

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Рябцов Владимир Валерьевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 18.02.2022 14:26:13  
Уникальный программный ключ:  
937d0b737ee35db03895d495a275a8aac5224805

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
**Технологический институт –**  
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
**(ТИ НИЯУ МИФИ)**

## КАФЕДРА СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОДОБРЕНО

Ученым советом ТИ НИЯУ МИФИ  
Протокол № 5 от 31.08.2021 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(элективная дисциплина)  
(наименование дисциплины (модуля))

Направление	<b>09.03.01 Информатика и вычислительная техника</b>
подготовки	
Профиль подготовки	<b>Программирование, информационные системы и телекоммуникации</b>
Квалификация (степень) выпускника	<b>бакалавр</b>
Форма обучения	<b>очная</b>

Семестр	1-6	Итого
Трудоемкость, кредиты	-	-
Общий объем курса, час.	328	328
Лекции, час.		
Практические занятия, час.		
Лабораторные работы, час.	-	-
В форме практической подготовки, час.	-	-
СРС, час.	-	-
КСР, час.	-	-
Форма контроля – зачет	-	-

## АННОТАЦИЯ

Физическая культура ориентирует деятельность студентов на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций, на физическое и духовное совершенствование личности, на формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, на воспитание морально-волевых качеств.

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачи** дисциплины:

Достижение поставленной цели предусматривает решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- формирование понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни, формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психических способностей, содействие воспитанию нравственных и волевых качеств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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

Данная дисциплина входит в блок Б1.В, в модуль «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки ОС ВО НИЯУ МИФИ «Информатика и вычислительная техника» профилю подготовки «Программирование, информационные системы и телекоммуникации».

### 3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Поскольку перечисленные компетенции носят интегральный характер, для разработки оценочных средств целесообразно выделить индикаторы достижения компетенций:

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	З-УК-6 Знать: основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни. У-УК-6 Уметь: эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения. В-УК-6 Владеть: методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных
---	--

	знаний, умений, и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>З-УК-7 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.</p> <p>У-УК-7 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.</p> <p>В-УК-7 Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>

#### 4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Код	Направление/ цели	Создание условий, обеспечивающих:	Использование воспитательного потенциала учебных дисциплин
В8	Физическое воспитание	Формирование культуры здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья.	Использование воспитательного потенциала для: <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирования у обучающихся ценностей здорового образа жизни, посредством популяризации физической культуры и позитивных жизненных установок, побуждения студентов к активному образу жизни и занятию спортом;</li> <li>- 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.</li> </ul>

## 5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Курс	Количество часов по учебной программе		Итого часов
	Практические занятия		
	осенний семестр	весенний семестр	
1	54	54	108
2	54	54	108
3	54	58	112
	162	166	328

Аудиторные занятия:

- обязательные занятия предусматриваются в учебных планах и включаются в учебное расписание установленного недельного объема учебной нагрузки;
- консультативно-методические занятия для оказания методической помощи в организации и проведении студентами самостоятельных занятий.

Внеаудиторные занятия:

- занятия в оздоровительных группах и спортивных секциях;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом;
- физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

## 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации учебной программы используются в соответствии с требованиями ОС ВО НИЯУ МИФИ в программе дисциплины предусмотрено использование активных и интерактивных форм проведения занятий. Интерактивные образовательные технологии обучения предполагают организацию обучения в режиме взаимодействия студентов друг с другом и с преподавателем.

Для контроля усвоения студентом изученного материала дисциплины используются опросные технологии, ответы на которые позволяют судить об усвоении студентом базовых понятий.

Самостоятельная работа направлена на углубление и закрепление знаний студента, на развитие его практических умений и подразумевает:

- проработку материала с использованием рекомендуемой литературы, учебных материалов электронных библиотек, интернет-ресурсов,
- подготовку к зачету.

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ВХОДНОГО, ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Оценка за каждый раздел дисциплины выставляется по итогам проведения текущего контроля.

Оценка результатов самостоятельной работы организуется как единство двух форм: самоконтроль и контроль со стороны преподавателя.

Самоконтроль зависит от определенных качеств личности, ответственности за результаты своего обучения, заинтересованности в положительной оценке своего труда, материальных и моральных стимулов, от того насколько обучаемый мотивирован в достижении наилучших результатов.

Для студента созданы условия для выполнения самостоятельной работы.

В соответствии с текущим контролем дисциплины к моменту завершения семестра студент должен набрать не менее 48 баллов (максимально 80 баллов).

## Контрольные нормативы по физической подготовленности

**Строевые упражнения.** Повторение и закрепление ранее изученных строевых приёмов. Разновидности передвижений: ходьба на носках, высоко поднимая колени, в приседе, выпадами, приставными, крестным и переменными ногами вперёд и в сторону. Чередование различных видов ходьбы с различными движениями руками, сочетание ходьбы с подскоками, бег - высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорениями, с поворотами кругом на 360 градусов с движениями руками и туловищем в различных направлениях. Движения по диагонали, через центр, к углам и точкам зала, противоходом, змейкой и спиралью. Формирование правильной осанки.

**Общеразвивающие упражнения.** Назначение, классификация, методика составления и проведения комплексов. Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для туловища, упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке и т.д. Составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений для различных контингентов студентов.

**Акробатические упражнения.** Группировка: сидя, лёжа, в приседе. Перекаты: в группировке – из упора присев назад и обратно, назад в стойку на лопатках, перекат вперёд из стойки на коленях. Кувырки: вперёд – из упора присев, из стойки ноги врозь, с шага, длинный кувырок вперёд, несколько кувырков подряд; кувырок назад, кувырок через плечо, через спину. Стойки: на лопатках, на голове, на руках. Равновесия: на одной ноге вытянув ногу вперёд, назад, в бок. Мост: из положения, лёжа, из положения стоя. Полушпагат и шпагат (поперечный, продольный).

**Атлетическая гимнастика** – содержание и структура физической подготовки, особенности организации процесса силовой подготовки различной направленности, методы развития максимальной силы, методы развития мышечной массы, методы развития гибкости, развитие быстроты.

Для женщин:

Упражнения	Группа	Оценка в баллах				
		1	2	3	4	5
1. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	Основная	До 4	До 5	До 7,5	До 8	До 9
2. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой ноги прямые (количество раз в мин)	Основная	10	20	30	35	40
3. Приседание на одной ноге	Основная	4	6	8	10	12
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	Основная	0	2	5	9	15
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	Основная	7	11	14	16	18
6. Тест на гибкость	Основная	+3	+5	+9	+15	+18

Для мужчин:

Упражнения	Группа	Оценка в баллах				
		1	2	3	4	5
1. Сгибание и разгибание рук (Отжимание) (кол-во раз)	Основная	10	15	20	25	30
2. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	Основная	До 4	До 5	До 7,5	До 8	До 9
3. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой ноги прямые (кол-во раз в мин)	Основная	10	20	30	35	40
4. Подтягивание на высокой перекладине.	Основная	5	7	9	12	15
5. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	Основная	5	7	9	12	15
6. В висе поднимание ног до касания перекладины.	Основная	3	5	6	8	10
7. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	Основная	0	3	5	8	10
8. Тест на гибкость	Основная	+1	+3	+7	+13	+15

Промежуточная аттестация проводится в конце семестра также путем балльной оценки.

Для контроля и оценивая качества знаний студентов применяются 4-балльная (русская), 100-балльная и европейская (ECTS) системы оценки качества обучения студентов. Связь между указанными системами приведена в таблице.

Сумма баллов	Оценка по 4-х балльной шкале	Зачет	Оценка	Градация	
90-100	5 (отлично)	зачтено	A	отлично	
85-89	4 (хорошо)		B	очень хорошо	
75-84			C	хорошо	
70-74			D	удовлетворительно	
65-69	3 (удовлетворительно)	не зачтено	E	посредственно	
60-64			F	неудовлетворительно	
Ниже 60	2 (неудовлетворительно)				

Расшифровка уровня знаний, соответствующего полученным баллам, дается в таблице указанной ниже

Сумма баллов	Оценка ECTS	Уровень приобретенных знаний по дисциплине
90-100	A	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.
85-89	B	«Очень хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному.

Сумма баллов	Оценка ECTS	Уровень приобретенных знаний по дисциплине
75-84	C	«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.
65-74	D	«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.
60-64	E	«Посредственно» - теоретическое содержание курса освоено частично, некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены, либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному.
Ниже 60	F	«Неудовлетворительно» - очень слабые знания, недостаточные для понимания курса, имеется большое количество основных ошибок и недочетов.

Промежуточная аттестация – зачет – проводится в конце каждого семестра. Максимальный аттестационный балл – 20, минимальный – 12.

В зачетные требования специальной медицинской группы входят следующие виды работ: собеседование по теоретическому разделу, реферат по профилактике заболеваний.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

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

Для организации самостоятельной работы студентов (выполнения индивидуальных домашних заданий; самостоятельной проработки теоретического материала, подготовки к тестам) разработаны учебно-методические рекомендации и указания по дисциплине.

Каждый студент имеет свой логин и пароль для входа в сетевой портал выпускающей кафедры. В информационном пространстве по дисциплине опубликованы для студентов методические материалы.

### **Литература**

1. Физическая культура: учебное пособие / А.Г. Наймушина, Ю.А. Петрова, О. А. Драгич, Н.Н. Рябова. - Тюмень: Тюменский индустриальный университет, 2019. - 75 с. - ISBN 978-5-9961-2006-2. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/101437.html>.
2. Алёшин, В.В. Физическая подготовка студента: учебное пособие / В.В. Алёшин, С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2018. - 98 с. - ISBN 978-5-6040844-8-9. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>.
3. Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017. - 111 с. - ISBN 978-5-7410-1674-9. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/71324.html>.

4. Зайцева, И.П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов II курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие для бакалавров / И. П. Зайцева. - Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2021. - 168 с. - ISBN 978-5-4497-0841-0. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/102249.html>.
5. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие / Л.Н. Ростомашвили. - 2-е изд. - Москва: Издательство «Спорт», 2020. - 164 с. - ISBN 978-5-907225-11-4. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/88510.html>.

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

Дисциплина обеспечена комплектом учебно-методической документации. Занятия проводятся с применением презентационного оборудования, обеспечиваются тестовым материалом. Тестирование проводится как с использованием раздаточного материала, так и в компьютерных залах с применением программного обеспечения.

Каждый студент имеет свой логин и пароль для входа в Электронную информационно-образовательную среду ТИ НИЯУ МИФИ (<http://stud.mephi3.ru/>).

Каждый студент имеет доступ к электронно-библиотечной системе IPRbooks.

**Автор:** к.п.н., доцент кафедры «Социально-экономических дисциплин» О.Н. Попова

## СВЕДЕНИЯ О ПЕРЕРЕГИСТРАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ НА ОЧЕРЕДНОЙ УЧЕБНЫЙ ГОД

Учебный год	Решение кафедры о перерегистрации (номер протокола, дата)	Фамилия и инициалы преподавателя, подпись	Номер изменения, дата

### Примечание

1. Изменения оформляются в виде приложения к рабочей программе и подписываются преподавателем дисциплины.