Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце:

ФИО: Рябиун Владимир Васильевич ИННИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Должность директоры образовательное учреждение высшего образования Дата подпитания: 18 07 2073 13:37-56 и сследовательский ядерный университет «МИФИ» Уникальный программный ключ:

937d0b737ee35db03895d495a275a8aac5224805

#### 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 № 3 от 29.06.2023 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование дисциплины)

Направление	09.03.01 Ин	форматика и вычислител	іьная техника	
подготовки				
Профиль подготовки	Программирование, информационные системы и			
	телекоммуникации			
Квалификация (степень) выпу	ускника	бакалавр	_	
Форма обучения		очная		
Семестр		1	Итого	
Трудоемкость, кредиты		2	2	
Общий объем курса, час.		72	72	
Лекции, час.		16	16	
Практические занятия, ча	c.	-	-	
Лабораторные работы, ча	c.	-	-	
В форме практической подготовки, час.		-	-	
СРС, час.		56	56	
КСР, час.		-	-	
Форма контроля – зачет		_		

#### **АННОТАЦИЯ**

Физическая культура направляет 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.О, в модуль «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки ОС ВО НИЯУ МИФИ «Информатика и вычислительная техника» профиля подготовки «Программирование, информационные системы и телекоммуникации».

# 3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (или их части) и контроля результатов с помощью индикаторов их достижения:

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

3-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.
	3-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.
	У-УК-7 Уметь: применять на практике разнообразные
УК-7 Способен поддерживать	средства физической культуры, спорта и туризма для
должный уровень физической	сохранения и укрепления здоровья, психофизической
подготовленности для	подготовки и самоподготовки к будущей жизни и
обеспечения полноценной	профессиональной деятельности; использовать
социальной и профессиональной	средства и методы физического воспитания для
деятельности.	профессионально-личностного развития, физического
	самосовершенствования, формирования здорового
	образа и стиля жизни.
	В-УК-7 Владеть: средствами и методами укрепления
	индивидуального здоровья для обеспечения
	полноценной социальной и профессиональной
	деятельности.

### 4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Иол	Направление/	Создание условий,	Использование воспитательного
Код	цели	обеспечивающих:	потенциала учебных дисциплин
B8	Физическое	Формирование культуры	Использование воспитательного
	воспитание	здорового образа жизни,	потенциала для:
		развитие способности к	- формирования у обучающихся
		сохранению и	ценностей здорового образа жизни,
		укреплению здоровья.	посредством популяризации
			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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 час.

# **А**удиторные занятия и бюджет времени на самостоятельную подготовку студента

			Виды учебной деятельности, трудоемкость (в академ. часах)			Обяза- тельный	Аттеста-		
№ п/п Раздел учебной дисциплины		Неделя семестра	Лекции	Практические занятия	Практика подготовки	Самостоятельная работа	текущий контроль успевае- мости (форма, неделя)	ция раздела (форма, неделя)	Макси- мальный балл за раздел
	Раздел 1.								
	Тема 1. Физическая культура в системе подготовки специалистов в								
1	условиях высшей школы	1	2			8			
	Тема 2. Социально-биологические								
2	основы физической культуры	2	2			8			
	Тема 3. Образ жизни и его отражение	2	_			0			
3	в профессиональной деятельности	3	2			8			
	Тема 4. Основы физической подготовки и развитие физических								
4	качеств.	4	2			8	T1-4		
	Раздел 2.								
	Тема 5. Средства, методы и								
5	принципы физического воспитания	5	2			8		КИ1-5	40
	Тема 6. Самоконтроль в процессе								
	занятий физическими упражнениями	67	4			0			
6	и спортом Тема 7. Профессионально-	6,7	4			8			
	прикладная физическая подготовка								
7	будущих специалистов	8	2			8	T2-8	КИ2-8	40
	Зачет								20
	Итого:		16	-	-	56			100*

<sup>\*100</sup> баллов за семестр, включая экзамен.

Теоретический и практический разделы программы предусматривают самостоятельные формы занятий студентов.

Аудиторные занятия:

- обязательные занятия (теоретические) предусматриваются в учебных планах и включаются в учебное расписание установленного недельного объема учебной нагрузки;
- практические занятия включаются в учебное расписание вне 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.

T1-4 — тестовое задание с указанием № теста, цифра - № недели проведения тестирования.

#### НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

## Тема 1. Физическая культура в системе подготовки специалистов в условиях высшей школы

Цели и задачи физического воспитания в вузах. Понятия: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая подготовка», «спорт» и т.д. Внеаудиторные формы занятий физическими упражнениями и спортом. Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте, физическая культура личности.

#### Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Организм человека, как единая саморегулирующаяся и само развивающаяся система. Двигательная активность, как важнейший фактор взаимодействия организма с внешней средой. Гиподинамия. Средства физической культуры в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма. Адаптация. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом. Закономерности развития отдельных систем организма в процессе физической тренировки.

#### Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.

Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.

#### Тема 4. Основы физической подготовки и развитие физических качеств

Физическая подготовка, формирование двигательных умений и совершенствование двигательных навыков. Основные физические качества. Средства и методы развития физических качеств. Коррекция телосложения и функциональной подготовленности. Сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость и методики их развития.

#### Тема 5. Средства, методы и принципы физического воспитания

Физические упражнения – основное средство физического воспитания. Классификация физических упражнений. Нагрузка и отдых при выполнении физических упражнений.

Развитие физических качеств. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями.

# Тема 6. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

Самоконтроль эффективности самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения.

Взаимосвязь между интенсивностью и уровнем физической подготовленности. Техника безопасности на самостоятельных занятиях.

## **Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов**

Характеристика условий труда специалистов, требование к их физической подготовленности. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры в рабочее и свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Средство повышения профессиональной работоспособности. Прикладная значимость некоторых физических упражнений и видов спорта. Методика составления комплекса гимнастики с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

#### 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации учебной программы используются традиционные образовательные технологии в форме лекций, обеспечивающие ориентирование студента в определенном объеме информации изучаемой дисциплины, систематизацию и структурирование знаний, развитие и закрепление умений, полученных студентами в процессе аудиторной работы.

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 тестовые технологии, то есть специальный банк вопросов, 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 лекционного материала с использованием рекомендуемой литературы, учебных материалов электронных библиотек, интернет-ресурсов,
- подготовку к тестированию,
- 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: учебнометодическое обеспечение, правильное использование различных стимулов для реализации самостоятельной работы на основе кредитно-модульной системы, повышение её значимости и систематическое осуществление контроля самостоятельной деятельности студента с помощью фонда оценочных средств.

Средства оценки текущей успеваемости и промежуточной аттестации студентов по итогам освоения дисциплины представляют собой комплект контролирующих материалов следующих видов:

• экспресс—опросы - набор коротких вопросов по определенной теме, требующих быстрого и короткого ответа. Проверяются знания текущего материала:

- основные термины, понятия и определения;
- тестовые задания. Проверяется знание теоретического лекционного материала и тем, вынесенных на самостоятельную проработку.

В соответствии с кредитно-модульной системой текущий контроль проводится в течение семестра путем балльной оценки качества усвоения теоретического материала (экспресс-опросы, тестирование) и результатов практической деятельности (выполнение домашних заданий: подготовка эссе, рефератов, презентаций).

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:

Код компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Средства и технологии оценки
	3-УК-6	T1, T2
УК-6 (часть)	У-УК-6	T1, T2
	В-УК-6	T1, T2
УК-7 (часть)	3-УК-7	T1, T2
	У-УК-7	T1, T2
	В-УК-7	T1, T2

#### ШКАЛА ОЦЕНКИ ЗА ТЕКУЩУЮ АТТЕСТАЦИЮ

Раздел дисциплины	Формы обязательной текущей аттестации и аттестации раздела	Баллы за ко меропр	Сумма баллов за раздел		
	риздели	Минимальное значение	Максимальное значение		
Раздел 1.	T1-4	24	40	40	
Аттестация раздела	КИ1-5	24	40	40	
Раздел 2.	T2-8	24	40	40	
Аттестация раздела	КИ2-8	24	40	40	
Зачет		12	20	20	
Итого:		60	100	100	

Студент считается аттестованным по разделу, если он набрал не менее 60% от максимального балла раздела.

Контрольные мероприятия, за которые студент получил 0 баллов (неявка в установленный срок), подлежат обязательной пересдаче. Сроки пересдач контрольных мероприятий в течение семестра определяет кафедра.

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

#### ШКАЛА ИТОГОВОЙ ОЦЕНКИ ЗА СЕМЕСТР

Итоговая оценка представляет собой сумму баллов, полученных студентом при выполнении заданий в рамках текущего и промежуточного контроля и выставляемых в соответствии с Положением о кредитно-модульной системе.

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

Сумма	Оценка по 4-х балльной шкале	Зачет	Оценка	Градация
баллов				
90-100	5 (отлично)	зачтено	A	отлично
85-89	4 (хорошо)		В	очень хорошо
75-84			С	хорошо
70-74			D	удовлетворительно
65-69	3 (удовлетворительно)			
60-64			Е	посредственно
Ниже 60	2 (неудовлетворительно)	не зачтено	F	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	В	«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.
75-84	С	«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 проводится в конце семестра также путем балльной оценки. Итоговый рейтинг определяется суммированием баллов текущей оценки в течение семестра и баллов промежуточной аттестации по результатам зачета. Максимальный итоговый рейтинг соответствует 100 баллам, минимальный 60 баллов.

К зачету по дисциплине допускаются студенты, успешно прошедшие все испытания текущего контроля, предусмотренные учебной программой и набравшие не менее 48 баллов.

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

В конце освоения дисциплины студент сдает зачет, где ему предлагается ответить в устной форме на два вопроса из приведенного ниже списка:

- 1. Основные понятия по разделу «Физическая культура».
- 2. Цели и задачи физического воспитания в ВУЗе.

- 3. Организм человека, как единая саморегулирующаяся и саморазвивающаяся биологическая система.
- 4. Двигательная активность и гиподинамия.
- 5. Изменения, происходящие в организме при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом. Адаптация.
- 6. Здоровье. Физиологические критерии здоровья.
- 7. Уровень качества и стиль жизни.
- 8. Физическое воспитание, самосовершенствование.
- 9. Современные оздоровительные системы.
- 10. Организация и особенности самостоятельных занятий.
- 11. Интенсивность и уровень физической подготовленности.
- 12. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.
- 13. Техника безопасности на занятиях ФК.
- 14. Нагрузка и отдых при выполнении физических упражнений.
- 15. Методы и принципы физического воспитания.

#### 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. 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 // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. URL: http://www.iprbookshop.ru/80802.html (дата обращения: 17.04.2023). Режим доступа: для авторизир. пользователей.
- 2. 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 // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. URL: http://www.iprbookshop.ru/71324.html (дата обращения: 17.04.2023). Режим доступа: для авторизир. пользователей.
- 3. 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 // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. URL: http://www.iprbookshop.ru/102249.html (дата обращения: 17.04.2023). Режим доступа: для авторизир. пользователей.
- 4. 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 // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. URL: http://www.iprbookshop.ru/88510.html (дата обращения: 17.04.2023). Режим доступа: для авторизир. пользователей.
- 5. 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 // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт].- URL: http://www.iprbookshop.ru/101437.html (дата обращения: 17.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

# 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.