Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

ИНСТИТУТ ОБЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

ОДОБРЕНО
УМС ИЯФИТ Протокол №01/08/24-573.1 от 30.08.2024 г.
УМС ЛАПЛАЗ Протокол №01/08-577 от 28.08.2025 г.
УМС ИИКС Протокол №8/1/2025 от 25.08.2025 г.
НТС ИФИБ Протокол №3.1 от 30.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА)

Направление подготовки (специальность)

[1] 10.03.01 Информационная безопасность
[2] 12.03.04 Биотехнические системы и технологии
[3] 14.03.02 Ядерные физика и технологии
[4] 03.03.01 Прикладные математика и физика

Семестр	**Трудоемкость, кред.**	**Общий объем курса, час.**	**Лекции, час.**	**Практич. занятия, час.**	**Лаборат. работы, час.**	**В форме практической подготовки, час.**	**СРС, час.**	**КСР, час.**	**Форма(ы) контроля, экз./зач./КР/КП**
1	0	65	0	65	0		0	0	
2	0	18	0	18	0		0	0	
3	0	65	0	65	0		0	0	
4	0	18	0	18	0		0	0	
5	0	54	0	54	0		0	0	
6	0	54	0	54	0		0	0	
7	0	54	0	54	0		0	0	З

Итого	0	328	0	328	0	0	0	0	

АННОТАЦИЯ

Учебная дисциплина реализуется в форме практических занятий для обеспечения должного уровня физической подготовленности обучающихся.

Элективность дисциплины обеспечивается возможностью выбора обучающимся направления вида спорта или спортивной секции (самбо, футбол, волейбол, баскетбол, «общая физическая подготовка», регби, фитнес аэробика и т.д.) с учетом состояния здоровья, интересов, уровня физической подготовленности.

В разделе "Практический" в соответствии с учебным материалом отделений кафедры студенты выполняют необходимый минимум учебно-тренировочных занятий в целях повышения уровня функциональных и двигательных способностей организма, направленного формирования качеств и свойств личности; достижения физического совершенства, укрепления здоровья, а также предупреждения и профилактики профессионалых заболеваний.

Раздел «Контрольный по избранному виду физической подготовки» обеспечивает контроль успешности освоения учебного материала дисциплины. Измерение функционального состояния и уровня специальной физической подготовленности осуществляется на основе контрольных тестов избранных видов спорта и направлений физической подготовки, в специальном отделении выполнение соответствующих контрольных тестов разрешается только при отсутствии противопоказаний в связи с индивидуальными отклонениями в здоровье.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения учебной дисциплины «физическая культура» (элективная дисциплина) 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

Базовая часть блока 1 основной образовательной программы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Универсальные и(или) общепрофессиональные компетенции:

Код и наименование компетенции	**Код и наименование индикатора достижения компетенции**
УК-6 [1, 2, 3, 4] – Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	З-УК-6 [1, 2, 3, 4] – Знать: основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни У-УК-6 [1, 2, 3, 4] – Уметь: эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения В-УК-6 [1, 2, 3, 4] – 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
УК-7 [1, 2, 3, 4] – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	З-УК-7 [1, 2, 3, 4] – 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, 3, 4] – 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, 3, 4] – Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ДИСЦИПЛИНЫ

Направления/цели воспитания	**Задачи воспитания (код)**
Физическое воспитание	Создание условий, обеспечивающих, формирование культуры здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья (В8)

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

№ п.п	Наименование раздела учебной дисциплины	Недели	Лекции/ Практ. (семинары)/ Лабораторные работы, час.	Обязат. текущий контроль (форма*, неделя)	Максимальный балл за раздел**	Аттестация раздела (форма*, неделя)	Индикаторы освоения компетенции
	1 Семестр						
1	Практический	1-8	0/30/0		20	КИ-8	З-УК-6, У-УК-6, В-УК-6, З-УК-7, У-УК-7, В-УК-7
2	Контрольный по избранному виду физической подготовки	5-15	0/5/0		30	КИ-15	З-УК-6, У-УК-6, В-УК-6, З-УК-7, У-УК-7, В-УК-7
3	Итоговый	9-15	0/30/0		50	КИ-15	З-УК-6, У-УК-6, В-УК-6, З-УК-7, У-УК-7, В-УК-7
	Итого за 1 Семестр		0/65/0		100		
	Контрольные мероприятия за 1 Семестр				0	АттР	У-УК-7, В-УК-7, З-УК-6, У-УК-6, В-УК-6, З-УК-7
	2 Семестр						
1	Практический	1-8	0/6/0		20	КИ-8	У-УК-6, В-УК-6, З-УК-7, У-УК-7, В-УК-7, З-УК-6
2	Контрольный по избранному виду физической подготовки	4-15	0/4/0		30	КИ-15	З-УК-6, У-УК-6, В-УК-6, З-УК-7, У-УК-7, В-УК-7
3	Итоговый	9-14	0/8/0		50	КИ-15	З-УК-6, У-УК-6,

							В-УК-6, З-УК-7, У-УК-7, В-УК-7
	Итого за 2 Семестр		0/18/0		100		
	Контрольные мероприятия за 2 Семестр				0	АттР	З-УК-6, У-УК-6, В-УК-6, З-УК-7, У-УК-7, В-УК-7
	3 Семестр						
1	Практический	1-8	0/30/0		20	КИ-8	З-УК-6, У-УК-6, В-УК-6, З-УК-7, У-УК-7, В-УК-7
2	Контрольный по избранному виду физической подготовки	5-15	0/5/0		30	КИ-15	З-УК-6, У-УК-6, В-УК-6, З-УК-7, У-УК-7, В-УК-7
3	Итоговый	9-15	0/30/0		50	КИ-15	З-УК-6, У-УК-6, В-УК-6, З-УК-7, У-УК-7, В-УК-7
	Итого за 3 Семестр		0/65/0		100		
	Контрольные мероприятия за 3 Семестр				0	АттР	У-УК-7, В-УК-7, З-УК-6, У-УК-6, В-УК-6, З-УК-7
	4 Семестр						
1	Практический	1-8	0/6/0		20	КИ-8	З-УК-6, У-УК-6, В-УК-6, З-УК-7, У-УК-7, В-УК-7
2	Контрольный по избранному виду физической подготовки	4-15	0/4/0		30	КИ-15	З-УК-6, У-УК-6, В-УК-6, З-УК-7, У-УК-7, В-УК-7
3	Итоговый	9-14	0/8/0		50	КИ-15	З-УК-6, У-УК-6,

							В-УК-6, З-УК-7, У-УК-7, В-УК-7
	Итого за 4 Семестр		0/18/0		100		
	Контрольные мероприятия за 4 Семестр				0	АттР	З-УК-6, У-УК-6, В-УК-6, З-УК-7, У-УК-7, В-УК-7
	5 Семестр						
1	Практический	1-8	0/24/0		20	КИ-8	З-УК-6, У-УК-6, В-УК-6, З-УК-7, У-УК-7, В-УК-7
2	Контрольный по избранному виду физической подготовки	5-15	0/6/0		30	КИ-15	З-УК-6, У-УК-6, В-УК-6, З-УК-7, У-УК-7, В-УК-7
3	Итоговый	9-15	0/24/0		50	КИ-15	З-УК-6, У-УК-6, В-УК-6, З-УК-7, У-УК-7, В-УК-7
	Итого за 5 Семестр		0/54/0		100		
	Контрольные мероприятия за 5 Семестр				0	АттР	З-УК-6, У-УК-6, В-УК-6, З-УК-7, У-УК-7, В-УК-7
	6 Семестр						
1	Практический	1-8	0/24/0		20	КИ-8	З-УК-6, У-УК-6, В-УК-6, З-УК-7, У-УК-7, В-УК-7
2	Контрольный по избранному виду физической подготовки	4-15	0/6/0		30	КИ-15	З-УК-6, У-УК-6, В-УК-6, З-УК-7, У-УК-7, В-УК-7
3	Итоговый	9-14	0/24/0		50	КИ-15	З-УК-6, У-УК-6,

							В-УК-6, З-УК-7, У-УК-7, В-УК-7
	Итого за 6 Семестр		0/54/0		100		
	Контрольные мероприятия за 6 Семестр				0	АттР	З-УК-7, У-УК-7, В-УК-7, З-УК-6, У-УК-6, В-УК-6
	7 Семестр						
1	Практический	1-8	0/46/0		20	КИ-8	З-УК-6, У-УК-6, В-УК-6, З-УК-7, У-УК-7, В-УК-7
2	Контрольный по избранному виду физической подготовки	5-15	0/8/0		30	КИ-15	З-УК-6, У-УК-6, В-УК-6, З-УК-7, У-УК-7, В-УК-7
	Итого за 7 Семестр		0/54/0		50		
	Контрольные мероприятия за 7 Семестр				50	З	З-УК-6, У-УК-6, В-УК-6, З-УК-7, У-УК-7, 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:

Обозначение	**Полное наименование**
КИ	Контроль по итогам
АттР	Аттестация разделов
З	Зачет

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

Недели	**Темы занятий / Содержание**	**Лек., час.**	**Пр./сем., час.**	**Лаб., час.**
	1 Семестр	0	65	0
1-8	**Практический**	0	30	0
1	**Организационное**	Всего аудиторных часов		
	Ознакомление с программой занятий в отделениях.	0	2	0

	Инструктаж по технике безопасности.	Онлайн		
		0	0	0
1	**Организационное** вводные лекции, набор в секции спортивного отделения , набор на направления видов спорта основного отделения, набор в специальное отделение	Всего аудиторных часов		
		0	2	0
		Онлайн		
		0	0	0
2 - 14	**Практические занятия** В соответствии с практическим материалом отделений кафедры	Всего аудиторных часов		
		0	26	0
		Онлайн		
		0	0	0
5-15	**Контрольный по избранному виду физической подготовки**	0	5	0
5	**Прием контрольных нормативов** Специальные тесты физической подготовленности по направлениям видов спорта основного отделения, по секциям спортивного отделения, индивидуальные тесты специального отделения	Всего аудиторных часов		
		0	2	0
		Онлайн		
		0	0	0
15	**Прием контрольных нормативов** Специальные тесты физической подготовленности по направлениям видов спорта основного отделения, по секциям спортивного отделения, индивидуальные тесты специального отделения	Всего аудиторных часов		
		0	3	0
		Онлайн		
		0	0	0
9-15	**Итоговый**	0	30	0
9 - 15	**Практические занятия** В соответствии с практическим материалом отделений кафедры	Всего аудиторных часов		
		0	26	0
		Онлайн		
		0	0	0
16	**Контрольные занятия** Экспертная оценка уровня специальной технической и тактической подготовки, функционального состояния обучающихся	Всего аудиторных часов		
		0	4	0
		Онлайн		
		0	0	0
18 - 23	**Дополнительно** Дополнительные занятия с неуспевающими студентами, спортивная и физкультурно-оздоровительная работа со студентами в период экзаменационной сессии и зимних каникул в СОЛ "Волга". Учебно-тренировочные занятия со студентами курса спортивного совершенствования (спортивное отделение) в СОЛ "Волга".	Всего аудиторных часов		
		0	0	0
		Онлайн		
		0	0	0
	2 Семестр	0	18	0
1-8	**Практический**	0	6	0
1	**Организационное** Ознакомление с программой занятий в отделениях. Инструктаж по технике безопасности.	Всего аудиторных часов		
		0	2	0
		Онлайн		
		0	0	0
1 - 8	**Практические занятия** В соответствии с практическим материалом отделений кафедры	Всего аудиторных часов		
		0	4	0
		Онлайн		
		0	0	0
4-15	**Контрольный по избранному виду физической**	0	4	0

	подготовки			
4	**Прием контрольных нормативов** Специальные тесты физической подготовленности по направлениям видов спорта основного отделения, по секциям спортивного отделения, индивидуальные тесты специального отделения	Всего аудиторных часов		
		0	2	0
		Онлайн		
		0	0	0
14	**Прием контрольных нормативов** Специальные тесты физической подготовленности по направлениям видов спорта основного отделения, по секциям спортивного отделения, индивидуальные тесты специального отделения	Всего аудиторных часов		
		0	2	0
		Онлайн		
		0	0	0
9-14	**Итоговый**	0	8	0
9 - 15	**Практические занятия** В соответствии с практическим материалом отделений кафедры	Всего аудиторных часов		
		0	6	0
		Онлайн		
		0	0	0
15	**Контрольные занятия** Экспертная оценка уровня специальной технической и тактической подготовки, функционального состояния обучающихся	Всего аудиторных часов		
		0	2	0
		Онлайн		
		0	0	0
16 - 21	**Дополнительно** Дополнительные занятия с неуспевающими студентами, спортивная и физкультурно-оздоровительная работа со студентами в период экзаменационной сессии и летних каникул в СОЛ "Волга". Учебно-тренировочные занятия со студентами курса спортивного совершенствования (спортивное отделение) в СОЛ "Волга".	Всего аудиторных часов		
		0	0	0
		Онлайн		
		0	0	0
	3 Семестр	0	65	0
1-8	**Практический**	0	30	0
1	**Организационное** Ознакомление с программой занятий в отделениях. Инструктаж по технике безопасности.	Всего аудиторных часов		
		0	2	0
		Онлайн		
		0	0	0
1	**Организационное** вводные лекции, набор в секции спортивного отделения , набор на направления видов спорта основного отделения, набор в специальное отделение	Всего аудиторных часов		
		0	2	0
		Онлайн		
		0	0	0
2 - 14	**Практические занятия** В соответствии с практическим материалом отделений кафедры	Всего аудиторных часов		
		0	26	0
		Онлайн		
		0	0	0
5-15	**Контрольный по избранному виду физической подготовки**	0	5	0
5	**Прием контрольных нормативов** Специальные тесты физической подготовленности по направлениям видов спорта основного отделения, по секциям спортивного отделения, индивидуальные тесты специального отделения	Всего аудиторных часов		
		0	2	0
		Онлайн		
		0	0	0
15	**Прием контрольных нормативов**	Всего аудиторных часов		

	Специальные тесты физической подготовленности по направлениям видов спорта основного отделения, по секциям спортивного отделения, индивидуальные тесты специального отделения	0	3	0
		Онлайн		
		0	0	0
9-15	**Итоговый**	0	30	0
9 - 15	**Практические занятия** В соответствии с практическим материалом отделений кафедры	Всего аудиторных часов		
		0	26	0
		Онлайн		
		0	0	0
16	**Контрольные занятия** Экспертная оценка уровня специальной технической и тактической подготовки, функционального состояния обучающихся	Всего аудиторных часов		
		0	4	0
		Онлайн		
		0	0	0
18 - 23	**Дополнительно** Дополнительные занятия с неуспевающими студентами, спортивная и физкультурно-оздоровительная работа со студентами в период экзаменационной сессии и зимних каникул в СОЛ "Волга". Учебно-тренировочные занятия со студентами курса спортивного совершенствования (спортивное отделение) в СОЛ "Волга".	Всего аудиторных часов		
		0	0	0
		Онлайн		
		0	0	0
	4 Семестр	0	18	0
1-8	**Практический**	0	6	0
1	**Организационное** Ознакомление с программой занятий в отделениях. Инструктаж по технике безопасности.	Всего аудиторных часов		
		0	2	0
		Онлайн		
		0	0	0
1 - 8	**Практические занятия** В соответствии с практическим материалом отделений кафедры	Всего аудиторных часов		
		0	4	0
		Онлайн		
		0	0	0
4-15	**Контрольный по избранному виду физической подготовки**	0	4	0
4	**Прием контрольных нормативов** Специальные тесты физической подготовленности по направлениям видов спорта основного отделения, по секциям спортивного отделения, индивидуальные тесты специального отделения	Всего аудиторных часов		
		0	2	0
		Онлайн		
		0	0	0
14	**Прием контрольных нормативов** Специальные тесты физической подготовленности по направлениям видов спорта основного отделения, по секциям спортивного отделения, индивидуальные тесты специального отделения	Всего аудиторных часов		
		0	2	0
		Онлайн		
		0	0	0
9-14	**Итоговый**	0	8	0
9 - 15	**Практические занятия** В соответствии с практическим материалом отделений кафедры	Всего аудиторных часов		
		0	6	0
		Онлайн		
		0	0	0
15	**Контрольные занятия** Экспертная оценка уровня специальной технической и	Всего аудиторных часов		
		0	2	0

	тактической подготовки, функционального состояния обучающихся	Онлайн		
		0	0	0
16 - 21	**Дополнительно** Дополнительные занятия с неуспевающими студентами, спортивная и физкультурно-оздоровительная работа со студентами в период экзаменационной сессии и летних каникул в СОЛ "Волга". Учебно-тренировочные занятия со студентами курса спортивного совершенствования (спортивное отделение) в СОЛ "Волга".	Всего аудиторных часов		
		0	0	0
		Онлайн		
		0	0	0
	5 Семестр	0	54	0
1-8	**Практический**	0	24	0
1	**Организационное** Ознакомление с программой занятий в отделениях. Инструктаж по технике безопасности.	Всего аудиторных часов		
		0	2	0
		Онлайн		
		0	0	0
1	**Организационное** вводные лекции, набор в секции спортивного отделения , набор на направления видов спорта основного отделения, набор в специальное отделение	Всего аудиторных часов		
		0	2	0
		Онлайн		
		0	0	0
2 - 14	**Практические занятия** В соответствии с практическим материалом отделений кафедры	Всего аудиторных часов		
		0	20	0
		Онлайн		
		0	0	0
5-15	**Контрольный по избранному виду физической подготовки**	0	6	0
5	**Прием контрольных нормативов** Специальные тесты физической подготовленности по направлениям видов спорта основного отделения, по секциям спортивного отделения, индивидуальные тесты специального отделения	Всего аудиторных часов		
		0	2	0
		Онлайн		
		0	0	0
15	**Прием контрольных нормативов** Специальные тесты физической подготовленности по направлениям видов спорта основного отделения, по секциям спортивного отделения, индивидуальные тесты специального отделения	Всего аудиторных часов		
		0	4	0
		Онлайн		
		0	0	0
9-15	**Итоговый**	0	24	0
9 - 15	**Практические занятия** В соответствии с практическим материалом отделений кафедры	Всего аудиторных часов		
		0	20	0
		Онлайн		
		0	0	0
16	**Контрольные занятия** Экспертная оценка уровня специальной технической и тактической подготовки, функционального состояния обучающихся	Всего аудиторных часов		
		0	4	0
		Онлайн		
		0	0	0
18 - 23	**Дополнительно** Дополнительные занятия с неуспевающими студентами, спортивная и физкультурно-оздоровительная работа со студентами в период экзаменационной сессии и зимних каникул в СОЛ "Волга".	Всего аудиторных часов		
		0	0	0
		Онлайн		
		0	0	0

	Учебно-тренировочные занятия со студентами курса спортивного совершенствования (спортивное отделение) в СОЛ "Волга".			
	6 Семестр	0	54	0
1-8	**Практический**	0	24	0
1	**Организационное** Ознакомление с программой занятий в отделениях. Инструктаж по технике безопасности.	Всего аудиторных часов		
		0	2	0
		Онлайн		
		0	0	0
1 - 8	**Практические занятия** В соответствии с практическим материалом отделений кафедры	Всего аудиторных часов		
		0	22	0
		Онлайн		
		0	0	0
4-15	**Контрольный по избранному виду физической подготовки**	0	6	0
4	**Прием контрольных нормативов** Специальные тесты физической подготовленности по направлениям видов спорта основного отделения, по секциям спортивного отделения, индивидуальные тесты специального отделения	Всего аудиторных часов		
		0	2	0
		Онлайн		
		0	0	0
14	**Прием контрольных нормативов** Специальные тесты физической подготовленности по направлениям видов спорта основного отделения, по секциям спортивного отделения, индивидуальные тесты специального отделения	Всего аудиторных часов		
		0	4	0
		Онлайн		
		0	0	0
9-14	**Итоговый**	0	24	0
9 - 15	**Практические занятия** В соответствии с практическим материалом отделений кафедры	Всего аудиторных часов		
		0	20	0
		Онлайн		
		0	0	0
15	**Контрольные занятия** Экспертная оценка уровня специальной технической и тактической подготовки, функционального состояния обучающихся	Всего аудиторных часов		
		0	4	0
		Онлайн		
		0	0	0
16 - 21	**Дополнительно** Дополнительные занятия с неуспевающими студентами, спортивная и физкультурно-оздоровительная работа со студентами в период экзаменационной сессии и летних каникул в СОЛ "Волга". Учебно-тренировочные занятия со студентами курса спортивного совершенствования (спортивное отделение) в СОЛ "Волга".	Всего аудиторных часов		
		0	0	0
		Онлайн		
		0	0	0
	7 Семестр	0	54	0
1-8	**Практический**	0	46	0
1	**Организационное** Ознакомление с программой занятий в отделениях. Инструктаж по технике безопасности.	Всего аудиторных часов		
		0	2	0
		Онлайн		
		0	0	0
1	**Организационное**	Всего аудиторных часов		

	вводные лекции, набор в секции спортивного отделения , набор на направления видов спорта основного отделения, набор в специальное отделение	0	2	0
		Онлайн		
		0	0	0
2 - 14	**Практические занятия** В соответствии с практическим материалом отделений кафедры	Всего аудиторных часов		
		0	18	0
		Онлайн		
		0	0	0
9 - 15	**Практические занятия** В соответствии с практическим материалом отделений кафедры	Всего аудиторных часов		
		0	24	0
		Онлайн		
		0	0	0
18 - 23	**Дополнительно** Дополнительные занятия с неуспевающими студентами, спортивная и физкультурно-оздоровительная работа со студентами в период экзаменационной сессии и зимних каникул в СОЛ "Волга". Учебно-тренировочные занятия со студентами курса спортивного совершенствования (спортивное отделение) в СОЛ "Волга".	Всего аудиторных часов		
		0	0	0
		Онлайн		
		0	0	0
5-15	**Контрольный по избранному виду физической подготовки**	0	8	0
5	**Прием контрольных нормативов** Специальные тесты физической подготовленности по направлениям видов спорта основного отделения, по секциям спортивного отделения, индивидуальные тесты специального отделения	Всего аудиторных часов		
		0	4	0
		Онлайн		
		0	0	0
15	**Прием контрольных нормативов** Специальные тесты физической подготовленности по направлениям видов спорта основного отделения, по секциям спортивного отделения, индивидуальные тесты специального отделения	Всего аудиторных часов		
		0	2	0
		Онлайн		
		0	0	0
16	**Контрольные занятия** Экспертная оценка уровня специальной технической и тактической подготовки, функционального состояния обучающихся	Всего аудиторных часов		
		0	2	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

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.

Для проведения учебного процесса студенты распределяются по учебным отделениям: основное, специальное и спортивное.

Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента.

В основное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Учебные группы комплектуются по полу и с учетом уровня функционального состояния студентов. Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальное учебное отделение для освоения доступных им разделов учебной программы.

Спортивное учебное отделение – учебные группы по видам спорта (системам физических упражнений), зачисляются студенты всех курсов основной медицинской группы, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, организуемых в университете. Численный состав определяется с учетом спортивной квалификации, но не может превышать 15 человек. Студенты спортивного учебного отделения выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения и в те же сроки. Отдельные студенты спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видам спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

Направления по видам спорта основного учебного отделения и секции спортивного учебного отделения определяются кафедрой физического воспитания с учетом материальных и штатных возможностей.

Практические занятия составляют основу физического воспитания студентов, предусматриваются в учебных планах по всем специальностям, включаются в учебное расписание университета на всем периоде обучения не менее 328 часов.

В практический разделы рабочей программы по физической культуре включается содержание системы специальных знаний, умений, навыков и средств акцентированного развития жизненных, прикладных психофизических качеств, предусматривается формирование ценностного отношения к ним.

Индивидуальные, индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации) проводятся по расписанию кафедры физического воспитания после окончания семестра для студентов, не справляющихся с зачетными требованиями, а также желающих углубить свои знания и практические навыки в интересующих их вопросах по физической культуре и спорту.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени усвоения учебного материала. В конце семестра и учебного года студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу, сдают зачет по физической культуре (элективная дисциплина), экспертная оценка преподавателя за зачет выставляется по 50 балльной шкале.

Практические зачетные требования и тесты по игровым видам спорта выполняются в учебное время на контрольных соревнованиях, к которым допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

Зачеты у студентов принимают преподаватели учебного отделения. Отметка о зачете вносится в кафедральные журналы, ведомости факультета и зачетную книжку студента.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по физической культуре не допускаются.

Студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу, имеющие какое-либо хроническое заболевание или слабое физическое развитие зачисляются в специальное учебное отделение. Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце каждого семестра они представляют рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Содержание занятий по физической культуре со студентами специального отделения включает в себя:

- оздоровительно-реабилитационную форму физической культуры, связанную с направленным использованием физических упражнений в качестве профилактики, реабилитации заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Ее разновидностью является лечебная физическая культура, которая имеет широкий комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег и другие упражнения), связанных с характером заболеваний, травм или других нарушений функций организма (перенапряжение, хроническое утомление, возрастные изменения и др.) Средства ее используются в таких режимах, как «щадящий», «тонизирующий», «тренирующий» и др., а формами проведения могут быть индивидуальные сеансы – процедуры, занятия урочного типа и др.

Основное направление реабилитации (медицинское и физическое) – восстановление здоровья больного посредством комплексного использования различных средств, направленное на максимальное восстановление функций организма, а в случае невозможности достижения этого - развитие компенсаторных и заместительных приспособлений (функций);

- фоновые виды физической культуры, которые включают гигиеническую физическую культуру.

Освобождение студентов от практических занятий по физической культуре по заключению врача может быть временной мерой. Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный период, изучают методы физического воспитания, методику индивидуальных и самостоятельных занятий, самостоятельно изучают специальную литературу по заданию преподавателя. В конце семестра они сдают преподавателю зачет по знанию методических принипов физической культуры, а также выполняют письменную контрольную работу по своему заболеванию.

С учетом требований рабочей программы и графика учебных занятий преподаватели имеют право выбрать методы и средства обучения, наиболее полно отвечающие их профессиональным возможностям и обеспечивающие высокое качество учебного процесса.

Преподаватели несут полную ответственность за адекватный характер предлагаемых студентам упражнений и обеспечение необходимой техники безопасности при проведении учебных занятий.

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)**	**Аттестационное мероприятие (КП 3)**	**Аттестационное мероприятие (КП 4)**	**Аттестационное мероприятие (КП 5)**	**Аттестационное мероприятие (КП 6)**	**Аттестационное мероприятие (КП 7)**
УК-6	З-УК-6	АттР, КИ-8, КИ-15	АттР, КИ-8, КИ-15	АттР, КИ-8, КИ-15	АттР, КИ-8, КИ-15	АттР, КИ-8, КИ-15	АттР, КИ-8, КИ-15	З, КИ-8, КИ-15
	У-УК-6	АттР, КИ-8, КИ-15	АттР, КИ-8, КИ-15	АттР, КИ-8, КИ-15	АттР, КИ-8, КИ-15	АттР, КИ-8, КИ-15	АттР, КИ-8, КИ-15	З, КИ-8, КИ-15
	В-УК-6	АттР, КИ-8, КИ-15	АттР, КИ-8, КИ-15	АттР, КИ-8, КИ-15	АттР, КИ-8, КИ-15	АттР, КИ-8, КИ-15	АттР, КИ-8, КИ-15	З, КИ-8, КИ-15
УК-7	З-УК-7	АттР, КИ-8, КИ-15	АттР, КИ-8, КИ-15	АттР, КИ-8, КИ-15	АттР, КИ-8, КИ-15	АттР, КИ-8, КИ-15	АттР, КИ-8, КИ-15	З, КИ-8, КИ-15
	У-УК-7	АттР, КИ-8, КИ-15	АттР, КИ-8, КИ-15	АттР, КИ-8, КИ-15	АттР, КИ-8, КИ-15	АттР, КИ-8, КИ-15	АттР, КИ-8, КИ-15	З, КИ-8, КИ-15
	В-УК-7	АттР, КИ-8, КИ-15	АттР, КИ-8, КИ-15	АттР, КИ-8, КИ-15	АттР, КИ-8, КИ-15	АттР, КИ-8, КИ-15	АттР, КИ-8, КИ-15	З, КИ-8, КИ-15

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:

<table>
<tr><th>Сумма баллов</th><th>Оценка по 4-х балльной шкале</th><th>Отметка о зачете</th><th>Оценка ECTS</th></tr>
<tr><td>90-100</td><td>5 – «отлично»</td><td rowspan="7">«зачтено»</td><td>A</td></tr>
<tr><td>85-89</td><td rowspan="3">4 – «хорошо»</td><td>B</td></tr>
<tr><td>75-84</td><td>C</td></tr>
<tr><td>70-74</td><td rowspan="2">D</td></tr>
<tr><td>65-69</td><td rowspan="2">3 – «удовлетворительно»</td></tr>
<tr><td>60-64</td><td>E</td></tr>
<tr><td>ниже 60</td><td>2 – «неудовлетворительно»</td><td>«не зачтено»</td><td>F</td></tr>
</table>

Оценка «отлично» соответствует глубокому и прочному освоению материала программы обучающимся, который последовательно, четко и логически стройно излагает свои ответы, умеет тесно увязывать теорию с практикой, использует в ответах материалы монографической литературы.

Оценка «хорошо» соответствует твердым знаниям материала обучающимся, который грамотно и, по существу, излагает свои ответы, не допуская существенных неточностей.

Оценка «удовлетворительно» соответствует базовому уровню освоения материала обучающимся, при котором освоен основной материал, но не усвоены его детали, в ответах присутствуют неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности.

Отметка «зачтено» соответствует, как минимум, базовому уровню освоения материала программы, при котором обучающийся владеет необходимыми знаниями, умениями и навыками, умеет применять теоретические положения для решения типовых практических задач.

Оценку «неудовлетворительно» / отметку «не зачтено» получает обучающийся, который не знает значительной части материала программы, допускает в ответах существенные ошибки, не выполнил все обязательные задания, предусмотренные программой. Как правило, такие обучающиеся не могут продолжить обучение без дополнительных занятий.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. ЭИ K48 Key Concepts in Sport and Exercise Sciences : , Cooke, Carlton B. , Kirk, David. , Flintoff, Anne. , London: SAGE Publications, 2011

2. ЭИ K41 Key concepts in sport psychology / : , Kremer, John, , London: SAGE, 2011

3. ЭИ M88 The endurance running training program for Russian and foreign students in a technical institution of higher education : The study guide, Esaulov M.N., Mosina I.N., Mosin I.V., Moscow: National Research Nuclear University MEPhI, 2018

4. ЭИ Л 53 Лечебная физическая культура : , , Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2014

5. ЭИ Л 53 Лечебная физическая культура и массаж : , Епифанов В.А., Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2014

6. ЭИ О-26 Обучение комплексу базовых боевых приемов самбо : учебное наглядное пособие, Есаулов М.Н. [и др.], Москва: НИЯУ МИФИ, 2015

7. ЭИ Ф 50 Физическая культура : , , Москва: Издательство "Феникс", 2014

8. ЭИ Ф 50 Физическая культура студента : , Дядичкина Н. С. [и др.], Красноярск: Сибирский Федеральный Университет, 2011

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. ЭИ Л 53 Лечебная физическая культура и массаж : , Епифанов В.А., Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2014

2. ЭИ Л 53 Лечебная физическая культура и массаж : Рекомендовано Учебно-методическим объединением по медицинскому и фармацевтическому образованию вузов России в качестве учебника для студентов медицинских училищ и колледжей., Епифанов В.А., Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2013

3. 796 О-26 Обучение комплексу базовых боевых приемов самбо : учебное наглядное пособие, Есаулов М.Н. [и др.], Москва: НИЯУ МИФИ, 2015

4. 796 С73 Спорт в МИФИ и нашей жизни : , Зуев В.И. [и др.], Москва: Научтехлитиздат, 2011

5. 796 Е25 Физическая культура : учебное пособие для вузов, Евсеев Ю.И., Ростов-на-Дону: Феникс, 2014

6. 37 С85 Физическая культура и спорт в университетах: статистический и социологический анализ : , Стриханов М.Н., Савинков В.И., Москва: ЦСПиМ, 2015

7. ЭИ Ф 50 Физическая культура студента : , Дядичкина Н. С. [и др.], Красноярск: Сибирский Федеральный Университет, 2011

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Специальное программное обеспечение не требуется

LMS И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

https://online.mephi.ru/

http://library.mephi.ru/

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. игровой зал (спорткорпус НИЯУ МИФИ)

2. зал самбо (спорткорпус НИЯУ МИФИ)

3. зал самбо №2

4. тренажерный зал

5. плоскостные сооружения (НИЯУ МИФИ)

10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Практические занятия по элективному направлению вида спорта являются обязательными для выполнения в объеме, предусмотренном расписанием занятий. Для допуска к практическим занятиям в основном и спортивном отделениях необходимо представить медицинскую справку об отсутствии противопоказаний к занятиям. Справка представляется медицинскому персоналу мед. кабинета кафедры физического воспитания. На основании данной справки медицинский сотрудник выписывает карточку допуска к практическим занятиям. В случае наличия противопоказаний к практическим занятиям в основном отделении, необходимо представить заключение врачебной комиссии о необходимости занятий в специальном отделении или освобождения от занятий физической культурой.

До выполнения практических занятий необходимо пройти инструктаж по технике безопасности и ознакомиться с программой. На практических занятиях необходимо соблюдать требования преподавателей, руководствоваться правилами техники безопасности и гигиены. Одежда и обувь должна отвечать требованиям, предъявляемым спецификой занятий той или иной системы физических упражнений или вида спорта, а также погодным условиям в случае занятий на улице. Питьевой режим и режим питания необходимо построить с учетом специфики вида физических упражнений и индивидуальных особенностей. Не рекомендуются занятия в утренние часы натощак, так как высокие нагрузки без приема пищи и питья утром могут вызвать обморок.

В случае освобождения от практических занятий на период болезни и восстановительный период, необходимо представить соответствующий допуск преподавателю и выполнить теоретический раздел по его заданию.

Для успешной аттестации по дисциплине, необходимо сдать контрольные тесты избранного направления вида спорта, условием допуска сдачи которых является регулярность и систематичность практических занятий.

По итогам семестра проводятся зачетные занятия, на которых проводится экспертная оценка успеваемости и уровня физической подготовленности студентов преподавателями, формируется итоговая оценка дисциплины.

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

В начале 1-го семестра обучения кафедра физического воспитания проводит распределение студентов 1 курса по отделениям и направлениям видов спорта с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента. Перевод студентов с избранного направления вида спорта на другое допускается только перед началом нового семестра обучения, при отсутствии медицинских противопоказаний и с разрешения преподавателей соответствующих отделений кафедры. В начале каждого семестра перед выполнением практических занятий преподаватель обязан провести инструктаж и разъяснить содержание программы обучения на данный семестр, под роспись студента в журнале учета посещаемости и в контрольном листе инструктажа студентов по технике безопасности. Студенты, не имеющие карточку допуска до практических занятий об отсутствии медицинских противопоказаний, к практическим занятиям не допускаются и выполняют изучение методической части программы избранного вида спорта.

С учетом требований рабочей программы и графика учебных занятий преподаватели имеют право выбрать методы и средства обучения, наиболее полно отвечающие их профессиональным возможностям и обеспечивающие высокое качество учебного процесса.

Преподаватели несут полную ответственность за адекватный характер предлагаемых студентам упражнений и обеспечение необходимой техники безопасности при проведении учебных занятий.

В случае освобождения студента от практических занятий на период болезни и восстановительный период, преподаватель дает задание по методическому разделу избранного вида спорта в зачет занятий данного периода. В случае длительного освобождения (более 8 недель), по согласованию с руководством кафедры, рассматривается вопрос о переводе студента в специальное отделение.

К сдаче контрольных тестов (согласно ФОС) преподаватель обязан допустить только тех студентов, которые регулярно посещали практические занятия и не имеют освобождение по болезни.

Автор(ы):

Климаков Алексей Владимирович

Рецензент(ы):

Есаулов Михаил Николаевич