

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**

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. директора по УР и РР

\_\_\_\_\_ Л.В.Залаяжных

\_\_\_\_\_ 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки \_\_\_\_\_ 38.03.01 Экономика \_\_\_\_\_

Профиль подготовки \_\_\_\_\_ Экономика предприятий и организаций \_\_\_\_\_

Квалификация (степень) выпускника \_\_\_\_\_ бакалавр \_\_\_\_\_

(бакалавр, магистр, специалист)

Форма обучения \_\_\_\_\_ заочная \_\_\_\_\_

(очная, очно-заочная, заочная)

Объём учебных занятий в часах – 400 (72, 328)

**Физическая культура**

- аудиторные занятия:

теоретических – 10

самостоятельная работа – 58

Контроль - 4

Объём учебных занятий в зачетных единицах - 2

Теоретические занятия – зачет – 2 курс

Группа – ЭПО-2\*(з),

Форма отчётности – зачёт

**Прикладная физкультура**

практических -

самостоятельная работа– 328

Учебно-тренировочные занятия - зачет – 1,2 курс

Контроль - 4

Группа –

---

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры социально-экономических дисциплин (СЭД) ТИ НИЯУ МИФИ 25 05 2018 года, протокол № 9 и рекомендована для подготовки бакалавров.

Заведующая кафедрой СЭД

Попова О.Н.

«25» мая 2018 г.

## **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:

- Понимание 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.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать деятельность студентов на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание морально-волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

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

Данная учебная дисциплина входит в Гуманитарный модуль блока «Б.1, базовая часть по направлению подготовки ОС ВО НИЯУ МИФИ «Экономика» профиля подготовки бакалавров «Экономика предприятий и организаций».

## **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ / ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАЗОВАНИЯ И КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТА ПО ЗАВЕРШЕНИИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Данная дисциплина участвует в формировании следующих компетенций:

- Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

Владеть

- методами и средствами физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы , 72 час.

328 час. по программе «Прикладная физическая культура».

Распределение часов на прохождение программы

| Курс | Количество часов по программе |                              |                         | Всего часов |
|------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------|-------------|
|      | Теоретический                 | Учебно-тренировочные занятия | Самостоятельные занятия |             |
|      | Лекции                        |                              |                         |             |
| 1    | -                             | -                            | 328                     | 328         |
| 2    | 10                            | -                            | 62 (58+4)               | 72          |
|      | 10                            | -                            | 390                     | 400         |

##### 4.1. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| №<br>п/п | Раздел учебной дисциплины                                                                                    | Неделя семестра | Виды учебной деятельности, трудоемкость (в ак. часах) |                      |                          |                        | Обязательный текущий контроль успеваемости (форма, неделя) | Аттестация раздела (форма, неделя) | Максимальный балл за раздел |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|
|          |                                                                                                              |                 | Лекции                                                | Практические занятия | В т.ч. в интеракт. форме | Самостоятельная работа |                                                            |                                    |                             |
| 2 курс   |                                                                                                              |                 |                                                       |                      |                          |                        |                                                            |                                    |                             |
| 1        | Раздел 1.<br>Тема 1. Физическая культура в системе подготовки специалистов в условиях высшей школы           | 1               | 1                                                     | -                    | -                        | 7                      |                                                            |                                    |                             |
| 2        | Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры                                                   | 1               | 1                                                     | -                    | -                        | 7                      |                                                            |                                    |                             |
| 3        | Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности                                          | 2               | 1                                                     | -                    | -                        | 7                      |                                                            |                                    |                             |
| 4        | Тема 4. Основы физической подготовки и развитие физических качеств. Формы организации физического воспитания | 2               | 1                                                     | -                    | -                        | 7                      | T1-2                                                       |                                    | 40                          |
| 5        | Раздел 2.<br>Тема 5. Средства, методы и принципы физического воспитания                                      | 3               | 1                                                     | -                    | -                        | 7                      |                                                            | КИ1-3                              |                             |

| №<br>п/п | Раздел учебной дисциплины                                                                              | Неделя семестра | Виды учебной деятельности, трудоемкость (в ак. часах) |                      |                          |                        | Обязательный текущий контроль успеваемости (форма, неделя) | Аттестация раздела (форма, неделя) | Максимальный балл за раздел |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|
|          |                                                                                                        |                 | Лекции                                                | Практические занятия | В т.ч. в интеракт. форме | Самостоятельная работа |                                                            |                                    |                             |
| 2 курс   |                                                                                                        |                 |                                                       |                      |                          |                        |                                                            |                                    |                             |
| 6        | Тема 6. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом                             | 3               | 1                                                     | -                    | -                        | 7                      |                                                            |                                    |                             |
| 7        | Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов                          | 4               | 1                                                     | -                    | -                        | 7                      |                                                            |                                    |                             |
| 8        | Тема 8. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе | 4               | 1                                                     | -                    | -                        | 7                      | T2-4                                                       |                                    |                             |
| 9        | Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов                          | 5               | 2                                                     | -                    | -                        | 6                      | -                                                          | КИ2-5                              | 40                          |
|          | Зачет                                                                                                  |                 |                                                       |                      |                          |                        |                                                            |                                    | 20                          |
|          | Итого:                                                                                                 |                 | 10                                                    | -                    | -                        | 58                     |                                                            |                                    | 100*                        |

Теоретический и практический разделы программы предусматривают самостоятельные формы занятий студентов.

Аудиторные занятия:

- обязательные занятия (теоретические, учебно-тренировочные) предусматриваются в учебных планах и включаются в учебное расписание сверх 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.

## 4.2. НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ И ИХ СОДЕРЖАНИЕ

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

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

### Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры (1 час.)

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 (1 час.)**

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. Формы организации физического воспитания (1 час.)**

Физическая подготовка (общая и специальная), формирование двигательных умений и совершенствование двигательных навыков. Основные физические качества и принципы их воспитания. Средства и методы развития физических качеств. Коррекция телосложения и функциональной подготовленности. Сила и методика ее воспитания. Выносливость и методика ее развития. Быстрота и методика ее развития. Гибкость и методика ее развития, ловкость и методика ее развития.

### **Тема 5. Средства, методы и принципы физического воспитания (1 час.)**

Методические принципы физического воспитания. Физические упражнения – основное средство физического воспитания. Естественные силы природы и гигиенические факторы. Классификация физических упражнений. Нагрузка и отдых при выполнении физических упражнений.

Основы и этапы обучения движениям. 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. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

### **Тема 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. (1 час.)**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

Самоконтроль эффективности самостоятельных занятий, его основные методы, показатели. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

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

### **Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов (1 час.)**

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.

### **Тема 8. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе (1 час.)**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

Самоконтроль эффективности самостоятельных занятий, его основные методы, показатели. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

### **Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (2 час.)**

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль эффективности ППФП студентов.

Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

## **5. 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.

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Оценочными средствами к проведению входной аттестации является опрос. Для контроля используется теоретические вопросы по основным понятиям изученных ранее дисциплин. Время проведения – 10 минут в начале первого занятия.

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: учебно-методическое 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;

### 6.1. РЕЙТИНГ-КОНТРОЛЬ (ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА) ДИСЦИПЛИНЫ

| Раздел дисциплины  | Формы обязательной текущей аттестации и аттестации раздела | Баллы за контрольное мероприятие |                       | Сумма баллов за раздел |
|--------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------|------------------------|
|                    |                                                            | Минимальное значение             | Максимальное значение |                        |
| Раздел 1.          | T1-2                                                       | 24                               | 40                    | 40                     |
| Аттестация раздела | КИ1-3                                                      | <b>24</b>                        | <b>40</b>             |                        |
| Раздел 2.          | T2-4                                                       | 24                               | 40                    | 40                     |
| Аттестация раздела | КИ2-5                                                      | <b>24</b>                        | <b>40</b>             |                        |
| Зачет              |                                                            | <b>12</b>                        | <b>20</b>             | <b>20</b>              |
| Итого:             |                                                            | <b>60</b>                        | <b>100</b>            | <b>100</b>             |

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.

Студент, пропустивший контрольное мероприятие без уважительной причины или получивший за него неудовлетворительную оценку, после пересдачи контрольного мероприятия получает балл ниже установленного на 25%.

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

## 6.2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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.

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

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.

Для контроля и оценивая качества знаний студентов применяются четырех 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        |                              |            | B      | очень хорошо        |
| 75-84        |                              |            | C      | хорошо              |
| 70-74        |                              |            | D      | удовлетворительно   |
| 65-69        | 3 (удовлетворительно)        | не зачтено | E      | посредственно       |
| 60-64        |                              |            |        |                     |
| Ниже 60      | 2 (неудовлетворительно)      |            | F      | неудовлетворительно |

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

## **7. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ПО ПРОГРАММЕ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» - самостоятельная форма занятий**

## **8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **Промежуточная и итоговая аттестация**

Студенты, обучающиеся по дисциплине «Физическая культура», освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

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

### **Примерная тематика рефератов для студентов временно освобождённых от практических занятий**

1. Характеристика заболевания. Влияние образа жизни на заболевание. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Виды двигательной активности, запрещенные при заболевании.
3. Виды двигательной активности, рекомендованные при заболевании (для профилактики заболевания).
4. Гигиенические средства и меры профилактики заболевания (режим труда и отдыха, диета, закаливание, массаж и т.п.).
5. Кинезитерапия при заболевании (или для профилактики). Комплекс №1 (описание упражнений и дозировка). Длительность 45 мин.
6. Физкультпауза работника умственного труда. Цель, периодичность, направленность (комплекс на 4 минуты).
7. Утренняя гигиеническая гимнастика работника умственного труда. Цель, интенсивность, направленность (комплекс на 10 минут).
8. Вводная гимнастика. Цель, направленность (комплекс на 5 минут).

### **Вопросы к зачету**

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.

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

### **Основная литература:**

1. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ Карась Т.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012.— 131 с.— URL: <http://www.iprbookshop.ru/22259>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [Электронный ресурс]: справочное пособие/ Кислицын Ю.Л., Побыванец В.С., Бурмистров В.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2013.— 228 с.— URL: <http://www.iprbookshop.ru/22226>.— ЭБС «IPRbooks»

### **Дополнительная литература**

1. Актуальные проблемы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: сборник научно-методических трудов профессорско-преподавательского коллектива, аспирантов, соискателей и студентов/ М.А. Аварханов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Прометей, 2013.— 230 с.— URL: <http://www.iprbookshop.ru/23972>.— ЭБС «IPRbooks»

### **Интернет-ресурсы**

1. [www.zdr.ru](http://www.zdr.ru)
2. [www.womenhealthnet.ru](http://www.womenhealthnet.ru)
3. [www.zdorovih.net](http://www.zdorovih.net)

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ВО НИЯУ МИФИ по направлению подготовки «Экономика» профиля подготовки «Экономика предприятий и организаций».

Старший преподаватель

Петрова Л.Г.

Заведующая кафедрой, к.п.н., доцент

Попова О.Н.

**СВЕДЕНИЯ О ПЕРЕРЕГИСТРАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ НА  
ОЧЕРЕДНОЙ УЧЕБНЫЙ ГОД**

| Учебный<br>год | Решение кафедры о<br>перерегистрации (номер<br>протокола, дата) | Фамилия и инициалы<br>преподавателя,<br>подпись | Номер<br>изменения,<br>дата |
|----------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------|
|                |                                                                 |                                                 |                             |
|                |                                                                 |                                                 |                             |
|                |                                                                 |                                                 |                             |
|                |                                                                 |                                                 |                             |
|                |                                                                 |                                                 |                             |

Примечание

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