

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Рябцов Владимир Владимирович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 18.06.2026 10:37:08  
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 № 2 от 03.07.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование дисциплины (модуля))

|                                   |                                       |
|-----------------------------------|---------------------------------------|
| Направление                       | 11.03.03 Конструирование и технология |
| подготовки                        | электронных средств                   |
| Профиль подготовки                | Технология электронных средств        |
| Квалификация (степень) выпускника | бакалавр                              |
| Форма обучения                    | очная                                 |

|                                       |    |       |
|---------------------------------------|----|-------|
| Семестр                               | 3  | Итого |
| Трудоемкость, кредиты                 | 2  | 2     |
| Общий объем курса, час.               | 72 | 72    |
| Лекции, час.                          | 16 | 16    |
| Практические занятия, час.            | -  | -     |
| Лабораторные работы, час.             | -  | -     |
| 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 «Конструирование и технология электронных средств» профиля подготовки «Технология электронных средств».

### 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. | З-УК-6 Знать: основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни.<br>У-УК-6 Уметь: эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения<br>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/<br>цели  | Создание условий,<br>обеспечивающих:                                                                   | Использование воспитательного<br>потенциала учебных дисциплин                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| В8  | Физическое воспитание | Формирование культуры здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья. | <p>Использование воспитательного потенциала для:</p> <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 2 зачетные единицы, 72 час.

### Аудиторные занятия и бюджет времени на самостоятельную подготовку студента

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

\*100 баллов за семестр, включая экзамен.

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

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.

## **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: 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.

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 |
|-----------------|---------------------------------------|------------------------------|
| УК-6 (часть)    | З-УК-6                                | T1, T2                       |
|                 | У-УК-6                                | T1, T2                       |
|                 | В-УК-6                                | T1, T2                       |
| УК-7 (часть)    | З-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 контрольное мероприятие |                       | Сумма баллов за раздел |
|--------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------|------------------------|
|                    |                                                            | Минимальное значение             | Максимальное значение |                        |
| Раздел 1.          | T1-4                                                       | 24                               | 40                    | 40                     |
| Аттестация раздела | КИ1-5                                                      | 24                               | 40                    |                        |
| Раздел 2.          | T2-8                                                       | 24                               | 40                    | 40                     |
| Аттестация раздела | КИ2-8                                                      | 24                               | 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 выставаемых в соответствии с Положением о кредитно-модульной системе.

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        |                              |            | B                   | очень хорошо        |
| 75-84        |                              |            | C                   | хорошо              |
| 70-74        |                              |            | D                   | удовлетворительно   |
| 65-69        | 3 (удовлетворительно)        |            | E                   | посредственно       |
| 60-64        |                              | F          | неудовлетворительно |                     |
| 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 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        | 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 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. 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>.

### **Программное обеспечение:**

Специальное программное обеспечение не требуется.

### **LMS и Интернет-ресурсы:**

1. Научная электронная библиотека. URL: <http://www.elibrary.ru>.
2. Национальная платформа открытого образования: <https://openedu.ru/my/courses/>.
3. Образовательный портал НИЯУ МИФИ. URL: <https://online.mephi.ru/>.
4. Справочная система Актион URL: <https://action360.ru/>
5. Центр информационно-библиотечного обеспечения учебно-научной деятельности НИЯУ МИФИ URL: <http://library.mephi.ru/>.

6. Электронная информационно-образовательная среда ТИ НИЯУ МИФИ URL: <http://stud.mephi3.ru/>.
7. Электронно-библиотечная система IPRbooks URL: IPRbooks <https://www.iprbookshop.ru/>.
8. Электронно-библиотечная система Лань URL: <https://e.lanbook.com/>

## **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.

Аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы:  
проектор Nec + экран (настенный), компьютер: компьютер: процессор Intel Core i3; оперативная память 8GBDDR3; монитор ЖК Benq 19,5", Foxit Reader.

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<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.