Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Рябцев Владимир Васильевич
Должность: Директор
Дата подписания: 18.07.2023 09:04:19
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 № 3 от «29» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(элективная дисциплина)
(наименование дисциплины (модуля)

Направление подготовки **13.03.02 Электроэнергетика и электротехника**

Профиль подготовки **Высоковольтная электроэнергетика и электротехника**

Квалификация (степень) выпускника **бакалавр**

Форма обучения **очная**

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	-	-

г. Лесной - 2023

АННОТАЦИЯ

Физическаякультура 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.

Задачидисциплины:

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«Электроэнергетика и электротехника» профиля подготовки «Высоковольтная электроэнергетика и электротехника».

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.	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. 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. В-УК-7 Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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: - формирования у обучающихся ценностей здорового образа жизни, 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 328 часов.

Курс	Количество часов по учебной программе		Итого часов
	Практическиезанятия		
	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 ив 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 (российская), 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)			
60-64			E	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	B	«Очень хорошо» - теоретическое содержание курса освоенополностью, без пробелов, необходимые практические навыкиработы с освоенным материалом в основном сформированы, всепредусмотренные программой обучения учебные

Сумма баллов	Оценка ECTS	Уровень приобретенных знаний по дисциплине
		заданиявыполнены, качество выполнения большинства из них оцененочислом баллов, близким к максимальному.
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 заданиявыполнены, качество выполнения ни одного из них не оцененоминимальным числом баллов, некоторые виды заданийвыполнены 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, большинствопредусмотренных программой обучения учебных заданийвыполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно,содержат ошибки.
60-64	E	«Посредственно» - теоретическое содержание курса освоеночастично, некоторые практические навыки работы несформированы, многие предусмотренные программой обученияучебные задания не выполнены, либо качество выполнениянекоторых из них оценено числом баллов, близким кминимальному.
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. Занятияпроводятся 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