

МОСКОВСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
Негосударственное образовательное частное
учреждение высшего образования

АКТУАЛИЗИРОВАНО И
ОДОБРЕНО
НА 2020/2021 УЧ. ГОД
ПРОТОКОЛ № 10
ДАТА 25.05.2020г.



Утверждаю
Ректор НОЧ ВО «МЭИ»
И.Л. Сурат
«26» августа 2019 г.

Утверждено
Ученым советом
(протокол от «26» августа 2019 г. № 1)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

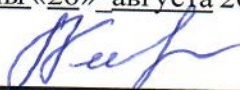
**Б1.В.ДВ.07.01 Элективные дисциплины (модули) по физической
культуре и спорту: Общая физическая подготовка**

(индекс и наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки	37.03.01 Психология
Направленность (профиль)	Психологическое консультирование
Год начала подготовки (по учебному плану):	2019
Квалификация выпускника	бакалавр
Форма обучения	очная

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на заседании кафедры Гуманитарные и естественнонаучные дисциплины «26» августа 2019 г. протокол №1.

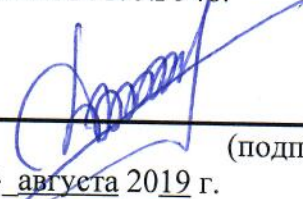
Заведующий кафедрой
Королева-Конопляная Г.И.,
д. п. н., профессор



(подпись)
«26» августа 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению по подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 07 августа 2014 г. № 946.


Автор (ы):
Доцент
Давтян Р.М., Мастер спорта России



(подпись)
«26» августа 2019 г.

Рецензенты рабочей программы дисциплины (модуля), включающую фонды оценочных средств в составе основной образовательной программы

Сурат Е.В.
Генеральный директор
ООО «Клинический центр психического
развития и психоаналитического
исследования детей, подростков и
взрослых»



(подпись)

Першина Л.А., доцент кафедры общей и педагогической психологии, канд. псих. наук, доцент ГБОУ ВО Московской области «Академия социального управления»



(подпись)

Содержание

1. Цели и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы (включает перечень знаний, умений и навыков, соотнесенных с перечнем компетенций, формируемых в результате освоения образовательной программы).....	4
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	5
4.1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет:.....	5
4.2. Распределение объема дисциплины (модуля) на контактную работу с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся	5
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий	7
5.1 Лекционные занятия, их содержание.....	7
5.2 Семинарские, практические, лабораторные занятия, их содержание	7
5.3 Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	8
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	9
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	11
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).....	11
9. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	12
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем	12
11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	16
12. Особенности организации образовательного процесса по образовательной программе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	18
13. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	20

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины (модуля) «Общая физическая подготовка» - является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование

Задачи освоения дисциплины (модуля):

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка студентов; профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методике и организации физического воспитания и спортивной тренировки;
- воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка реализуется в рамках вариативной части Блока II «Дисциплины (модули)».

Дисциплина является базой для изучения следующих дисциплин ООП: «Физическая культура и спорт»

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы (включает перечень знаний, умений и навыков, соотнесенных с перечнем компетенций, формируемых в результате освоения образовательной программы)

Для освоения программы дисциплины обучающийся должен обладать знаниями, умениями, навыками, указанными в картах компетенций по дисциплине «Общая физическая подготовка»

знать:

- основные методы физического воспитания и укрепления здоровья.

уметь:

- регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.

владеть:

- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.

В совокупности с другими дисциплинами ООП дисциплина «Общая физическая подготовка» обеспечивает формирование следующих компетенций:

№ п/п	Индекс и содержание компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
1	2	3
1.	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения	Знания: - основные методы физического воспитания и укрепления здоровья. Умения:

№ п/п	Индекс и содержание компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
1	2	3
	полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	- регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Навыки и (или) опыт профессиональной деятельности: - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.

Планируемые результаты освоения дисциплины в части каждой компетенции указаны в карте компетенций.

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

4.1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет:

Согласно учебному плану, общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 академических часа.

4.2. Распределение объема дисциплины (модуля) на контактную работу с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся

очная форма обучения (нормативный срок обучения)

Вид учебной работы	Трудоемкость		
	зач. ед.	час.	1 курс 1 семестр
Контактная работа обучающихся с преподавателем:			
лекции (Л)		-	-
практические занятия (ПЗ)		36	36
лабораторные работы (Лаб)		-	-
Самостоятельная работа обучающихся - всего		18	18
Промежуточная аттестация - зачет			
Всего часов за 1 семестр:		54	54
Вид учебной работы	Трудоемкость		
	зач. ед.	час.	1 курс 2 семестр
Контактная работа обучающихся с преподавателем:			
лекции (Л)		-	-
практические занятия (ПЗ)		36	36
лабораторные работы (Лаб)		-	-
Самостоятельная работа обучающихся - всего		18	18
Промежуточная аттестация - зачет			
Всего часов за 2 семестр:		54	54
Вид учебной работы	Трудоемкость		
	зач. ед.	час.	2 курс 3 семестр
Контактная работа обучающихся с преподавателем:			
лекции (Л)		-	-
практические занятия (ПЗ)		36	36
лабораторные работы (Лаб)		-	-
Самостоятельная работа обучающихся - всего		18	18
Промежуточная аттестация - зачет			
Всего часов за 3 семестр:		54	54

Вид учебной работы	Трудоемкость		
	зач. ед.	час.	2 курс
4 семестр			
Контактная работа обучающихся с преподавателем:			
лекции (Л)		-	-
практические занятия (ПЗ)		36	36
лабораторные работы (Лаб)		-	-
Самостоятельная работа обучающихся - всего		18	18
Промежуточная аттестация - зачет			
Всего часов за 4 семестр:		54	54
Вид учебной работы	Трудоемкость		
	зач. ед.	час.	3 курс
5 семестр			
Контактная работа обучающихся с преподавателем:			
лекции (Л)		-	-
практические занятия (ПЗ)		36	36
лабораторные работы (Лаб)		-	-
Самостоятельная работа обучающихся - всего		18	18
Промежуточная аттестация - зачет			
Всего часов за 5 семестр:		54	54
Вид учебной работы	Трудоемкость		
	зач. ед.	час.	3 курс
6 семестр			
Контактная работа обучающихся с преподавателем:			
лекции (Л)		-	-
практические занятия (ПЗ)		36	36
лабораторные работы (Лаб)		-	-
Самостоятельная работа обучающихся - всего		22	22
Промежуточная аттестация - зачет			
Всего часов за 6 семестр:		58	58
Общая трудоемкость дисциплины:	-	328	328

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

очная форма обучения (нормативный срок обучения)

Номер семестра	Тема (раздел) дисциплины (модуля)	Формируемые компетенции	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)						Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лек	Лаб	Пр	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1,2,3,4,5,6	Тема 1. Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	ОК-8	-	-	72	-	36	108	вопросы к зачету
	Тема 2. Социально-биологический основы физической культуры		-	-	72	-	36	108	
	Тема 3. Основы здорового образ жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья		-	-	72	-	40	112	
Всего часов по видам учебной работы:					216	-	112	328	—
Всего часов на промежуточную аттестацию (включая контактную работу при проведении промежуточной аттестации):									Зачет
Всего часов:								328	—

* - занятия проводятся в активной и интерактивной формах

Программа предусматривает применение инновационных форм учебных занятий, развивающих у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерские качества (в активной и интерактивной форме), которые позволят обеспечить достижение планируемых результатов обучения

5.2 Семинарские, практические, лабораторные занятия, их содержание

очная форма обучения (нормативный срок обучения)

№ п/п	Тема (раздел) дисциплины (модуля)	Наименование раздела / темы лабораторных работ / <u>практических занятий</u>	Количество часов	Формируемые компетенции	Методы обучения
1	2	3	4	5	6
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	Тема 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	72	ОК-8	Подготовка реферата
2.	Тема 2. Социально-биологический основы физической культуры	Тема 2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	72	ОК-8	Подготовка реферата
3.	Тема 3. Основы здорового образ жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья	Тема 3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	72	ОК-8	Подготовка реферата
		Всего	216		

5.3 Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

очная форма обучения (нормативный срок обучения)

Номер семестра	Тема (раздел) дисциплины (модуля)	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Вид самостоятельной работы обучающегося. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы	Кол-во часов	Формируемые компетенции
1	2		3	4	5
1,2,3,4,5,6	Тема 1. Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	Легкая атлетика объединяет различные виды упражнений со стереотипными циклическими (спортивная ходьба, бег), ациклическими (метания, прыжки) и ситуационными (кросс) движениями. Динамический характер легкоатлетических упражнений оказывает всестороннее влияние на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую и дыхательную системы. Занятия легкой атлетикой на открытом воздухе оказывают оздоровительный и закаливающий эффект.	Работа с литературой и Интернет-ресурсами - изучение теоретического материала; подготовка реферата.	36	ОК-8
	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Работа с литературой и Интернет-ресурсами - изучение теоретического материала; подготовка реферата.	36	ОК-8
	Тема 3. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья	Правила игры. Техника владения спортивным инвентарём: Техника перемещений: стойки, остановки, бег, вышагивания, повороты. Технично-тактические действия со спортивным инвентарём; игра по упрощенным правилам. Знание правил соревнования ПИ проводятся в заключительной части занятия в виде эстафет и бессюжетных игр на внимание для закрепления ранее изученных двигательных действий. Формирование у студентов банка ПИ для	Работа с литературой и Интернет-ресурсами - изучение теоретического материала; подготовка реферата.	40	ОК-8

Номер семестра	Тема (раздел) дисциплины (модуля)	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Вид самостоятельной работы обучающегося. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы	Кол-во часов	Формируемые компетенции
1	2		3	4	5
		последующего их применения на практике.			
			Всего часов СР:	111	

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа обеспечивает подготовку обучающегося к аудиторным занятиям и контрольным мероприятиям по изучаемой дисциплине.

Результаты этой подготовки проявляются в активности обучающегося на занятиях и в качестве выполненных контрольных работ, тестовых заданий, сделанных докладов и других форм текущего контроля.

Самостоятельная работа обучающихся над усвоением материала по дисциплине может выполняться в помещении для самостоятельной работы МЭИ, посредством использования электронной библиотеки и ЭИОС.

Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура и спорт» включает следующие виды деятельности:

- поиск (подбор) и обзор литературы, электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса;
- выполнение домашнего задания к занятию;
- изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку (отдельные темы, параграфы);
- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка к зачету.

При самостоятельной работе обучающимся следует использовать:

- литературу из перечня основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля);
- ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимые для освоения дисциплины;

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) Основная литература

1. Лопатин, Н. А. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», 48.00.00 «Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; составители Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин. — Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры, 2019. — 99 с. — ISBN 978-5-8154-0493-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95578.html> (дата обращения: 18.05.2020).

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — Омск : Омский государственный технический университет, 2017. — 112 с. — ISBN 978-5-8149-2547-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/78446.html> (дата обращения: 18.05.2020).

3. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2017. — 612 с. — ISBN 978-5-7638-3640-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84178.html> (дата обращения: 18.05.2020).

б) Дополнительная литература

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html> (дата обращения: 18.05.2020).

2. Бабиянц, К. А. Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза : учебное пособие, дополненное и переработанное / К. А. Бабиянц, Е. В. Коломийченко. — Ростов-на-Дону, Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2018. — 101 с. — ISBN 978-5-9275-3055-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87944.html> (дата обращения: 18.05.2020).

3. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84086.html> (дата обращения: 18.05.2020).

в) Периодические издания

Вестник спортивной науки <http://www.iprbookshop.ru/63664.html> (дата обращения: 18.05.2020).

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

- Электронно-библиотечная система «IPRbooks» [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://iprbooks.ru/> (открытый доступ)
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://fcior.edu.ru/> (открытый доступ)
- Научная электронная библиотека [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.elibrary.ru> (открытый доступ)
- Федеральный портал «Российское образование»: [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.edu.ru/> (открытый доступ)
- Интернет-портал Правительства Российской Федерации [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.government.ru> (открытый доступ)
- информационно-справочные системы:*
- справочно-правовая система Консультант– Режим доступа: <http://www.consultant.ru> (неограниченный доступ)
- справочно-правовая система Гарант – Режим доступа: <http://www.garant.ru> (неограниченный доступ)

9. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Успешное освоение дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося путем ежедневной планомерной работы. При этом важными окажутся не только старание и способности, но и хорошо продуманная организация труда обучающегося. В первую очередь это правильная организация времени. Временные затраты на контактную и самостоятельную работу, а также распределение изучаемых разделов дисциплины по часам и зачетным единицам отражены в п. 5 данной рабочей

программы.

Регулярное посещение лекций и лабораторных занятий не только способствует успешному овладению профессиональными знаниями, но и помогает наилучшим образом организовать время, т.к. все виды занятий распределены в семестре планомерно, с учетом необходимых временных затрат.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию курса. Далее необходимо составить план действий, включающий список тем, литературы по каждой теме, типовые задачи, вопросы для самостоятельного изучения. Регулярно посещать занятия, консультации и контрольные мероприятия. Своевременно решать возникающие в процессе изучения трудности под руководством преподавателя. Изучение дисциплины должно завершиться овладением необходимыми профессиональными знаниями, умениями и навыками.

Методические указания по подготовке к занятиям семинарского типа

При подготовке к занятиям семинарского типа целесообразно пользоваться планом.

Тщательно проработать лекционный материал и соответствующие учебные пособия по теме каждого занятия семинарского типа, решить типовые задачи домашнего задания.

Занятия семинарского типа по данной дисциплине способствуют:

- развитию аналитических способностей и формированию соответствующих навыков;

- выработке умений решать прикладные задачи, связанные с будущей профессией обучающегося, требующие отбора данных и предварительного вывода аналитических зависимостей.

Поэтому основным требованием преподавателя к обучающимся является обязательное присутствие обучающихся на всех практических занятиях, а также выполнение всех заданий преподавателя, как текущих, так и контрольных.

Рекомендации по работе с литературой

Работа с литературой является основным методом самостоятельного овладения знаниями. Это сложный процесс, требующий выработки определенных навыков, поэтому обучающемуся нужно обязательно научиться работать с книгой. Прежде чем приступить к чтению, необходимо запомнить или записать выходные данные издания: автор, название, издательство, год издания, название интересующих глав. Предисловие или введение книги поможет установить, на кого рассчитана данная публикация, какие задачи ставил перед собой автор. Это помогает составить представление о степени достоверности или научности данной книги. Содержание (оглавление) дает представление о системе изложения ключевых положений всей публикации и помогает найти нужные сведения.

Если в книге есть главы или отдельные параграфы, которые соответствуют исследуемой теме дисциплины, то после этого необходимо ознакомиться с введением. Во введении или предисловии разъясняются цели издания, его значение, содержится краткая информация о содержании глав работы. Иногда полезно после этого посмотреть послесловие или заключение. Особенно это важно, если это не учебник, а монография, потому что в заключении объясняется то, что может оказаться непонятным при изучении материала. В целом, это поможет правильно структурировать полученные знания. При изучении материалов глав и параграфов необходимо обращать особое внимание на комментарии и примечания, которыми сопровождается текст. Они разъясняют отдельные места текста, дополняют изложенный материал, указывают ссылки на цитируемые источники, исторические сведения о лицах, фактах, объясняют малоизвестные или иностранные слова.

После просмотра книги целиком или отдельной главы, которая была необходима для изучения определенной темы курса, нужно сделать записи в виде краткого резюме источника. В таком резюме следует отразить основную мысль изученного материала, приведенные в ее подтверждение автором аргументы, ценность данных аргументов и т.п.

Данные аргументы помогут сформировать собственную оценку изучаемого вопроса. Во время изучения литературы необходимо конспектировать и составлять рабочие записи прочитанного. Такие записи удлиняют процесс проработки, изучения книги, но способствуют ее лучшему осмыслению и усвоению, выработке навыков кратко и точно излагать материал. В идеале каждая подобная запись должна быть сделана в виде самостоятельных ответов на вопросы, которые задаются в конце параграфов и глав изучаемой книги. Однако такие записи могут быть сделаны и в виде простого и развернутого плана, цитирования, тезисов, резюме, аннотации, конспекта.

Наиболее надежный способ собрать нужный материал – составить конспект.

Конспекты позволяют восстановить в памяти ранее прочитанное без дополнительного обращения к самой книге. Конспект – это краткое изложение своими словами содержания книги. Он включает запись основных положений и выводов основных аргументов, сути полемики автора с оппонентами с сохранением последовательности изложения материала.

При изучении литературы особое внимание следует обращать на новые термины и понятия.

Понимание сущности и значения терминов способствует формированию способности логического мышления, приучает мыслить абстракциями, что важно при усвоении дисциплины. Поэтому при изучении темы курса обучающемуся следует активно использовать универсальные и специализированные энциклопедии, словари, иную справочную литературу.

Вся рекомендуемая для изучения курса литература подразделяется на основную и дополнительную и приводится в п. 7 рабочей программы. К основной литературе относятся источники, необходимые для полного и твердого усвоения учебного материала (учебники и учебные пособия). Необходимость изучения дополнительной литературы диктуется прежде всего тем, что в учебной литературе (учебниках) зачастую остаются неосвещенными современные проблемы, а также не находят отражение новые документы, события, явления, научные открытия последних лет. Поэтому дополнительная литература рекомендуется для более углубленного изучения программного материала.

Методические рекомендации по использованию информационных технологий

Обучение сегодня предполагает активное использование информационных технологий при организации своей познавательной деятельности. В Интернет переносится почта, телефония, бизнес. Все больше информационных источников появляется в Сети.

Интернет удобное средство для общения и получения информации. Наличие огромного количества материалов в Сети и специализированных поисковых машин делает Интернет незаменимым средством при поиске информации в процессе обучения, участия в конференциях онлайн, создании собственных сайтов, получения нормативных документов, публикации своих работ и сообщение о своих разработках.

Необходимо помнить, что к информации, получаемой с помощью ресурсов Интернет, надо относиться критично, она должна оцениваться трезво, с большой долей реализма.

Кроме того, ответственные пользователи Интернета должны выполнять закон об авторском праве.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются **информационные технологии**, охватывающие ресурсы (компьютеры, программное обеспечение и сети), необходимые для управления информацией (создание, хранение, управление, передача и поиск информации):

- технические средства: компьютерная техника и средства связи (ноутбук, проектор, экран, USB-накопители и т.п.);

- коммуникационные средства (проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты).

Программное обеспечение:

Лицензионное ПО Microsoft Windows 7 Professional 32-bit/64-bit SP1 Russian CIS and Georgia (Сублицензионный договор №21/16 от 12.05.16)

Лицензионное ПО Microsoft Windows 10 32-bit/64-bit All Lng PK Lic Online DwnLd NR (FQC-09131)

Лицензионное ПО Microsoft Office 2016-2019 Std Dev SL A Each Academic Non-Specific Standard (AAA-03499)

Специальный выпуск интернет-версии "ГАРАНТ-Образование", размещаемый в сети Интернет по адресу: <http://edu.garant.ru/garant/study/> (свободный доступ), (Договор от 01.06.2016 №13-КС-121, письмо о подтверждении доступа от 09.01.2019).

Интернет-версия КонсультантПлюс по адресу consultant.ru (Договор №28886-53990/06.2018 от 15.06.2018, соглашение о сотрудничестве).

Договор услуги связи с ПАО «МТС» №17733140160 от 25.05.2016 г.

Программа управления автоматизированной информационной системой дистанционного синхронного и асинхронного обучения «InStudy» (лицензионный договор №01/2017 от 01.02.2017)

Электронно-библиотечная система IPRbooks (лицензионный договор от 22.10.2018 №4488/18, от 24.09.2019 №5702/19).

Лицензионное ПО «Альт-Финансы 2" (лицензионный договор от 31.01.2017 №6-17-012).

Лицензионное ПО «Альт-инвест Сумм 7" (лицензионный договор от 31.01.2017 №6-17-012).

Лицензионное ПК «Эллис-ЖКХ» (Сублицензионный договор №Л-57/2017 от 18.09.2017)

Учебная версия платформы 1С: Предприятие 8.3. Бухгалтерия предприятия (Договор о сотрудничестве №2 от 24.05.2016, договор публичной оферты о предоставлении услуг)

Программный лабораторный комплекс «Безопасность жизнедеятельности и охрана труда» (Лицензионный договор №38 от 12.12.2018)

Интернет-версия платформы ВКР-ВУЗ, размещаемый в сети Интернет по адресу: <http://vkr-vuz.ru> (Лицензионный договор №4856/19 от 17.01.2019,)

ПО ArgoUML (Условия свободного использования) Бессрочно

ПО GPSS World Student Version 5.2.2

ПО SourceForge OpenProj

Система бизнес-коммуникаций Битрикс24, размещаемая в сети Интернет по адресу: <https://www.bitrix24.net/> (Пользовательское соглашение)

Обучающимся обеспечен доступ к **профессиональным базам данных**

- Электронно-библиотечная система «IPRbooks» [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://iprbooks.ru/> (открытый доступ)

- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://fcior.edu.ru/> (открытый доступ)
 - Научная электронная библиотека [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.elibrary.ru> (открытый доступ)
 - Федеральный портал «Российское образование»: [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.edu.ru/> (открытый доступ)
 - Интернет-портал Правительства Российской Федерации [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.government.ru> (открытый доступ)
- информационно-справочные системы:*
- справочно-правовая система Консультант– Режим доступа: <http://www.consultant.ru> (неограниченный доступ)
 - справочно-правовая система Гарант – Режим доступа: <http://www.garant.ru> (неограниченный доступ)

11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для материально-технического обеспечения дисциплины используются специальные помещения. Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочим программам дисциплин. Демонстрационное оборудование представлено в виде мультимедийных средств. Учебно-наглядные пособия представлены в виде экранно-звуковых средств, печатных пособий, слайд-презентаций, видеофильмов, макетов и т.д., которые применяются по необходимости в соответствии с темами (разделами) дисциплины.

Типовая комплектация учебной аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации состоит из комплекта мебели для обучающихся и преподавателя, доски маркерной/для мела. Занятия лекционного типа проводятся в аудиториях, оснащённых мультимедийной техникой.

Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Office
 Microsoft Windows
 "ГАРАНТ-Образование"
 КонсультантПлюс

Качественный и количественный состав оборудования определяется спецификой данной дисциплины и имеет своё отражение в **Справке о материально-технических условиях реализации образовательной программы. (Приложение № 12)**

Для организации *самостоятельной работы обучающихся* используется:

- **Помещение для самостоятельной работы – кабинет № 108**, расположенный по адресу: 109390, г. Москва, ул. Артюхиной, д. 6, корп. 1, (этаж 1, помещение №33 в

соответствии с поэтажным планом БТИ)

Учебное оборудование и технические средства обучения: рабочие места обучающихся, включая компьютеры с выходом в Интернет и доступом в ЭИОС МЭИ, МФУ.

Перечень лицензионного программного обеспечения:

Лицензионное ПО Microsoft Windows 7 Professional 32-bit/64-bit SP1 Russian CIS and Georgia

Лицензионное ПО Microsoft Windows 10 32-bit/64-bit All Lng PK Lic Online DwnLd NR (FQC-09131)

Лицензионное ПО Microsoft Office 2016-2019 Std Dev SL A Each Academic Non-Specific Standard (AAA-03499)

Специальный выпуск интернет-версии "ГАРАНТ-Образование", размещаемый в сети Интернет по адресу: <http://edu.garant.ru/garant/study/> (свободный доступ)

Интернет-версия КонсультантПлюс по адресу consultant.ru

Договор услуги связи с ПАО «МТС»

Программа управления автоматизированной информационной системой дистанционного синхронного и асинхронного обучения «InStudy»

Электронно-библиотечная система IPRbooks

Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX

Лицензионное ПО «Альт-Финансы 2

Лицензионное ПО «Альт-инвест Сумм 7"

Лицензионное ПК «Эллис-ЖКХ»

Учебная версия платформы 1С: Предприятие 8.3. Бухгалтерия предприятия

Программный лабораторный комплекс «Безопасность жизнедеятельности и охрана труда»

Интернет-версия платформы ВКР-ВУЗ, размещаемый в сети Интернет по адресу: <http://vkr-vuz.ru>

ПО ArgoUML

ПО GPSS World Student Version 5.2.2

ПО SourceForge OpenProj

Система бизнес-коммуникаций Битрикс24, размещаемая в сети Интернет по адресу: <https://www.bitrix24.net/>

- Помещение для самостоятельной работы – кабинет № 201а, расположенный по адресу: 109390, г. Москва, ул. Артюхиной, д. 6, корп. 1, (этаж 2, помещение №13 в соответствии с поэтажным планом БТИ)

Учебное оборудование и технические средства обучения: рабочие места обучающихся, включая компьютеры с выходом в Интернет и доступом в ЭИОС МЭИ, МФУ, шкафы для учебно-наглядных пособий, шкаф для одежды.

Тактильные таблички, выполненные рельефно-точечным шрифтом Брайля, дублирующие номер и название аудитории.

Перечень лицензионного программного обеспечения:

Лицензионное ПО Microsoft Windows 7 Professional 32-bit/64-bit SP1 Russian CIS and Georgia

Лицензионное ПО Microsoft Windows 10 32-bit/64-bit All Lng PK Lic Online DwnLd NR (FQC-09131)

Лицензионное ПО Microsoft Office 2016-2019 Std Dev SL A Each Academic Non-Specific Standard (AAA-03499)

Специальный выпуск интернет-версии "ГАРАНТ-Образование", размещаемый в сети Интернет по адресу: <http://edu.garant.ru/garant/study/> (свободный доступ)

Интернет-версия КонсультантПлюс по адресу consultant.ru

Договор услуги связи с ПАО «МТС»

Программа управления автоматизированной информационной системой дистанционного синхронного и асинхронного обучения «InStudy»
 Электронно-библиотечная система IPRbooks.
 Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX
 Лицензионное ПО «Альт-Финансы 2»
 Лицензионное ПО «Альт-инвест Сумм 7»
 Лицензионное ПК «Эллис-ЖКХ»
 Учебная версия платформы 1С: Предприятие 8.3. Бухгалтерия предприятия
 Программный лабораторный комплекс «Безопасность жизнедеятельности и охрана труда»

Интернет-версия платформы ВКР-ВУЗ, размещаемый в сети Интернет по адресу: <http://vkr-vuz.ru>

ПО ArgoUML

ПО GPSS World Student Version 5.2.2 ПО SourceForge OpenProj

Система бизнес-коммуникаций Битрикс24, размещаемая в сети Интернет по адресу: <https://www.bitrix24.net/>

Предусмотрено помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования - **кабинет №311**, расположенный по адресу: 109390, г. Москва, ул. Артюхиной, д. 6, корп. 1

Перечень специальных помещений ежегодно обновляется и отражается в **Справке о материально-технических условиях реализации образовательной программы. (Приложение № 12)**

Состав необходимого комплекта лицензионного программного обеспечения ежегодно обновляется, утверждается и также отражается в **Справке о материально-технических условиях реализации образовательной программы (Приложение № 12).**

12. Особенности организации образовательного процесса по образовательной программе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

В НОЧУ ВО «МЭИ» созданы специальные условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Учебные корпуса, расположенные по адресу: 109390, г. Москва, ул. Артюхиной, д. 6, корп. 1 и 123007, г. Москва, ул. Магистральная 4-я, д. 5, стр. 2 - обеспечены беспрепятственным доступом обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в учебные и иные помещения, расположенные на 1 этаже здания.

Возможность доступа к помещениям 2-го и последующего этажей обеспечена наличием специального мобильного подъемника, размещаемого у лестничных пролетов.

На первом этаже располагаются следующие помещения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов:

- аудитория для индивидуального обучения инвалидов любых категорий, оснащенная необходимым специальным оборудованием;
- специально оборудованный туалет для инвалидов;
- специально оборудованная комната для приема пищи.

Обеспечен доступ к библиотеке и помещению приемной комиссии.

При входе в здание находится таблица с наименованием института и режимом работы, выполненная шрифтом Брайля, а также тактильная мнемосхема с изображением пути следования до зоны оказания образовательных услуг.

Имеется возможность подъезда ко входу автомобильного транспорта. На прилегающей к зданию территории обозначены места для парковки автомобильного транспорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Для обеспечения условий обучения и нахождения на территории института лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, помещения института оснащены также следующим оборудованием:

1) оформление входной группой тактильными пластиковыми пиктограммами с защитным покрытием «Доступность для инвалидов всех категорий» (150x150мм); «Проход с собакой поводырём» (150x150мм); «Вход в помещение» (150x150мм); «Выход из помещения» (150x150мм);

2) обозначения пути движения к зоне предоставления образовательных услуг и иным необходимым помещениям посредством тактильных пластиковых пиктограмм с защитным покрытием «Направление движения, поворот» (150x150мм), а также посредством тактильной напольной плитки на протяжении всего пути следования (Пвх, 300x300мм, высота рифа 5мм, подосновы 2 мм (полосы));

3) обозначение необходимых помещений тактильными пластиковыми пиктограммами с защитным покрытием «Туалет для инвалидов» (150x150мм); «Буфет» (150x150мм);

4) обозначение кабинетов пластиковыми тактильными табличками с текстом, выполненным азбукой Брайля, «Библиотека» (Пвх 3мм, монохром, 70x270мм); «Приемная комиссия» (Пвх 3 мм, монохром, 70x270мм);

5) оснащение входа в институт и специально оборудованных помещений для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов приемным устройством вызова Тифловывозов ПС-1099 с установкой в помещениях тактильных кнопок вызова БК-51 (дальность - 100м);

6) размещение на первом этаже здания светодиодного табло с бегущей строкой для дублирования справочной информации (240x1040мм, красное свечение);

7) размещение в кабинете индивидуального обучения инвалидов портативной индукционной звукоусиливающей системы VERT-1А;

8) оснащение кабинета индивидуального обучения инвалидов карманными увеличителями (увеличение 7х, материал пластик);

9) оснащение компьютера, предназначенного для работы инвалидов, тактильным набором для маркировки клавиатуры;

10) размещение специальных наклеек для маркировки дверных проемов (желтые круги, d=200мм);

11) установка светового маяка для обозначения входа на этаж;

12) установка тактильного стенда с информацией об институте, выполненной азбукой Брайля (470x610мм, настенное крепление);

13) установка в кабинете индивидуального обучения инвалидов специального программного обеспечения открытого доступа:

- Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранная лупа;
- Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранная диктор;
- Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранная клавиатура;
- экранная лупа OneLoupe;
- речевой синтезатор «Голос».

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;

- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества;

- создание возможности для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников – например, так, чтобы лица с нарушением слуха получали информацию визуально, с нарушением зрения – аудиально;

- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счет альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;

- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, выступлений с докладами и защитой выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;

- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;

- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ОВЗ форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:

- зачет и экзамен, проводимые в письменной форме, - не более чем на 90 мин.,

- проводимые в устной форме – не более чем на 20 мин.,

- продолжительность выступления обучающегося при защите курсовой работы – не более чем на 15 мин.

НОЧУ ВО «МЭИ» устанавливает конкретное содержание рабочих программ дисциплин и условия организации и проведения конкретных видов учебных занятий, составляющих контактную работу обучающихся с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов (при наличии факта зачисления таких обучающихся с учетом конкретных нозологий).

13. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» представляет собой комплект методических и контрольно-измерительных материалов, предназначенных для контроля и оценивания результатов обучения по дисциплине, характеризующих этапы формирования компетенций, определения соответствия или несоответствия уровня достижений обучающегося планируемому результату.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – зачет, экзамен. ФОС по дисциплине «Физическая культура и спорт» представлен в приложении к рабочей программе.

Эти фонды по дисциплине «Физическая культура и спорт» включают:

- контрольные вопросы и типовые задания для практических занятий и зачета;

- тесты;

- контрольные вопросы и типовые задания для практических занятий и экзамена; позволяющие оценить степень сформированности компетенций обучающихся.

Формой промежуточной аттестации по данной дисциплине является экзамен и оцениваемый по принятой в МЭИ пятибалльной - бальной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Основой для определения оценки на экзаменах/зачетах служит объем и уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного рабочей программой соответствующей дисциплины. При определении требований к экзаменационным оценкам по дисциплинам с преобладанием теоретического обучения предлагается руководствоваться следующим:

Шкалы оценивания	Критерии оценивания	Уровень сформированности компетенций	
«отлично»	Обучающийся правильно ответил на теоретические и практические вопросы. Показал отличные знания в рамках учебного материала. Показал отличные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при выполнении упражнений, иных заданий. Ответил на все дополнительные вопросы	продвинутый	Компетенция (ции) сформированы
«хорошо»	Обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы, показал хорошие знания в рамках учебного материала. Выполнил с небольшими неточностями практические задания. Показал хорошие умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при овладении учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов	базовый	
«удовлетворительно»	Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. С существенными неточностями выполнил практические задания. Показал удовлетворительные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при овладении учебного материала. Допустил много неточностей при ответе на дополнительные вопросы	пороговый	
«Зачтено»	Обучающийся ответил (или с небольшими неточностями, или с существенными неточностями) на теоретические вопросы, показал хорошие знания в рамках учебного материала. Выполнил (или с небольшими неточностями, или с существенными неточностями) практические задания. Показал (отличные, или хорошие, или удовлетворительные) умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при овладении учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов (или ответил на большинство дополнительных вопросов, или допустил много неточностей при ответе на дополнительные вопросы)	Компетенция (ции) сформированы	
«неудовлетворительно» «Незачтено»	Обучающийся при ответе на теоретические вопросы и при выполнении практических заданий продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов	Компетенция (ции) несформированы	

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ
рабочей программы дисциплины (модуля)
на 2020/2021 учебный год

Рабочая программа дисциплины (модуля) пересмотрена, актуализирована, обсуждена и утверждена на заседании кафедры (протокол от «25» мая 2020 г. №10) для исполнения в 2020–2021 учебном году для набора 2019 г.

Заведующий кафедрой
Королева-Конопляная Г.И.,
д. п .н., профессор



(подпись, инициалы и фамилия)