

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

Направление подготовки/специальность: 27.03.04 Управление в технических системах

Наименование образовательной программы: Автоматизированные системы управления

Уровень образования: высшее образование - бакалавриат

Форма обучения: Заочная

Рабочая программа дисциплины
ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Блок:	Блок 1 «Дисциплины (модули)»
Часть образовательной программы:	Часть, формируемая участниками образовательных отношений
№ дисциплины по учебному плану:	Б1.Ч.04.01.01
Трудоемкость в зачетных единицах:	2 семестр - 0; 3 семестр - 0; 4 семестр - 0; 5 семестр - 0; 6 семестр - 0; всего - 0
Часов (всего) по учебному плану:	328 часа
Лекции	не предусмотрено учебным планом
Практические занятия	2 семестр - 4 часа; 3 семестр - 4 часа; 4 семестр - 4 часа; 5 семестр - 4 часа; 6 семестр - 4 часа; всего - 20 часов
Лабораторные работы	не предусмотрено учебным планом
Консультации	2 семестр - 2 часа; 3 семестр - 2 часа; 4 семестр - 2 часа; 5 семестр - 2 часа; 6 семестр - 2 часа; всего - 10 часов
Самостоятельная работа	2 семестр - 59,4 часа; 3 семестр - 59,4 часа; 4 семестр - 59,4 часа; 5 семестр - 59,4 часа; 6 семестр - 57,4 часа; всего - 295,0 часа
в том числе на КП/КР	не предусмотрено учебным планом
Иная контактная работа	2 семестр - 0,3 часа; 3 семестр - 0,3 часа; 4 семестр - 0,3 часа; 5 семестр - 0,3 часа; 6 семестр - 0,3 часа; всего - 1,5 часа
включая: Тестирование	

Промежуточная аттестация:	
Зачет	2 семестр - 0,3 часа;
Зачет	3 семестр - 0,3 часа;
Зачет	4 семестр - 0,3 часа;
Зачет	5 семестр - 0,3 часа;
Зачет	6 семестр - 0,3 часа;
	всего - 1,5 часа

Москва 2025

ПРОГРАММУ СОСТАВИЛ:

Преподаватель

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

П.В. Королев

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель
образовательной программы

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Вершинин Д.В.
	Идентификатор	R37a53c2e-VershininDV-fbbff249

Д.В. Вершинин

Заведующий выпускающей
кафедрой

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Бобряков А.В.
	Идентификатор	R2c90f415-BobriakovAV-70dec1fa

А.В. Бобряков

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины: оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

Задачи дисциплины

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно–ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально–прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно–спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Формируемые у обучающегося **компетенции** и запланированные **результаты обучения** по дисциплине, соотнесенные с **индикаторами достижения компетенций**:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	знать: - исторические и социокультурные условия развития физической культуры и спорта; - методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями; - физиологические особенности функций организма при занятии физической подготовкой.
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-2 _{УК-7} Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	знать: - основы здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. уметь: - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВО

Дисциплина относится к основной профессиональной образовательной программе Автоматизированные системы управления (далее – ОПОП), направления подготовки 27.03.04 Управление в технических системах, уровень образования: высшее образование - бакалавриат.

Базируется на уровне среднего общего образования.

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

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц, 328 часа.

№ п/п	Разделы/темы дисциплины/формы промежуточной аттестации	Всего часов на раздел	Семестр	Распределение трудоемкости раздела (в часах) по видам учебной работы										Содержание самостоятельной работы/ методические указания
				Контактная работа							СР			
				Лек	Лаб	Пр	Консультация		ИКР		ПА	Работа в семестре	Подготовка к аттестации /контроль	
КПР	ГК	ИККП	ТК											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Теоретические основы физиологии человека	48.00	2	-	-	4	-	2	-	0.30	-	41.7	-	<u>Подготовка к текущему контролю:</u> Повторение материала по разделу "Теоретические основы физиологии человека" <u>Самостоятельное изучение теоретического материала:</u> Изучение дополнительного материала по разделу "Теоретические основы физиологии человека" <u>Изучение материалов литературных источников:</u> [1], стр. 140-160
1.1	Общая физиология	24.55		-	-	2	-	1	-	0.15	-	21.4	-	
1.2	Общая спортивная физиология	23.45		-	-	2	-	1	-	0.15	-	20.3	-	
	Зачет	18.0		-	-	-	-	-	-	-	0.3	-	17.7	
	Всего за семестр	66.00		-	-	4	-	2	-	0.30	0.3	41.7	17.7	
	Итого за семестр	66.00		-	-	4	2		0.30		0.3	59.4		
2	Теория физической культуры	48.00	3	-	-	4	-	2	-	0.30	-	41.7	-	<u>Подготовка к текущему контролю:</u> Повторение материала по разделу "Теория физической культуры" <u>Самостоятельное изучение теоретического материала:</u> Изучение дополнительного материала по разделу "Теория физической культуры" <u>Изучение материалов литературных источников:</u> [2], стр. 46-63
2.1	Теория физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина	24.55		-	-	2	-	1	-	0.15	-	21.4	-	
2.2	Общие основы теории физической культуры и спорта	23.45		-	-	2	-	1	-	0.15	-	20.3	-	
	Зачет	18.0		-	-	-	-	-	-	-	0.3	-	17.7	
	Всего за семестр	66.00		-	-	4	-	2	-	0.30	0.3	41.7	17.7	
				-	-	4	-	2	-	0.30	0.3	41.7	17.7	

	Итого за семестр	66.00		-	-	4	2		0.30		0.3	59.4		
3	Методические основы самостоятельных занятий физической культурой	48.00	4	-	-	4	-	2	-	0.30	-	41.7	-	<u>Подготовка к текущему контролю:</u> Повторение материала по разделу "Методические основы самостоятельных занятий физической культурой" <u>Самостоятельное изучение теоретического материала:</u> Изучение дополнительного материала по разделу "Методические основы самостоятельных занятий физической культурой" <u>Изучение материалов литературных источников:</u> [3], стр. 78-95
3.1	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом в развитии здорового образа жизни	24.55		-	-	2	-	1	-	0.15	-	21.4	-	
3.2	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль	23.45		-	-	2	-	1	-	0.15	-	20.3	-	
	Зачет	18.0		-	-	-	-	-	-	-	0.3	-	17.7	
	Всего за семестр	66.00		-	-	4	-	2	-	0.30	0.3	41.7	17.7	
	Итого за семестр	66.00		-	-	4	2		0.30		0.3	59.4		
4	Психология спорта	48.00	5	-	-	4	-	2	-	0.30	-	41.7	-	<u>Подготовка к текущему контролю:</u> Повторение материала по разделу "Психология спорта" <u>Самостоятельное изучение теоретического материала:</u> Изучение дополнительного материала по разделу "Психология спорта" <u>Изучение материалов литературных источников:</u> [1], стр. 82-96
4.1	Психология спортивной деятельности	24.55		-	-	2	-	1	-	0.15	-	21.4	-	
4.2	Эмоциональная сфера спортсменов и ее проявление	23.45		-	-	2	-	1	-	0.15	-	20.3	-	
	Зачет	18.0		-	-	-	-	-	-	-	0.3	-	17.7	
	Всего за семестр	66.00		-	-	4	-	2	-	0.30	0.3	41.7	17.7	
	Итого за семестр	66.00		-	-	4	2		0.30		0.3	59.4		
5	Краткая история физической культуры и спорта	46.00	6	-	-	4	-	2	-	0.30	-	39.7	-	<u>Подготовка к текущему контролю:</u> Повторение материала по разделу "Краткая история физической культуры и спорта" <u>Самостоятельное изучение теоретического материала:</u> Изучение дополнительного материала по разделу "Краткая история физической культуры и спорта"
5.1	Особенности развития физической культуры и спорта в различных регионах мира	23.55		-	-	2	-	1	-	0.15	-	20.4	-	

5.2	Развития физической культуры и спорта на разных этапах	22.45		-	-	2	-	1	-	0.15	-	19.3	-	спорта" <u>Изучение материалов литературных источников:</u> [1], стр. 50-74
	Зачет	18.0		-	-	-	-	-	-	-	0.3	-	17.7	
	Всего за семестр	64.00		-	-	4	-	2	-	0.30	0.3	39.7	17.7	
	Итого за семестр	64.00		-	-	4	2	0.30	0.3	57.4				
	ИТОГО	328.00	-	-	-	20	10	1.50	1.5	295.0				

Примечание: Лек – лекции; Лаб – лабораторные работы; Пр – практические занятия; КПр – аудиторные консультации по курсовым проектам/работам; ИККП – индивидуальные консультации по курсовым проектам/работам; ГК- групповые консультации по разделам дисциплины; СР – самостоятельная работа студента; ИКР – иная контактная работа; ТК – текущий контроль; ПА – промежуточная аттестация

3.2 Краткое содержание разделов

1. Теоретические основы физиологии человека

1.1. Общая физиология

Предмет физиологии, ее связь с другими науками и значение для физической культуры и спорта. Методы физиологических исследований. Нервная и гуморальная регуляция функций. Рефлекторный механизм деятельности нервной системы. Нервная система. Основные функции ЦНС. Основные функции и взаимодействия нейронов. Вегетативная нервная система. Нервно-мышечный аппарат. Функциональная организация скелетных мышц. Механизмы сокращения и расслабления мышечного волокна. Одиночное и тетаническое сокращение. Электромиограмма. Морфофункциональные основы мышечной силы. Режимы работы мышцы. Кровообращение. Сердце и его физиологические свойства. Движение крови по сосудам (гемодинамика). Дыхание. Внешнее дыхание. Обмен газов в легких и их перенос кровью. Регуляция дыхания.

1.2. Общая спортивная физиология

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

2. Теория физической культуры

2.1. Теория физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина

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

2.2. Общие основы теории физической культуры и спорта

Управление развитием физических качеств. Формирование двигательных умений и двигательных навыков. Спорт и спортивная тренировка. Основа оздоровительной физической культуры. Новые физкультурно-оздоровительные системы и методики.

3. Методические основы самостоятельных занятий физической культурой

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

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

3.2. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль

Диагностика и самодиагностика организма на занятиях физическими упражнениями и спортом. Субъективные показатели самоконтроля. Объективные показатели самоконтроля. Внешние признаки утомления. Контроль за состоянием сердечно-сосудистой, дыхательной системы, массо-ростовыми показателями физической подготовленности. Ведение дневника самоконтроля.

4. Психология спорта

4.1. Психология спортивной деятельности

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

4.2. Эмоциональная сфера спортсменов и ее проявление

Предстартовые эмоциональные состояния. Тревога. Способы регуляции предстартовых состояний. Возникновение эмоциональной напряженности в процессе деятельности. Состояние страха. Мертвая точка и второе дыхание. Состояние утомления. Состояния, вызываемые монотонной тренировочной деятельностью.

5. Краткая история физической культуры и спорта

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

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

5.2. Развитие физической культуры и спорта на разных этапах

Элементы физической культуры и спорта в русской цивилизации с древнейших времен до XVIII века. Развитие физической культуры и спорта в России с XVIII до XX вв. Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации XX в. Развитие спортивной науки. Современный уровень развития физической культуры и спорта в странах мира. Основные направления развития спорта.

3.3. Темы практических занятий

1. Возрастная физиология. Общая физиология;
2. Психология спорта как учебная дисциплина;
3. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом в развитии здорового образа жизни;
4. Физическая культура с точки зрения исторической науки;

5. Теория физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина.

3.4. Темы лабораторных работ
не предусмотрено

3.5 Консультации

Групповые консультации по разделам дисциплины (ГК)

1. Обсуждение материалов по кейсам раздела "Теоретические основы физиологии человека"
2. Обсуждение материалов по кейсам раздела "Теория физической культуры"
3. Обсуждение материалов по кейсам раздела "Методические основы самостоятельных занятий физической культурой"
4. Обсуждение материалов по кейсам раздела "Психология спорта"
5. Обсуждение материалов по кейсам раздела "Краткая история физической культуры и спорта"

3.6 Тематика курсовых проектов/курсовых работ
Курсовой проект/ работа не предусмотрены

3.7. Соответствие разделов дисциплины и формируемых в них компетенций

Запланированные результаты обучения по дисциплине (в соответствии с разделом 1)	Коды индикаторов	Номер раздела дисциплины (в соответствии с п.3.1)					Оценочное средство (тип и наименование)
		1	2	3	4	5	
Знать:							
физиологические особенности функций организма при занятии физической подготовкой	ИД-1 _{УК-7}		+				Тестирование/Теория физической культуры и спорта
методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	ИД-1 _{УК-7}			+			Тестирование/Методические основы самостоятельных занятий физической культурой
исторические и социокультурные условия развития физической культуры и спорта	ИД-1 _{УК-7}					+	Тестирование/Краткая история физической культуры и спорта
основы здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	ИД-2 _{УК-7}	+					Тестирование/Физиология человека
Уметь:							
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры	ИД-2 _{УК-7}				+		Тестирование/Психология спорта

4. КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ)

4.1. Текущий контроль успеваемости

2 семестр

Форма реализации: Компьютерное задание

1. Физиология человека (Тестирование)

3 семестр

Форма реализации: Компьютерное задание

1. Теория физической культуры и спорта (Тестирование)

4 семестр

Форма реализации: Компьютерное задание

1. Методические основы самостоятельных занятий физической культурой (Тестирование)

5 семестр

Форма реализации: Компьютерное задание

1. Психология спорта (Тестирование)

6 семестр

Форма реализации: Компьютерное задание

1. Краткая история физической культуры и спорта (Тестирование)

Балльно-рейтинговая структура дисциплины является приложением А.

4.2 Промежуточная аттестация по дисциплине

Зачет (Семестр №2)

Зачет выставляется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов НИУ «МЭИ»

Зачет (Семестр №3)

Зачет выставляется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов НИУ «МЭИ»

Зачет (Семестр №4)

Зачет выставляется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов НИУ «МЭИ»

Зачет (Семестр №5)

Зачет выставляется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов НИУ «МЭИ»

Зачет (Семестр №6)

Зачет выставляется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов НИУ «МЭИ»

В диплом выставляется оценка за 6 семестр.

Примечание: Оценочные материалы по дисциплине приведены в фонде оценочных материалов ОПОП.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Печатные и электронные издания:

1. Барчуков, И. С. Физическая культура : учебник для вузов / И. С. Барчуков ; Общ. ред. Н. Н. Маликов. – 6-е изд. стер. – М. : Академия, 2013. – 528 с. – (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). – ISBN 978-5-7695-9699-5.;
2. В. А. Баранов- "Физическая культура как категория ценности и качества бытия", Издательство: "Библио-Глобус", Москва, 2018 - (258 с.)
<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=498862>;
3. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для вузов по дисциплине "Физическая культура" и специальностей в области физ. культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 4-е изд., стер. – М. : КноРус, 2016. – 240 с. – (Бакалавриат). – ISBN 978-5-406-04588-6..

5.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

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

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

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

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тип помещения	Номер аудитории, наименование	Оснащение
Учебные аудитории для проведения лекционных занятий и текущего контроля	Ж-417/6, Белая мультимедийная студия	стол компьютерный, доска интерактивная, компьютерная сеть с выходом в Интернет, мультимедийный проектор, компьютер персональный
	Ж-417/7, Световая черная студия	стул, компьютерная сеть с выходом в Интернет, микрофон, мультимедийный

		проектор, экран, оборудование специализированное, компьютер персональный
Учебные аудитории для проведения практических занятий, КР и КП	Ж-417/1, Компьютерный класс ИДДО	стол преподавателя, стол компьютерный, шкаф для документов, шкаф для одежды, стол письменный, компьютерная сеть с выходом в Интернет, доска маркерная передвижная, компьютер персональный, принтер, кондиционер, стенд информационный
Учебные аудитории для проведения промежуточной аттестации	Ж-417/1, Компьютерный класс ИДДО	стол преподавателя, стол компьютерный, шкаф для документов, шкаф для одежды, стол письменный, компьютерная сеть с выходом в Интернет, доска маркерная передвижная, компьютер персональный, принтер, кондиционер, стенд информационный
Помещения для самостоятельной работы	НТБ-303, Лекционная аудитория	стол компьютерный, стул, стол письменный, вешалка для одежды, компьютерная сеть с выходом в Интернет, компьютер персональный, принтер, кондиционер
Помещения для консультирования	Ж-200б, Конференц-зал ИДДО	стол, стул, компьютер персональный, кондиционер
Помещения для хранения оборудования и учебного инвентаря	Ж-417 /2а, Помещение для инвентаря	стеллаж для хранения инвентаря, экран, указка, архивные документы, дипломные и курсовые работы студентов, канцелярский принадлежности, спортивный инвентарь, хозяйственный инвентарь, запасные комплектующие для оборудования

БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Основы самостоятельной физической подготовки

(название дисциплины)

2 семестр

Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:

КМ-1 Физиология человека (Тестирование)

Вид промежуточной аттестации – Зачет.

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ-1
		Неделя КМ:	12
1	Теоретические основы физиологии человека		
1.1	Общая физиология		+
1.2	Общая спортивная физиология		+
Вес КМ, %:			100

3 семестр

Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:

КМ-2 Теория физической культуры и спорта (Тестирование)

Вид промежуточной аттестации – Зачет.

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ-2
		Неделя КМ:	12
1	Теория физической культуры		
1.1	Теория физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина		+
1.2	Общие основы теории физической культуры и спорта		+
Вес КМ, %:			100

4 семестр

Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:

КМ-3 Методические основы самостоятельных занятий физической культурой (Тестирование)

Вид промежуточной аттестации – Зачет.

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ-3
		Неделя КМ:	12
1	Методические основы самостоятельных занятий физической культурой		
1.1	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом в развитии здорового образа жизни		+
1.2	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль		+
Вес КМ, %:			100

5 семестр

Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:
КМ-4 Психология спорта (Тестирование)

Вид промежуточной аттестации – Зачет.

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ-4
		Неделя КМ:	12
1	Психология спорта		
1.1	Психология спортивной деятельности		+
1.2	Эмоциональная сфера спортсменов и ее проявление		+
Вес КМ, %:			100

6 семестр

Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:
КМ-5 Краткая история физической культуры и спорта (Тестирование)

Вид промежуточной аттестации – Зачет.

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ-5
		Неделя КМ:	12
1	Краткая история физической культуры и спорта		
1.1	Особенности развития физической культуры и спорта в различных регионах мира		+
1.2	Развития физической культуры и спорта на разных этапах		+
Вес КМ, %:			100