

ИНСТИТУТ ОБЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

ОДОБРЕНО УМС ИИКС

Протокол № 4/1/2023

от 25.04.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА)

Направление подготовки
(специальность)

[1] 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, экз./зач./КР/КП
1	0	36	0	5	0		31	0
2	0	54	0	4	0		50	0
3	0	54	0	5	0		49	0
4	0	54	0	4	0		50	0
5	0	54	0	5	0		49	0
6	0	41	0	4	0		37	3
Итого	0	293	0	27	0	0	266	0

АННОТАЦИЯ

Учебная дисциплина «Физическая культура (элективная)» реализуется в в форме самостоятельных практических занятий и методико-практических, контрольных занятий.

Выполняя задания преподавателя, студенты овладевают системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности. Приобретают опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения учебной дисциплины «Физическая культура (элективная)» 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 (элективная)" занимает основополагающее место в учебном процессе, являясь важнейшим компонентом целостного развития личности. Средствами дисциплины "Физическая культура (элективная)" формируются мотивационные и ценностные установки на здоровый образ жизни, физическое развитие и совершенствование функциональных систем организма, психофизическую надежность, необходимый уровень устойчивости профессиональной работоспособности.

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Универсальные и(или) общепрофессиональные компетенции:

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

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>1 Семестр</i>						
1	Практический	1-8	0/2/0		20	КИ-8	3-УК-6, 3-УК-7
2	Контрольный по избранному виду физической подготовки	5-15	0/1/0		30	КИ-15	У-УК-6, У-УК-7
3	Итоговый	9-15	0/2/0		50	КИ-15	В-УК-6, В-УК-7
	<i>Итого за 1 Семестр</i>		0/5/0		100		
	Контрольные мероприятия за 1 Семестр				0	АттР	В-УК-6, В-УК-7
	<i>2 Семестр</i>						
1	Первый раздел	1-8	0/2/0		50	КИ-8	3-УК-6, 3-УК-7
2	Второй раздел	4-15	0/2/0		50	КИ-15	У-УК-6, У-УК-7
	<i>Итого за 2 Семестр</i>		0/4/0		100		
	Контрольные мероприятия за 2				0	АттР	В-УК-6,

	Семестр						В- УК-7
	<i>3 Семестр</i>						
1	Первый раздел	1-8	0/3/0		50	КИ-8	3-УК-6, 3-УК-7
2	Второй раздел	5-15	0/2/0		50	КИ-15	У-УК-6, У-УК-7
	<i>Итого за 3 Семестр</i>		0/5/0		100		
	Контрольные мероприятия за 3 Семестр				0	АттР	В-УК-6, В-УК-7
	<i>4 Семестр</i>						
1	Первый раздел	1-8	0/2/0		50	КИ-8	3-УК-6, 3-УК-7
2	Второй раздел	4-15	0/2/0		50	КИ-15	У-УК-6, У-УК-7
	<i>Итого за 4 Семестр</i>		0/4/0		100		
	Контрольные мероприятия за 4 Семестр				0	АттР	В-УК-6, В-УК-7
	<i>5 Семестр</i>						
1	Первый раздел	1-8	0/3/0		50	КИ-8	3-УК-6, 3-УК-7
2	Второй раздел	5-15	0/2/0		50	КИ-15	У-УК-6, У-УК-7
	<i>Итого за 5 Семестр</i>		0/5/0		100		
	Контрольные мероприятия за 5 Семестр				0	АттР	В-УК-6, В-УК-7
	<i>6 Семестр</i>						
1	Первый раздел	1-8	0/2/0		25	КИ-8	3-УК-6, 3-УК-7
2	Второй раздел	4-15	0/2/0		25	КИ-15	У-УК-6, У-

							УК-7
	<i>Итого за 6 Семестр</i>		0/4/0		50		
	Контрольные мероприятия за 6 Семестр				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:

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

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

Недели	Темы занятий / Содержание	Лек., час.	Пр./сем., час.	Лаб., час.
	<i>1 Семестр</i>	0	5	0
1-8	Практический	0	2	0
1	Организационное Ознакомление с программой самостоятельных занятий. Инструктаж по технике безопасности.	Всего аудиторных часов		
		0	1	0
		Онлайн		
		0	0	0
1	Организационное вводная лекция	Всего аудиторных часов		
		0	1	0
		Онлайн		
		0	0	0
5-15	Контрольный по избранному виду физической подготовки	0	1	0
14 - 15	Практические занятия Собеседование по теме самостоятельной работы	Всего аудиторных часов		
		0	1	0
		Онлайн		
		0	0	0
9-15	Итоговый	0	2	0
9 - 15	Прием рефератов Собеседование по теме реферата	Всего аудиторных часов		
		0	1	0
		Онлайн		
		0	0	0
16	Прием зачетов Экспертная оценка уровня специальной технической и тактической подготовки, функционального состояния обучающихся	Всего аудиторных часов		
		0	1	0
		Онлайн		
		0	0	0
	<i>2 Семестр</i>	0	4	0
1-8	Первый раздел	0	2	0

1	Организационное Ознакомление с программой самостоятельных занятий. Инструктаж по технике безопасности.	Всего аудиторных часов		
		0	1	0
		Онлайн		
		0	0	0
14	Практические занятия Собеседование по теме самостоятельной работы	Всего аудиторных часов		
		0	1	0
		Онлайн		
		0	0	0
4-15	Второй раздел	0	2	0
9 - 15	Прием реферата Собеседование по теме реферата	Всего аудиторных часов		
		0	2	0
		Онлайн		
		0	0	0
	<i>3 Семестр</i>	0	5	0
1-8	Первый раздел	0	3	0
1	Организационное Ознакомление с программой самостоятельных занятий. Инструктаж по технике безопасности.	Всего аудиторных часов		
		0	1	0
		Онлайн		
		0	0	0
1	Организационное вводная лекция	Всего аудиторных часов		
		0	1	0
		Онлайн		
		0	0	0
14	Практические занятия Собеседование по теме самостоятельной работы	Всего аудиторных часов		
		0	1	0
		Онлайн		
		0	0	0
5-15	Второй раздел	0	2	0
9 - 15	Прием рефератов Собеседование по теме реферата	Всего аудиторных часов		
		0	2	0
		Онлайн		
		0	0	0
	<i>4 Семестр</i>	0	4	0
1-8	Первый раздел	0	2	0
1	Организационное Ознакомление с программой самостоятельных занятий . Инструктаж по технике безопасности.	Всего аудиторных часов		
		0	1	0
		Онлайн		
		0	0	0
14	Практические занятия Собеседование по теме самостоятельной работы	Всего аудиторных часов		
		0	1	0
		Онлайн		
		0	0	0
4-15	Второй раздел	0	2	0
9 - 15	Прием реферата Собеседование по теме реферата	Всего аудиторных часов		
		0	2	0
		Онлайн		
		0	0	0
	<i>5 Семестр</i>	0	5	0
1-8	Первый раздел	0	3	0
1	Организационное	Всего аудиторных часов		

	Ознакомление с программой занятий. Инструктаж по технике безопасности.	0	1	0
		Онлайн		
		0	0	0
1	Организационное вводная лекция	Всего аудиторных часов		
		0	1	0
		Онлайн		
		0	0	0
15	Практические занятия Собеседование по теме самостоятельной работы	Всего аудиторных часов		
		0	1	0
		Онлайн		
		0	0	0
5-15	Второй раздел	0	2	0
9 - 15	Прием реферата Собеседование по теме реферата	Всего аудиторных часов		
		0	2	0
		Онлайн		
		0	0	0
	<i>6 Семестр</i>	0	4	0
1-8	Первый раздел	0	2	0
1	Организационное Ознакомление с программой занятий. Инструктаж по технике безопасности.	Всего аудиторных часов		
		0	2	0
		Онлайн		
		0	0	0
4-15	Второй раздел	0	2	0
14	Прием реферата Собеседование по теме реферата	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

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

Особенности реализации дисциплины «Физическая культура (элективная)» для студентов, осваивающих образовательную программу, 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)	Аттестационное мероприятие (КП 3)	Аттестационное мероприятие (КП 4)	Аттестационное мероприятие (КП 5)	Аттестационное мероприятие (КП 6)
УК-6	З-УК-6	КИ-8	КИ-8	КИ-8	КИ-8	КИ-8	КИ-8
	У-УК-6	КИ-15	КИ-15	КИ-15	КИ-15	КИ-15	КИ-15
	В-УК-6	АттР, КИ-15	АттР	АттР	АттР	АттР	3
УК-7	З-УК-7	КИ-8	КИ-8	КИ-8	КИ-8	КИ-8	КИ-8
	У-УК-7	КИ-15	КИ-15	КИ-15	КИ-15	КИ-15	КИ-15
	В-УК-7	АттР, КИ-15	АттР	АттР	АттР	АттР	3

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 твёрдо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская
75-84		C	
70-74		D	

			существенных неточностей в ответе на вопрос.
65-69	3 – «удовлетворительно»	Е	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»	Ф	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 Л 53 Лечебная физическая культура и массаж : , Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2014
6. ЭИ О-26 Обучение комплексу базовых боевых приемов самбо : учебное наглядное пособие, Москва: НИЯУ МИФИ, 2015
7. ЭИ Ф 50 Физическая культура : , Москва: Издательство "Феникс", 2014
8. 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. 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., Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2013
3. 796 О-26 Обучение комплексу базовых боевых приемов самбо : учебное наглядное пособие, Москва: НИЯУ МИФИ, 2015
4. 796 Е25 Физическая культура : учебное пособие для вузов, Ростов-на-Дону: Феникс, 2014
5. 37 С85 Физическая культура и спорт в университетах: статистический и социологический анализ : , Москва: ЦСПиМ, 2015
6. ЭИ Ф 50 Физическая культура студента : , Красноярск: Сибирский Федеральный Университет, 2011
7. 796 С73 Спорт в МИФИ и нашей жизни : , Н. М. Гаврилов [и др.], Москва: Научтехлитиздат, 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

Перед выполнением самостоятельных практических занятий необходимо пройти инструктаж по технике безопасности и ознакомиться с программой. На самостоятельных практических занятиях необходимо 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 натошак, так как высокие нагрузки без приема пищи и питья утром могут вызвать обморок.

По итогам семестра проводятся зачетные занятия, на которых проводится контроль успешности освоения учебного материала дисциплины, выполнения объема программы самостоятельных занятий, выполнения заданий по самостоятельной работе.

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, средства 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.

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Аттестация дисциплины «Физическая культура (элективная)» проводится по разделам учебной деятельности и итоговым зачетным занятиям. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя выполненных студентами заданий в соответствии с рабочей программой. По каждому из разделов выставляется отдельная оценка. В практический раздел 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.

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.

Автор(ы):

Лаценов Равиль Ахтямович, доцент

Рецензент(ы):

Есаулов Михаил Николаевич