уровень характеризуется максимально возможной выраженностью компетенции и является важным качеством ориентиром для самосовершенствования. При достаточном качестве освоения более 90% приведенных знаний, умений и навыков преподаватель оценивает освоение данной компетенции в рамках настоящей дисциплины на эталонном уровне, при освоении более 70% приведенных знаний, умений и навыков – на эталонном уровне, при освоении более 50% приведенных знаний, умений и навыков – на пороговом уровне. В противном случае компетенция в рамках настоящей дисциплины считается неосвоенной. Уровень сформированности каждой компетенции на различных этапах ее формирования в процессе освоения данной дисциплины оценивается в ходе текущего контроля успеваемости и представлено различными видами оценочных средств. Общая оценка сформированности компетенций определяется на этапе промежуточной аттестации. Формой промежуточной аттестации по данной дисциплине является экзамен, оцениваемый по принятой в НИУ «МЭИ» четырех бальной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». Оценка «удовлетворительно» означает, что все компетенции, закрепленные за дисциплиной, освоены на уровне не ниже порогового. Оценка «хорошо» означает, что все компетенции, закрепленные за дисциплиной, освоены на уровне не ниже продвинутого. Оценка «отлично» означает, что все компетенции, закрепленные за дисциплиной, освоены на эталонном уровне. Критерии оценивания для

экзамена в устной форме (в соответствии с инструктивным письмом НИУ МЭИ Оценки «отлично» заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание материалов изученной дисциплины, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины; проявивший творческие способности в понимании, изложении и использовании материалов изученной дисциплины, безупречно ответившему не только на вопросы билета, но и на дополнительные вопросы в рамках рабочей программы дисциплины, правильно выполнившему практические задание. Оценка «хорошо» заслуживает студент, обнаруживший полное знание материала изученной дисциплины, успешно выполняющий предусмотренные задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную рабочей программой дисциплины; показавшему систематический характер знаний по дисциплине, ответившему на вопросы билета, правильно выполнившему практические задание, но допустившему при этом непринципиальные ошибки. Оценка «удовлетворительно» заслуживает студент, обнаруживший знание материала изученной дисциплины в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением заданий, знакомы с основной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины; допустившим в ответе на теоретические вопросы и выполнение практических заданий но обладающий необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя, либо неправильно выполнившему практическое задание, но по указанию преподавателя выполнившим другие практические задания из того же раздела дисциплины. Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, обнаружившему серьезные проблемы в знаниях основного материала изученной дисциплины, допустившему принципиальные ошибки в выполнении заданий, не ответившему на все вопросы билета и дополнительные вопросы и неправильно выполнившему практическое задание (неправильное выполнение только практического задания не является однозначной причиной для выставления оценки «неудовлетворительно»). Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение по образовательной программе без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине (формирования и развития компетенций, закрепленных за данной дисциплиной). Оценка «неудовлетворительно» выставляется также, если студент: после начала экзамена отказался его сдавать или нарушил правила сдачи экзамена (списывал, подсказывал, обманом пытался более высокую оценку и т.д.

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Литература:**

#### **а) основная литература**

- 1 Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [электронный ресурс] : учебно-практическое пособие / О.П. Кокоулина. – Электрон. текстовые дан. - М. : Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. – Режим доступа: URL <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952>
- 2 Щанкин А.А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни [электронный ресурс] : учебное пособие / А.А. Щанкин. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 97 с. Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362685>
- 3 Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [электронный ресурс] : справочное пособие / Ю.Л. Кислицын, В.С. Побыванец, В.Н. Бурмистров. - М. : Российский университет дружбы народов, 2013. - 228 с. Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>
- 4 Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд. , перераб. . - М. : Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. - 335 с.
- 5 Виленский М.Я.Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов по дисц. «Физическая культура» /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М.: Кнорус, 2012. – 238 с.
- 6 Горбунов Г. Д. Психология физической культуры и спорта: учебник по напр."Физическая культура"/ Г.Д. Горбунов, Е. Н. Гогунов.- 2-е изд., испр. и доп.- М.: Академия, 2014.-267 с.
- 7 История физической культуры: учебник по напр. "Физическая культура"/ [ С. Н. Комаров [и др.] ]; под

ред. С. Н. Комарова.- М.: Академия, 2013.- 238 с.

8 Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник по напр."Физическая культура" / [Г. А. Сергеев [и др.] ]; под ред. Г. А. Сергеева.- 3-е изд., стер..- М.: Академия, 2013.- 168 с.

9 Алхасов Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам [электронный ресурс] : сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 1. - 227 с. Режим доступа :

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429260> (

10 Витун В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [электронный ресурс] : учебное пособие / В.Г. Витун, Е.В. Витун ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург : ОГУ, 2015. - 103 с. Режим доступа :

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439101>

11 Физическая культура [электронный ресурс] : учебно-методический комплекс для студентов специальной медицинской группы по направлениям подготовки: 51.03.06 (071900) «Библиотечно- информационная деятельность»; 09.03.03 (230700) «Прикладная информатика»; 51.03.02 (071500)

«Народная художественная культура»; 51.03.03 (071800) «Социально-культурная деятельность»;

51.03.01 (033000) «Культурология»; 51.03.04 (073900) «Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия», квалификация (степень) «бакалавр» / Министерство культуры Российской Федерации, ФГБОУ ВПО "Кемеровский государственный университет культуры и искусств", Социально-гуманитарный институт, Кафедра физвоспитания и др. - Кемерово : Кемеровский государственный университет культуры и искусств, 2014. - 64 с. Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274187>

#### **б) дополнительная литература**

1 Собрание спортивной литературы [электронный ресурс] - Режим доступа :  
<http://fizruk.net/blog/sportbook/>

2 ФИС: журнал «Физкультура и спорт» / ФИС: Золотая Библиотека Здоровья [электронный ресурс]  
- Режим доступа : <http://www.fismag.ru>

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» предусматривает овладение студентами в процессе обучения по базовому и элективным модулям системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: лекции, самостоятельную работу студента, консультации. Изучение содержания теоретических занятий включает в себя в обобщенном виде: основные понятия и термины; современные научные идеи; основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре.