

ИНСТИТУТ ОБЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

ОДОБРЕНО

НТС ЛАПЛАЗ Протокол №1/04-577 от 27.04.2023 г.

УМС ИИКС Протокол №4/1/2023 от 25.04.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки  
(специальность)

[1] 14.03.02 Ядерные физика и технологии  
[2] 09.03.01 Информатика и вычислительная  
техника

Семестр	Трудоемкость, кред.	Общий объем курса, час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	В форме практической подготовки/ В СРС, час.	КСР, час.	Форма(ы) контроля, экс./зач./КР/КП
2	1-2	36	0	2	0	34	0	
4	0-1	36	0	2	0	34	0	3
Итого	1-3	72	0	4	0	68	0	

## АННОТАЦИЯ

Учебная дисциплина реализуется в в форме самостоятельных практических занятий и методико-практических, контрольных занятий. Дисциплина включает в себя следующие разделы:

- теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;
- контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения учебной дисциплины является формирование физической культуры личности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- 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 физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### 2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Учебная дисциплина "Физическая культура" является важнейшим компонентом целостного развития личности. Свои образовательные и развивающие функции в профессиональной подготовке «Физическая культура» осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы компетентностного подхода в образовании.

### 3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Универсальные и(или) общепрофессиональные компетенции:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
--------------------------------	--

<p>УК-6 [1, 2] – Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>	<p>З-УК-6 [1, 2] – Знать: основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни  У-УК-6 [1, 2] – Уметь: эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообразования  В-УК-6 [1, 2] – Владеть: методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социо-культурных и профессиональных знаний, умений, и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни</p>
<p>УК-7 [1, 2] – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>З-УК-7 [1, 2] – Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни  У-УК-7 [1, 2] – Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни  В-УК-7 [1, 2] – Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

#### 4. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ДИСЦИПЛИНЫ

Направления/цели воспитания	Задачи воспитания (код)	Воспитательный потенциал дисциплин
Физическое воспитание	Создание условий, обеспечивающих, формирование культуры здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья (В8)	Использование воспитательного потенциала дисциплин "Физическое воспитание" и "Военная подготовка" для: - формирования у обучающихся ценностей здорового образа жизни, посредством популяризация физической культуры и позитивных жизненных установок, побуждения студентов к активному образу жизни и занятию спортом; - формирования навыков здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом посредством проведения ежедневных

		физических тренировок, организации систематических занятий обучающихся физической культурой, спортом и туризмом, в том числе в рамках спортивно-ориентированных секций.
--	--	---

## 5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы учебной дисциплины, их объем, сроки изучения и формы контроля:

№ п.п	Наименование раздела учебной дисциплины	Недели	Лекции/ Практи. (семинары) / Лабораторные работы, час.	Обязат. текущий контроль (форма*, неделя)	Максимальный балл за раздел**	Аттестация раздела (форма*, неделя)	Индикаторы освоения компетенции
	<i>2 Семестр</i>						
1	Теоретический	1-12	0/1/0		40	КИ-8	У-УК-6, У-УК-7
2	Контрольный (нормативы : 1- скорость, 2- сила, 3- выносливость)	11-15	0/1/0		60	КИ-15	У-УК-6, У-УК-7
	<i>Итого за 2 Семестр</i>		0/2/0		100		
	<b>Контрольные мероприятия за 2 Семестр</b>				0	АтТР	В-УК-7, В-УК-6
	<i>4 Семестр</i>						
1	Теоретический	1-12	0/1/0		20	КИ-8	3-УК-6, 3-УК-7
2	Контрольный (нормативы : 1- скорость, 2- сила, 3- выносливость)	11-15	0/1/0		30	КИ-15	У-УК-6, У-УК-7
	<i>Итого за 4 Семестр</i>		0/2/0		50		
	<b>Контрольные мероприятия за 4 Семестр</b>				50	3	В-УК-6, В-УК-7

\* – сокращенное наименование формы контроля

\*\* – сумма максимальных баллов должна быть равна 100 за семестр, включая зачет и (или) экзамен

Сокращение наименований форм текущего контроля и аттестации разделов:

<b>Обозначение</b>	<b>Полное наименование</b>
АтТР	Аттестация разделов
КИ	Контроль по итогам
З	Зачет

### КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

Недели	Темы занятий / Содержание	Лек., час.	Пр./сем., час.	Лаб., час.
	<i>2 Семестр</i>	0	2	0
<b>1-12</b>	<b>Теоретический</b>	0	1	0
1	<b>Методическое занятие</b> Инструктаж по технике безопасности и ознакомление с программой занятий дисциплины "Физическая культура".	Всего аудиторных часов		
		0	0	0
		Онлайн		
		0	0	0
5	<b>Теоретические занятия</b> Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	Всего аудиторных часов		
		0	0	0
		Онлайн		
		0	0	0
12	<b>Теоретические занятия</b> Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Всего аудиторных часов		
		0	1	0
		Онлайн		
		0	0	0
<b>11-15</b>	<b>Контрольный (нормативы : 1- скорость, 2- сила, 3- выносливость)</b>	0	1	0
11 - 12	<b>Практические занятия</b> Подготовка к сдаче обязательных нормативов по общей физической подготовленности.	Всего аудиторных часов		
		0	1	0
		Онлайн		
		0	0	0
12 - 15	<b>Прием контрольных нормативов</b> Тесты по общефизической подготовке и жизненно необходимым навыкам.	Всего аудиторных часов		
		0	0	0
		Онлайн		
		0	0	0
	<i>4 Семестр</i>	0	2	0
<b>1-12</b>	<b>Теоретический</b>	0	1	0
1	<b>Методическое занятие</b> Инструктаж по технике безопасности и ознакомление с программой занятий дисциплины "Физическая культура".	Всего аудиторных часов		
		0	0	0
		Онлайн		
		0	0	0
5	<b>Теоретическое занятие</b>	Всего аудиторных часов		

	Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	0	0	0
		Онлайн		
		0	0	0
12	<b>Теоретическое занятие</b> Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Всего аудиторных часов		
		0	1	0
		Онлайн		
		0	0	0
11-15	<b>Контрольный (нормативы : 1- скорость, 2- сила, 3- выносливость)</b>	0	1	0
11 - 12	<b>Практические занятия</b> Подготовка к сдаче обязательных нормативов по общей физической подготовленности.	Всего аудиторных часов		
		0	1	0
		Онлайн		
		0	0	0
12 - 15	<b>Прием контрольных нормативов</b> Тесты по общефизической подготовке и жизненно необходимым навыкам.	Всего аудиторных часов		
		0	0	0
		Онлайн		
		0	0	0

Сокращенные наименования онлайн опций:

Обозначение	Полное наименование
ЭК	Электронный курс
ПМ	Полнотекстовый материал
ПЛ	Полнотекстовые лекции
ВМ	Видео-материалы
АМ	Аудио-материалы
Прз	Презентации
Т	Тесты
ЭСМ	Электронные справочные материалы
ИС	Интерактивный сайт

## 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В целях реализации компетентностного подхода в обучении дисциплине применяются следующие образовательные технологии: традиционные, игровые, соревновательные, интерактивные, информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие.

Особенности реализации дисциплины «Физическая культура » для студентов, осваивающих образовательные программы по очно-заочной форме, заключаются в интенсивной самостоятельной подготовке и итоговом контроле результатов обучения.

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств по дисциплине обеспечивает проверку освоения планируемых результатов обучения (компетенций и их индикаторов) посредством мероприятий текущего, рубежного и промежуточного контроля по дисциплине.

Связь между формируемыми компетенциями и формами контроля их освоения представлена в следующей таблице:

Компетенция	Индикаторы освоения	Аттестационное мероприятие (КП 1)	Аттестационное мероприятие (КП 2)
УК-6	З-УК-6		КИ-8
	У-УК-6	КИ-8, КИ-15	КИ-15
	В-УК-6	АттР	З
УК-7	З-УК-7		КИ-8
	У-УК-7	КИ-8, КИ-15	КИ-15
	В-УК-7	АттР	З

### Шкалы оценки образовательных достижений

Шкала каждого контрольного мероприятия лежит в пределах от 0 до установленного максимального балла включительно. Итоговая аттестация по дисциплине оценивается по 100-балльной шкале и представляет собой сумму баллов, заработанных студентом при выполнении заданий в рамках текущего и промежуточного контроля.

Итоговая оценка выставляется в соответствии со следующей шкалой:

Сумма баллов	Оценка по 4-ех балльной шкале	Оценка ECTS	Требования к уровню освоению учебной дисциплины
90-100	5 – <i>«отлично»</i>	A	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, использует в ответе материал монографической литературы.
85-89	4 – <i>«хорошо»</i>	B	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твёрдо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос.
75-84		C	
70-74		D	
65-69	3 – <i>«удовлетворительно»</i>	E	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала.
60-64			
Ниже 60	2 – <i>«неудовлетворительно»</i>	F	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. ЭИ К48 Key Concepts in Sport and Exercise Sciences : , London: SAGE Publications, 2011
2. ЭИ К41 Key concepts in sport psychology / : , London: SAGE, 2011
3. ЭИ М88 The endurance running training program for Russian and foreign students in a technical institution of higher education : The study guide, Moscow: National Research Nuclear University МЕРФІ, 2018
4. ЭИ Л 53 Лечебная физическая культура : , Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2014
5. ЭИ О-26 Обучение комплексу базовых боевых приемов самбо : учебное наглядное пособие, Москва: НИЯУ МИФИ, 2015
6. ЭИ Ф 50 Физическая культура : , Москва: Издательство "Феникс", 2014
7. ЭИ Ф 50 Физическая культура студента : , Красноярск: Сибирский Федеральный Университет, 2011

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. ЭИ Л 53 Лечебная физическая культура и массаж : , Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2014
2. 796 О-26 Обучение комплексу базовых боевых приемов самбо : учебное наглядное пособие, Москва: НИЯУ МИФИ, 2015
3. 796 Е25 Физическая культура : учебное пособие для вузов, Ростов-на-Дону: Феникс, 2014
4. 37 С85 Физическая культура и спорт в университетах: статистический и социологический анализ : , Москва: ЦСПиМ, 2015
5. 796 С73 Спорт в МИФИ и нашей жизни : , Н. М. Гаврилов [и др.], Москва: Научтехлитиздат, 2011
6. 57 Е80 Общая биохимия и спорт : , Ю. А. Ершов, Москва: МГУ, 2010

### **ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

Специальное программное обеспечение не требуется

### **LMS И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:**

<https://online.mephi.ru/>



## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Специальное материально-техническое обеспечение не требуется

## **10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ**

На методико-практических занятиях проводится изучение теоретических основ физической культуры, выдается задание для самостоятельного изучения базовых тем.

По результатам собеседования по заданным темам преподаватель оценивает теоретический раздел дисциплины.

Аттестация контрольного раздела выполняется проверкой выполнения реферата по заданной теме.

По итогам семестра проводятся зачетные занятия, на которых проводится контроль успешности освоения учебного материала дисциплины по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями.

В случае проведения обучения с использованием дистанционных образовательных технологий в режиме самоизоляции преподавателями кафедры производится выдача дистанционных заданий посредством личного кабинета студента и других средств связи. В качестве дистанционных образовательных технологий могут использоваться онлайн курсы платформы [online.mephi.ru](http://online.mephi.ru), средства [pdf.mephi.ru](http://pdf.mephi.ru), веб сайт кафедры физического воспитания, другие системы. Промежуточная аттестация обучающихся проводится в соответствии с регламентами, утвержденными университетом (в том числе временным регламентом организации и проведения промежуточной аттестации обучающихся с использованием дистанционных образовательных технологий), с возможным использованием средств дистанционных технологий, в том числе платформы [online.mephi.ru](http://online.mephi.ru).

## **11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ**

В начале каждого семестра преподаватель обязан провести инструктаж по технике безопасности занятий. Курс теоретического раздела дисциплины предусматривает проведение методико-практических занятий преподавателем и самостоятельную работу студента по заданным темам.

Содержание теоретического раздела.

Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.

Материал раздела предусматривает овладение студентами 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.

Содержание обязательных тем в обобщенном виде должно включать в себя: основные понятия и термины; ведущие научные идеи; основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи

между ними; тематическую информацию и научные факты, объясняющие и формирующие убеждения.

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Тема 8. Особенности занятий избранной системой физических упражнений

Усвоение материала раздела определяется собеседованием со студентом и оценкой уровня овладения теоретическими и методическими знаниями.

В Контрольном разделе студент выполняет теоретическую работу (реферат) по заданной теме.

Итоговый контроль.

По итогам семестра проводятся зачетные занятия, на которых проводится экспертная оценка успеваемости и уровня подготовленности студента, освоения компетенций дисциплины.

Аттестация дисциплины «Физическая культура» проводится по двум разделам учебной деятельности и итоговым зачетным занятиям.

Автор(ы):

Климаков Алексей Владимирович

Рецензент(ы):

Есаулов Михаил Николаевич