

ИНСТИТУТ ОБЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

ОДОБРЕНО

НТС ИНТЭЛ Протокол №2 от 26.04.2023 г.
УМС ФБИУКС Протокол №06/23 от 2.06.2023 г.
УМС ИФТЭБ Протокол №545-2 от 31.05.2023 г.
УМС ИФТИС Протокол №1 от 26.04.2023 г.
УМС ИЯФИТ Протокол №01/423-573.1 от 20.04.2023 г.
НТС ЛАПЛАЗ Протокол №1/04-577 от 27.04.2023 г.
УМС ИИКС Протокол №4/1/2023 от 25.04.2023 г.
НТС ИФИБ Протокол №3 от 11.05.2023 г.
УМС ИМО Протокол №2 от 25.04.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки
(специальность)

- [1] 10.03.01 Информационная безопасность
- [2] 38.03.05 Бизнес-информатика
- [3] 12.03.04 Биотехнические системы и технологии
- [4] 03.03.02 Физика
- [5] 38.03.01 Экономика
- [6] 09.03.01 Информатика и вычислительная техника
- [7] 12.03.01 Приборостроение
- [8] 12.03.05 Лазерная техника и лазерные технологии
- [9] 03.03.01 Прикладные математика и физика
- [10] 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств
- [11] 14.03.02 Ядерные физика и технологии
- [12] 16.03.02 Высокотехнологические плазменные и энергетические установки
- [13] 09.03.04 Программная инженерия
- [14] 41.03.05 Международные отношения
- [15] 15.03.06 Мехатроника и робототехника
- [16] 11.03.04 Электроника и нанoeлектроника
- [17] 01.03.02 Прикладная математика и

информатика

[18] 12.03.03 Фотоника и оптоинформатика

[19] 27.03.03 Системный анализ и управление

[20] 22.03.01 Материаловедение и технологии материалов

[21] 14.03.01 Ядерная энергетика и теплофизика

| 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, экз./зач./КР/КП | |
|----------------|----------------------------|--------------------------------|---------------------|-------------------------------|------------------------------|---|------------------|---|---|
| 2 | 0-1 | 36 | 0 | 14 | 0 | | 18 | 4 | 3 |
| 4 | 1-2 | 36 | 0 | 14 | 0 | | 18 | 4 | 3 |
| Итого | 1-3 | 72 | 0 | 28 | 0 | 0 | 36 | 8 | |

АННОТАЦИЯ

Учебная дисциплина «Физическая культура» реализуется в объеме 72 академических часов в очной форме обучения в форме методико-практических занятий и занятий по приему контрольных нормативов.

Дисциплина «Физическая культура» 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 «физическая культура» 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, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21] – Способен управлять своим | 3-УК-6 [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21] – Знать: основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики |

| | |
|--|--|
| <p>временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p> | <p>самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни У-УК-6 [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21] – Уметь: эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения В-УК-6 [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21] – 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, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21] – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>З-УК-7 [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21] – 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, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21] – 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, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21] – 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. |
|--|--|--|

1. Проведение университетских соревнований по различным видам спорта, в том числе студенческой спартакиады НИЯУ МИФИ по летним видам спорта, всероссийского турнира по борьбе самбо на «Приз Покорителей космоса», турнира по регби памяти первого ректора МИФИ Кириллова-Угрюмова и др.;

2. Организация работы спортивных секций, тренажерных залов, в т.ч. в общежитиях;

3. Участие студентов университета в студенческих спартакиадах, региональных, всероссийских и международных чемпионатах и первенствах по различным видам спорта, в массовых спортивных и оздоровительных мероприятиях;

4. Участие студентов в сдаче норм ГТО.

5. Поддержка и развитие студенческого спортивного клуба «Реактор» и объединений болельщиков.

6. Организация и проведение мероприятий по популяризации здорового образа жизни (Дни здоровья, Дни донора, лекции и беседы о вреде табакокурения, злоупотребления алкоголем, употребления наркотических, психотропных и психоактивных веществ и др.).

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 | 0/6/0 | | 20 | КИ-8 | 3-УК-6 |
| 2 | Контрольный (нормативы : 1- скорость, 2- сила, 3- выносливость) | 11-15 | 0/8/0 | | 30 | КИ-15 | У-УК-6, У-УК-7 |
| | <i>Итого за 2 Семестр</i> | | 0/14/0 | | 50 | | |
| | Контрольные мероприятия за 2 Семестр | | | | 50 | 3 | В-УК-6, В- |

| | | | | | | | |
|---|--|-------|--------|--|----|-------|------------------------------|
| | | | | | | | УК-7 |
| | <i>4 Семестр</i> | | | | | | |
| 1 | Теоретический | 1-12 | 0/6/0 | | 20 | КИ-8 | 3-УК-6 |
| 2 | Контрольный (нормативы : 1- скорость, 2- сила, 3- выносливость) | 11-15 | 0/8/0 | | 30 | КИ-15 | У-УК-6, У-УК-7 |
| | <i>Итого за 4 Семестр</i> | | 0/14/0 | | 50 | | |
| | Контрольные мероприятия за 4 Семестр | | | | 50 | 3 | В-УК-6, 3-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 |
| З | Зачет |

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

| Недели | Темы занятий / Содержание | Лек., час. | Пр./сем., час. | Лаб., час. |
|--------------|---|------------------------|----------------|------------|
| | <i>2 Семестр</i> | 0 | 14 | 0 |
| 1-12 | Теоретический | 0 | 6 | 0 |
| 1 | Методическое занятие Инструктаж по технике безопасности и ознакомление с программой занятий дисциплины "Физическая культура". | Всего аудиторных часов | | |
| | | 0 | 2 | 0 |
| | | Онлайн | | |
| | | 0 | 0 | 0 |
| 5 | Теоретические занятия Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. | Всего аудиторных часов | | |
| | | 0 | 2 | 0 |
| | | Онлайн | | |
| | | 0 | 0 | 0 |
| 12 | Теоретические занятия 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 | 2 | 0 |
| | | Онлайн | | |
| | | 0 | 0 | 0 |
| 11-15 | Контрольный (нормативы : 1- скорость, 2- сила, 3- выносливость) | 0 | 8 | 0 |

| | | | | |
|--------------|---|------------------------|----|---|
| 11 - 12 | Практические занятия Подготовка к сдаче обязательных нормативов по общей физической подготовленности. | Всего аудиторных часов | | |
| | | 0 | 4 | 0 |
| | | Онлайн | | |
| 0 | 0 | 0 | | |
| 12 - 15 | Прием контрольных нормативов Тесты по общефизической подготовке и жизненно необходимым навыкам. | Всего аудиторных часов | | |
| | | 0 | 4 | 0 |
| | | Онлайн | | |
| 0 | 0 | 0 | | |
| | <i>4 Семестр</i> | 0 | 14 | 0 |
| 1-12 | Теоретический | 0 | 6 | 0 |
| 1 | Методическое занятие Инструктаж по технике безопасности и ознакомление с программой занятий дисциплины "Физическая культура". | Всего аудиторных часов | | |
| | | 0 | 2 | 0 |
| | | Онлайн | | |
| 0 | 0 | 0 | | |
| 5 | Теоретическое занятие Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | Всего аудиторных часов | | |
| | | 0 | 2 | 0 |
| | | Онлайн | | |
| 0 | 0 | 0 | | |
| 12 | Теоретическое занятие 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 | 2 | 0 |
| | | Онлайн | | |
| 0 | 0 | 0 | | |
| 11-15 | Контрольный (нормативы : 1- скорость, 2- сила, 3- выносливость) | 0 | 8 | 0 |
| 11 - 12 | Практические занятия Подготовка к сдаче обязательных нормативов по общей физической подготовленности. | Всего аудиторных часов | | |
| | | 0 | 4 | 0 |
| | | Онлайн | | |
| 0 | 0 | 0 | | |
| 12 - 15 | Прием контрольных нормативов Тесты по общефизической подготовке и жизненно необходимым навыкам. | Всего аудиторных часов | | |
| | | 0 | 4 | 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.

Теоретические, методико-практические и контрольные занятия предусматриваются в учебных планах по всем специальностям, включаются в учебное расписание университета на всем периоде обучения не менее 72 часов.

Обязательный теоретический раздел учебной программы излагается студентам на методико-практических занятиях в логической последовательности, предусмотренной учебной программой.

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, состоящий из 2 разделов:

- теоретические и методические занятия, овладение методическими умениями и навыками

- контрольный, общая физическая подготовка и жизненно необходимые умения и навыки

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, не допускаются к практическим занятиям и к сдаче контрольных нормативов по физической культуре.

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. Студенты специального учебного отделения принимают участие в судействе соревнований в объеме контрольного раздела программного материала по дисциплине «физическая культура» (обязательные тесты, нормативы и требования контрольного раздела программы).

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 теоретический раздел, по заданию преподавателя самостоятельно изучают литературу по физическому воспитанию. В конце семестра они сдают преподавателю зачет по теоретическому и методическому разделам программы, 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) |
|-------------|---------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| УК-6 | З-УК-6 | КИ-8 | КИ-8 |
| | У-УК-6 | КИ-15 | КИ-15 |
| | В-УК-6 | З | З |
| УК-7 | З-УК-7 | | З |
| | У-УК-7 | КИ-15 | КИ-15 |
| | В-УК-7 | З | 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 – «отлично» | 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 – «хорошо» | B | Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо 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 – «удовлетворительно» | 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 – «неудовлетворительно» | 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 дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. |
|---------|------------------------------|---|---|

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/>

<http://library.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.

Контрольный раздел включает в себя подготовку к сдаче контрольных нормативов и их выполнение. Для успешного допуска к выполнению контрольных нормативов необходимо: прохождение инструктажа по технике безопасности, наличие медицинского допуска об отсутствии противопоказаний к практическим занятиям, регулярность присутствия на практических занятиях.

В случае наличия освобождения на период болезни и период восстановления, контрольные нормативы в этот период не выполняются. Преподаватель выдает дополнительное теоретическое задание, контрольный раздел засчитывается по минимальной оценке.

Аттестация дисциплины «Физическая культура» проводится по двум разделам учебной деятельности и итоговым зачетным занятиям. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов по разработанным таблицам. По каждому из двух разделов выставляется отдельная оценка.

Первый раздел. Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже 12 баллов из 20 максимально возможных.

Второй раздел. Выполнение контрольных нормативов

В данном разделе выполняется сдача базовых контрольных тестов: бег 3км, бег 100 м, подтягивание, пресс. Для спортивного и основного учебного отделения выбор дополнительных контрольных тестов определяется преподавателями. В специальном учебном отделении

базовые контрольные тесты исключаются, выбор тестовых упражнений осуществляется индивидуально, с учетом медицинских показаний студента.

Каждый из обязательных контрольных тестов физической подготовленности оценивается по 10 балльной шкале, для успешной аттестации раздела необходимо выполнить минимум в 6 баллов по каждому из трех тестов.

Зачет.

По итогам семестра проводятся зачетные занятия, на которых проводится экспертная оценка успеваемости и уровня физической подготовленности студента по 50 балльной шкале с минимумом в 30 баллов.

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

В начале каждого семестра преподаватель обязан провести инструктаж по технике безопасности занятий, проверить наличие медицинского допуска об отсутствии противопоказаний к практическим занятиям. Курс теоретического раздела дисциплины предусматривает проведение лекций преподавателем и самостоятельную работу студента по заданным темам. Сдача контрольных нормативов контрольного раздела осуществляется только после допуска преподавателем студента, при условии регулярности практических занятий и наличия медицинского допуска. В случае наличия освобождения на период болезни и период восстановления, контрольные нормативы в этот период не выполняются. Преподаватель выдает дополнительное теоретическое задание, контрольный раздел засчитывается по минимальной оценке.

Аттестация дисциплины «Физическая культура» проводится по двум разделам учебной деятельности и итоговым зачетным занятиям. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов по разработанным таблицам. По каждому из двух разделов выставляется отдельная оценка.

Первый раздел. 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 по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже 12 баллов из 20 максимально возможных.

Второй раздел. Выполнение контрольных нормативов

В данном разделе выполняется сдача базовых контрольных тестов: бег 3км, бег 100 м, подтягивание, пресс. Для спортивного и основного учебного отделения выбор дополнительных (при необходимости заменяющих базовые) контрольных тестов определяется преподавателями. В специальном учебном отделении базовые контрольные тесты исключаются, выбор тестовых упражнений осуществляется индивидуально, с учетом медицинских показаний студента.

Каждый из обязательных контрольных тестов физической подготовленности оценивается по 10 балльной шкале, для успешной аттестации раздела необходимо получить 18 баллов из 30 возможных.

Итоговый контроль.

По итогам семестра проводятся зачетные занятия, на которых проводится экспертная оценка успеваемости и уровня подготовленности студента, освоения компетенций дисциплины по 50 балльной шкале с минимумом в 30 баллов.

Автор(ы):

Климаков Алексей Владимирович

Рецензент(ы):

Есаулов Михаил Николаевич