

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

Направление подготовки/специальность: 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: заочная

УТВЕРЖДАЮ
Директор ДФ НИУ «МЭИ»
С.А.Абдулкеримов
« 28 » августа 2025 г.

Рабочая программа дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Блок:	Блок 1 «Дисциплины (модули)»
Часть образовательной программы:	Основная
№ дисциплины по учебному плану:	Б1.О.26
Трудоемкость в зачетных единицах:	3 семестр -1 4 семестр -1
Часов (всего) по учебному плану:	72
Лекции	Учебным планом не предусмотрены
Практические занятия	3 семестр – 4 часа 4 семестр – 4 часа
Лабораторные работы	Учебным планом не предусмотрены
Консультации по курсовому проекту/работе	Учебным планом не предусмотрены
Самостоятельная работа	3 семестр – 28 часов 4 семестр – 28 часов
включая: РГР	
курсовые проекты (работы)	Учебным планом не предусмотрены
Промежуточная аттестация: зачет	1 семестр – 0,3 часа 2 семестр – 0,3 часа
Контроль: зачет	1 семестр – 3,7 часа 2 семестр – 3,7 часа

Душанбе 2025

ПРОГРАММУ СОСТАВИЛ:

Старший преподаватель кафедры
«Естественных наук»

(название кафедры)


(подпись)

Муртазаев Х.М.

(расшифровка подписи)

Старший преподаватель кафедры
«Естественных наук»

(название кафедры)


(подпись)

Охиров Д.

(расшифровка подписи)

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой ЕН

(название кафедр)


(подпись)

Самаров Ш.Ш.

(расшифровка подписи)

1. 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 формирования 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-1 _{ПК-3} Демонстрирует знание комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;	знать: 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; научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни; содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность уметь: проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; 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 базовой части профессионального цикла Б.1.О.26 основной образовательной программы подготовки бакалавров по модулю «Электроэнергетика», направлению подготовки 130302 «Электроэнергетика и электротехника». Дисциплина базируется на знаниях, полученных в результате изучения дисциплин: «Физическая культура и спорт».

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 23 зачетные единицы, 288 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)				Содержание самостоятельной работы (с указанием № источника по п. 5.1 и страниц в нем)
			лк	пр	лб.	сам	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Основные понятия физической культуры.	12		6		7	
2	Система физического воспитания. Компоненты физической культуры	12		6		6	
3	Организационно-правовые основы физической культуры и спорта	12		4		7	
	Итого за семестр	36		16		20	
1	Физкультура как фактор гармоничного развития организма.	18		8		10	
2	Физкультура и развитие морально-волевых качеств личности	18		8		10	
	Зачет с оценкой						
	Итого за семестр	36		16		20	
	Итого:	72					

4.2 Содержание практических форм обучения

4.2.1. (1 Семестр)

Тема 1. Основные понятия физической культуры

Основные понятия: Физическая культура как часть общечеловеческой культуры, совокупность достижений общества в создании и рациональном использовании социальных средств, методов и условий направленного физического совершенствования человека; Физическое воспитание — педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучение двигательным действиям и формирования специальных знаний. Спорт — составная часть физической культуры, основанная на использовании соревновательной деятельности и подготовки к ней, со стремлением занимающихся к достижению максимального результата. Физическое развитие как процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма человека в течение индивидуальной жизни. Физическое совершенство — процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины.

Тема 2. Система физического воспитания. Компоненты физической культуры)

Физическая культура как важная часть культуры общества и совокупность его достижений в его создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий направленного физического совершенства человека.

Физическая культура как продукт развития определенных исторических условий. Зависимость состояния и уровня развития физической культуры на том или ином этапе зависит от ряда условий: географической среды; условий труда, быта, условий жизни и уровня развития производительных сил; экономических и социальных факторов.

Показатели состояния физической культуры в обществе: массовость; степень использования средств физической культуры в сфере образования и воспитания; уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей; уровень спортивных достижений; наличие и уровень квалификации профессиональных и общественных физкультурных кадров; пропаганда физической культуры и спорта; состояние науки и наличие развитой системы физического воспитания.

Тема 3. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта

Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования о месте и роли физической культуры в образовательном процессе. Цели физического воспитания студентов. Воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи физической культуры в вузе: понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль 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 области физической культуры; 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.

4.2.2. (2 Семестр)

Тема 1. Физкультура как фактор гармоничного развития организма

Функции физической культуры: общее развитие и укрепление организма (формирование и развитие физических качеств и способностей, совершенствование двигательных навыков, укрепление здоровья, противодействие и сдерживание процессов инволюции и т. д.); подготовка к трудовой деятельности и защите Родины (повышение работоспособности, устойчивости против неблагоприятных условий труда, гиподинамии, профессионально-прикладная подготовка и т. п.); удовлетворение потребностей в активном отдыхе и рациональном использовании вне рабочего времени (развлечения, игры, компенсация); раскрытие волевых, физических качеств и двигательных возможностей человека на предельных уровнях; физкультура также решает задачи поддержания необходимого равновесия между человеком и окружающей средой в двигательном, эмоциональном и других аспектах. Физические упражнения как условие адаптации организма человека к различным потребностям общественной жизни, проявлению индивидуального творчества.

Тема 2. Физкультура и развитие морально-волевых качеств личности

Особенности формирования морально-волевых качеств при занятиях физической культурой и спортом. Нравственно-волевые качества в структуре личности студента. Условия формирования морально-волевых качеств у студентов при занятиях физической культурой и спортом. Формы и методы формирования морально-волевых качеств на занятиях физкультурой и спортом.

Нравственно-эстетические и социальные аспекты физкультуры и спорта, их роль в формировании гармонически развитой личности.

Тема 3. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий

Объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в физкультурно-спортивную деятельность: состояние материальной спортивной базы; направленность учебного процесса по физической культуре и содержание занятий; уровень требований учебной программы; состояние здоровья занимающихся; частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска. Гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, обще-подготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления использования самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом: утренняя гигиеническая гимнастика; упражнения в течение учебного дня; самостоятельные тренировочные занятия.

Тема 4. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности

Управление самостоятельными тренировочными занятиями и его этапы: определение состояния здоровья, уровня физической, спортивной подготовленности на каждом отрезке времени занятий и в соответствии с результатами этого определения корректировка различных сторон занятий с целью достижения их наибольшей эффективности. Цели мероприятий по управлению самостоятельными тренировочными занятиями: укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности. Определение и изменение содержания, организации, методики и условий занятий, применяемых средств тренировки. Учет проделанной тренировочной работы: предварительный, текущий и итоговый контроль.

Тема 5. Гигиена самостоятельных занятий по физической культуре. Самоконтроль, его цели, основные методы, показатели

Гигиена как наука о сохранении и укреплении здоровья населения. Самоконтроль и гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль за физической подготовленностью. Гигиена питания, питьевого режима, уход за кожей. Закаливание. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь. Основные методики самоконтроля: инструментальные, визуальные. Задачи самоконтроля: расширение знаний о физическом развитии; приобретение навыков в оценивании психофизической подготовки; ознакомление с простейшими доступными методиками самоконтроля; определение уровня физического развития, тренированности и здоровья с целью корректировки нагрузки при занятиях физической культурой и спортом.

Промежуточная аттестация по дисциплине: зачет.

Изучение дисциплины на 1 и 3 курсах заканчивается зачетом. Зачет проводится в соответствии с Положением о зачетной и экзаменационной сессиях в НИУ МЭИ и инструктивным письмом.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

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

6. 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.

6.1 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 практическое 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 практическое задание, но допустившему при этом не принципиальные 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.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Литература:

а) основная литература

1. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный учебник] : Учебное пособие / Лысова И. А., 2012, Московский гуманитарный университет. - 161 с. Режим доступа: <http://iprbookshop.ru/8625>
2. Сахарова Е. В. Физическая культура [Электронный учебник] : Учебное пособие / Сахарова Е. В., 2013, Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование. - 94 с. Режим доступа: <http://iprbookshop.ru/11361>
3. Физическая культура [Электронный учебник] : Учебное пособие. Ч. 2 : Физическая культура / Е. Г. Бабушкин, 2012. - 124 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/12706>
4. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный учебник]: Учебник/ Барчуков И.С., 2012, ЮНИТИ-ДАНА. – 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491.html>
5. Григорович Е.С. Физическая культура [Электронный учебник]: Учебное пособие/ Григорович Е.С., 2014, Высшая школа.-351с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564.html>

б) дополнительная литература

1. Усольцев Б. П. Физическая культура : учеб.пособие / Б. П. Усольцев, Д. Н. Волков, М. А. Эльмурзаев, 2009, Изд-во СЗТУ. - 80 с.
2. Физическая культура : рабочая прогр. / сост.: Б. П. Усольцев, А. Г. Ширяев, 2005, Изд-во СЗТУ. - 17 с.
3. Шулятьев В. М. Физическая культура [Электронный учебник] : Учебное пособие / Шулятьев В. М., 2009, Российский университет дружбы народов. - 280 с. <http://iprbookshop.ru/11556>
4. Бочкарева С. И. Физическая культура [Электронный учебник] : Учебник / Бочкарева С. И., 2011, Евразийский открытый институт. - 344 с. Режим доступа: <http://iprbookshop.ru/11107>

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» предусматривает овладение студентами в процессе обучения по базовому и элективному 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.