

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

ИНСТИТУТ ОБЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
Кафедра физического воспитания

Одобрено на заседании
Ученого совета ИАТЭ НИЯУ МИФИ
Протокол от 24.04.2023 № 23.4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

название дисциплины

для студентов направления подготовки

14.03.02 Ядерная энергетика и теплофизика

образовательная программа

Монтаж, наладка и ремонт оборудования АЭС

Форма обучения: очная

г. Обнинск 2023 г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения дисциплины:

- формирование физической культуры личности как качественного, динамичного и интегративного учебно-воспитательного процесса, отражающего ценностно-мировоззренческую направленность и компетентностную готовность к освоению и реализации в социальной, образовательной, физкультурно- спортивной и профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- знание исторических, биологических, психологических и научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- обеспечение общей и профессионально- прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение личного опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (далее – ОП) БАКАЛАВРИАТА

Дисциплина реализуется в рамках обязательной части.

Для освоения дисциплины необходимы компетенции, сформированные в рамках изучения следующих дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности».

Дисциплины, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Физическая культура».

Дисциплина изучается на 1-3 курсах в 1-6 семестрах.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения ОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Код компетенций	Наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
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. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ДИСЦИПЛИНЫ

Направления/цели воспитания	Задачи воспитания (код)	Воспитательный потенциал дисциплин
Физическое воспитание	Создание условий, обеспечивающих формирование культуры здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья (В8)	Использование воспитательного потенциала дисциплины «Физическая культура», а также элективных дисциплин по физической культуре и спорту 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. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Вид работы	Количество часов на вид работы по семестрам:						
	№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6	Всего
Контактная работа обучающихся с преподавателем							
Аудиторные занятия (всего)	54	54	54	54	54	58	328
В том числе:							

<i>лекции (лекции в интерактивной форме)</i>	-	-	-	-	-	-	-
<i>практические занятия (практические занятия в интерактивной форме)</i>	54	54	54	54	54	58	328
<i>лабораторные занятия</i>	-	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация							
В том числе:							
<i>зачет</i>	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа обучающихся	-	-	-	-	-	-	-
Всего (часы):	54	54	54	54	54	58	328
Всего (зачетные единицы):	-	-	-	-	-	-	-

6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

6.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

Неделя	№ п/п	Наименование раздела /темы дисциплины	Виды учебной работы				
			Лек	Пр	Лаб	Внеауд	СРО
1-16	1.	Семестр 1	-	54	-	-	-
1-4	1.1	Практика: ОФП, лыжи	-	8	-	-	-
5-8	1.2	Практика: Легкая атлетика	-	14	-	-	-
9-12	1.3	Практика: Спортивные игры	-	20	-	-	-
13-16	1.4	Практика: Подвижные игры, гимнастика	-	12	-	-	-
		Итого за 1 семестр:	-	54	-	-	-
1-16	2.	Семестр 2	-	54	-	-	-
1-4	2.1	Практика: ОФП, лыжи	-	8	-	-	-
5-8	2.2	Практика: Легкая атлетика	-	14	-	-	-
9-12	2.3	Практика: Спортивные игры	-	20	-	-	-
13-16	2.4	Практика: Подвижные игры, гимнастика	-	12	-	-	-
		Итого за 2 семестр:	-	54	-	-	-
1-16	3.	Семестр 3	-	54	-	-	-
1-4	3.1	Практика: ОФП, лыжи	-	8	-	-	-
5-8	3.2	Практика: Легкая атлетика	-	14	-	-	-
9-12	3.3	Практика: Спортивные игры	-	20	-	-	-
13-16	3.4	Практика: Подвижные игры, гимнастика	-	12	-	-	-
		Итого за 3 семестр:	-	54	-	-	-
1-16	4.	Семестр 4	-	54	-	-	-
1-4	4.1	Практика: ОФП, лыжи	-	8	-	-	-
5-8	4.2	Практика: Легкая атлетика	-	14	-	-	-

9-12	4.3	Практика: Спортивные игры	-	20	-	-	-
13-16	4.4	Практика: Подвижные игры, гимнастика	-	12	-	-	-
		Итого за 4 семестр:	-	54	-	-	-
1-16	5.	Семестр 5	-	54	-	-	-
1-4	5.1	Практика: ОФП, лыжи	-	8	-	-	-
5-8	5.2	Практика: Легкая атлетика	-	14	-	-	-
9-12	5.3	Практика: Спортивные игры	-	20	-	-	-
13-16	5.4	Практика: Подвижные игры, гимнастика	-	12	-	-	-
		Итого за 5 семестр:	-	54	-	-	-
1-16	6.	Семестр 6	-	54	-	-	-
1-4	6.1	Практика: ОФП, лыжи	-	8	-	-	-
5-8	6.2	Практика: Легкая атлетика	-	14	-	-	-
9-12	6.3	Практика: Спортивные игры	-	20	-	-	-
13-16	6.4	Практика: Подвижные игры, гимнастика	-	12	-	-	-
		Итого за 6 семестр:	-	54	-	-	-
		Всего:	16	16	-	-	40

Прим.: Лек – лекции, Пр – практические занятия / семинары, Лаб – лабораторные занятия, Внеауд – внеаудиторная контактная работа, СРО – самостоятельная работа обучающихся, ПП – практическая подготовка.

6.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Лекционный курс
Не предусмотрен.

Практические/семинарские занятия

Неделя	№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1-2	1	Общефизическая подготовка	Воспитание физических качеств
3-4	2	Лыжный спорт	Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Освоение техники лыжных ходов. Повороты. Подъемы и спуски с гор. Прохождение дистанции. Правила соревнований, основы судейства
5-8	3	Легкая атлетика	Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах

			<p>лёгкой атлетики.</p> <p>Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией</p>
9-12	4	Спортивные игры	<p>Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.</p> <p>Баскетбол. Футбол. Настольный теннис. Бадминтон.</p> <p>Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки).</p> <p>Освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками.</p> <p>Освоение обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок.</p> <p>Изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование).</p> <p>Техника защиты в волейболе.</p> <p>Техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника).</p> <p>Техника овладения мячом, выбивание мяча, перехват в футболе.</p> <p>Техника и тактика игры.</p> <p>Правила игры и основы судейства.</p>
13-14	5	Подвижные игры	<p>Подвижные игры на внимание.</p> <p>Эстафеты, предполагающие поражение мишени.</p> <p>Подвижные игры без предметов, беговые эстафеты.</p> <p>Самостоятельное проведение физкультурного занятия по подвижным играм и эстафетам.</p> <p>Методика проведения игр–эстафет</p>
15-16	6	Гимнастика	<p>Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.</p> <p>Элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.).</p> <p>Разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений.</p> <p>Элементы специальной физической подготовки для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений, и навыков.</p> <p>Основы производственной гимнастики.</p> <p>Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия).</p>

Лабораторные занятия
Не предусмотрены.

7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Маломужев И.М. Конспект лекций по курсу «Физическая культура». – Обнинск: ИАТЭ, 2008. – 76 с.
2. Маломужев И.М. Сборник методических материалов по курсу "Физическая культура". – Обнинск: ИАТЭ, 2008. – 76 с.

8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

8.1. Связь между формируемыми компетенциями и формами контроля их освоения

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Индикатор достижения компетенции	Наименование оценочного средства текущей и промежуточной аттестации
Текущая аттестация, 1,3,5 семестры			
1.	Раздел 1. Практические занятия	З-УК-7, У-УК-7, В-УК-7	Посещение практических занятий Сдача контрольных нормативов Реферат Индивидуальные задания
2.	Легкая атлетика ОФП Спортивные игры	З-УК-7, У-УК-7, В-УК-7	Посещение практических занятий Сдача контрольных нормативов Реферат Индивидуальные задания
Промежуточная аттестация, 1,3,5 семестр			
	Зачет	З-УК-7, У-УК-7, В-УК-7	Суммарное количество баллов, начисляемых по всем видам учебной деятельности в течение семестра
Текущая аттестация, 2,4,6 семестр			
1.	Раздел 1. Практические занятия	З-УК-7, У-УК-7, В-УК-7	Посещение практических занятий Сдача контрольных нормативов Реферат Индивидуальные задания
2.	Лыжная подготовка Легкая атлетика ОФП Спортивные, подвижные игры Гимнастика	З-УК-7, У-УК-7, В-УК-7	Посещение практических занятий Сдача контрольных нормативов Реферат Индивидуальные задания
Промежуточная аттестация, 2,4,6 семестр			
	Зачет	З-УК-7, У-УК-7, В-УК-7	Суммарное количество баллов, начисляемых по всем видам учебной деятельности в течение семестра

8.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

Фонд оценочных средств по дисциплине обеспечивает проверку освоения планируемых результатов обучения (компетенций и их индикаторов) посредством мероприятий текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.

Оценочные средства приведены в Приложении «Фонд оценочных средств».

8.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Итоговая аттестация по дисциплине является интегральным показателем качества теоретических и практических знаний и навыков обучающихся по дисциплине и складывается из оценок, полученных в ходе текущей и промежуточной аттестации.

Текущая аттестация в семестре проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся.

Промежуточная аттестация предназначена для объективного подтверждения и оценивания достигнутых результатов обучения после завершения изучения дисциплины.

Текущая аттестация осуществляется два раза в семестр:

- контрольная точка № 1 (КТ № 1) – выставляется в электронную ведомость не позднее 8 недели учебного семестра. Включает в себя оценку мероприятий текущего контроля аудиторной и самостоятельной работы обучающегося по разделам/темам учебной дисциплины с 1 по 8 неделю учебного семестра.
- контрольная точка № 2 (КТ № 2) – выставляется в электронную ведомость не позднее 16 недели учебного семестра. Включает в себя оценку мероприятий текущего контроля аудиторной и самостоятельной работы обучающегося по разделам/темам учебной дисциплины с 9 по 16 неделю учебного семестра.

Результаты текущей и промежуточной аттестации подводятся по шкале балльно-рейтинговой системы.

Этап рейтинговой системы / Оценочное средство	Неделя (обязательно)	Балл	
		Минимум*	Максимум
Текущая аттестация	1-16	60	100
Контрольная точка № 1	7-8	31	51
<i>Посещение практических занятий</i>	1-8	17	28
<i>Сдача контрольных нормативов</i>	7	5	8
<i>Реферат</i>	7	5	8
<i>Индивидуальные задания</i>	8	4	7
Контрольная точка № 2	15-16	29	49
<i>Посещение практических занятий</i>	7-8	15	26
<i>Сдача контрольных нормативов</i>	1-8	5	8
<i>Реферат</i>	7	5	8
<i>Индивидуальные задания</i>	7	4	7
Промежуточная аттестация	-	24	40
Зачет	-		
<i>Суммарное количество начисляемых по всем видам учебной деятельности в течение семестра</i>	-	24	40

ИТОГО по дисциплине		60	100
----------------------------	--	-----------	------------

* Минимальное количество баллов за оценочное средство – это количество баллов, набранное обучающимся, при котором оценочное средство засчитывается, в противном случае обучающийся должен ликвидировать появившуюся академическую задолженность по текущей или промежуточной аттестации. Минимальное количество баллов за текущую аттестацию, в т.ч. отдельное оценочное средство в ее составе, и промежуточную аттестацию составляет 60% от соответствующих максимальных баллов.

Студент считается аттестованным по разделу, зачету или экзамену, если он набрал не менее 60% от максимального балла, предусмотренного рабочей программой.

Студент может быть аттестован по дисциплине, если он аттестован по каждому разделу, зачету/экзамену и его суммарный балл составляет не менее 60.

8.4. Шкала оценки образовательных достижений

Итоговая аттестация по дисциплине оценивается по 100-балльной шкале и представляет сумму баллов, заработанных студентом при выполнении заданий в рамках текущей и промежуточной аттестации

Сумма баллов	Оценка по 4-х балльной шкале	Оценка ECTS	Требования к уровню освоения учебной дисциплины
90-100	5- «отлично»/ «зачтено»	A	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, использует в ответе материал монографической литературы
85-89	4 - «хорошо»/ «зачтено»	B	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос
75-84		C	
70-74		D	
65-69	3 - «удовлетворительно»/ «зачтено»	E	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала
60-64			
0-59	2 - «неудовлетворительно»/ «не зачтено»	F	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по

			соответствующей дисциплине
--	--	--	----------------------------

9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная учебная литература:

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для студентов, 2007. – 218 с. – 20 экз.
2. Маломужев И.М. Конспект лекций по курсу «Физическая культура». Ч.2. – Обнинск: ИАТЭ, 2009. – 60 с. – 52 экз.
3. Маломужев И.М. Конспект лекций по курсу «Физическая культура». Ч.3. – Обнинск: ИАТЭ, 2009. – 44 с. – 35 экз.
4. Маломужев И.М. Конспект лекций по курсу «Физическая культура». Ч.1. – Обнинск: ИАТЭ, 2008. – 76 с. – 50 экз.
5. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богаченко Ю.А. и др. Физическая культура студента [Электронный ресурс] – Красноярск: Сибирский Федеральный Университет, 2011. – 172 с. // http://libcatalog.mephi.ru/cgi/irbis64r/cgiirbis_64.exe
6. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2014. – http://libcatalog.mephi.ru/cgi/irbis64r/cgiirbis_64.exe

б) дополнительная учебная литература:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс] – Москва: Издательство «Феникс», 2014. – // http://libcatalog.mephi.ru/cgi/irbis64r/cgiirbis_64.exe
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2009. – // http://libcatalog.mephi.ru/cgi/irbis64r/cgiirbis_64.exe
3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: Рекомендовано Учебно-методическим объединением по медицинскому и фармацевтическому образованию вузов России в качестве учебника для студентов медицинских училищ и колледжей. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – http://libcatalog.mephi.ru/cgi/irbis64r/cgiirbis_64.exe
4. Епифанов В.А. и др. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2014. – http://libcatalog.mephi.ru/cgi/irbis64r/cgiirbis_64.exe

10. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» (ДАЛЕЕ - СЕТЬ «ИНТЕРНЕТ»), НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Научная библиотека НИЯУ МИФИ. — <http://www.library.mephi.ru>
2. Издательство «Лань». Электронно-библиотечная система. — <http://www.e.lanbook.com>

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Практические занятия	Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях. Знать показатели тестирования по физической подготовленности. Знать способы контроля, оценки, коррекции физического развития и

	<p>физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Планировать самостоятельную работу по дисциплине: посещение секции, фитнес-клуба, кружков и др., для подготовки к сдаче нормативов по физической подготовленности.</p> <p>Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики; осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма при проведении самостоятельных физкультурно-спортивных занятий.</p> <p>Владеть методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья, развития прикладных физических и психофизических качеств, необходимых для успешного выполнения определенных профессиональных действий.</p>
Реферат	<p>Реферат: тема выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы. Стандартный объем реферат. Не менее 15 – 20 страниц. Основное требование, чтобы текст реферата соответствовал названию темы. Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Реферат должен иметь список используемой литературы, не менее 3 – 5 источников, помимо электронного ресурса. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата по методическим рекомендациям.</p>
Индивидуальное задание	<p>Новизна и самостоятельность в оформлении задания, самостоятельность выполнения. Соответствие плана по теме задания, соответствие содержания теме и плану задания; умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал. Правильное оформление; грамотность и культура изложения; владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; соблюдение требований к объему задания.</p>
Подготовка к зачету	<p>Зачет по дисциплине выставляется на основании посещаемости занятий, сдачи нормативов физической подготовленности, индивидуальных заданий, рефератов (для специальной медицинской группы здоровья), собеседования по теории и методике физического воспитания. Для подготовки к зачету нужно отработать все занятия, если были пропуски. Подготовить и сдать реферат (если есть освобождение по справке). При сдаче контрольных нормативов, желательно дополнительно заниматься самостоятельно.</p>

12. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ)

Использование информационных технологий при осуществлении образовательного процесса по дисциплине осуществляется в соответствии с утвержденным Положением об Электронной информационно-образовательной среде ИАТЭ НИЯУ МИФИ.

Электронная система управления обучением (LMS) используется для реализации образовательных программ при очном, дистанционном и смешанном режиме обучения. Система реализует следующие основные функции:

- 1) Создание и управление классами,
- 2) Создание курсов,
- 3) Организация записи учащихся на курс,
- 4) Предоставление доступа к учебным материалам для учащихся,
- 5) Публикация заданий для учеников,
- 6) Оценка заданий учащихся, проведение тестов и отслеживание прогресса обучения,
- 7) Организация взаимодействия участников образовательного процесса.

Система интегрируется с дополнительными сервисами, обеспечивающими возможность использования таких функций как рабочий календарь, видео связь, многопользовательское редактирование документов, создание форм опросников, интерактивная доска для рисования. Авторизация пользователей в системе осуществляется посредством корпоративных аккаунтов, привязанных к домену oiate.ru.

12.1. Перечень информационных технологий

Не требуется.

12.2. Перечень программного обеспечения

Не требуется.

12.3. Перечень информационных справочных систем

Не требуется.

13. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Крытые спортивные сооружения:

- Спортзал основной
- Тренажёрный зал
- Методический кабинет
- Медпункт
- Лыжная база
- Хранилище спортивного инвентаря

2. Открытые спортивные сооружения:

- Хоккейная площадка
- Баскетбольная площадка
- Волейбольная площадка
- Гимнастический городок
- Теннисный корт
- Площадка для мини-футбола
- Круговая дорожка

3. Оздоровительный центр:

- Зал корригирующей гимнастики
- Зал женской оздоровительной гимнастики
- Тренажёрный зал

14. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

14.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Не требуется.

14.2. Формы организации самостоятельной работы обучающихся (темы, выносимые для самостоятельного изучения; вопросы для самоконтроля; типовые задания для самопроверки)

Темы рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий.

1. Влияние физических упражнений на работу сердечно - сосудистой системы.
2. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
3. Влияние физических упражнений на развитие дыхательной системы человека.
4. Профилактика заболеваний позвоночника средствами физической культуры.
5. Строение и функции сердечно – сосудистой системы.
6. Средства и методы развития выносливости.
7. Средства и методы развития скоростно- силовых качеств.
8. Средства и методы развития гибкости.
9. Методика самостоятельных занятий по физической культуре.
10. ОФП и ее значение.
11. Физическая культура, как средство профилактики плоскостопия.
12. Физическая культура и спорт в борьбе с лишним весом.
13. Коррекция осанки средствами физической культуры.
14. Средства и методы развития силовых качеств.
15. Нетрадиционные виды физической активности.
16. Спортивные игры и их значение в физической подготовке.
17. Оздоровительные виды физической активности.
18. Физическая культура и ее значение для укрепления иммунитета.
19. Влияние физических упражнений на обмен веществ.
20. Физическая культура и долголетие.
21. Утомление, фазы утомления, первая помощь.
22. Способы восстановления умственной и физической работоспособности.
23. Физическая культура в режиме дня студента.
24. Профилактика умственного переутомления средствами физической культуры.
25. Профилактика стресса средствами физической культуры.
26. Физическая культура и ЗОЖ.
27. Питание и здоровье студента.
28. Современные оздоровительные системы.
29. Физические упражнения для детей младшего и среднего возраста.
30. Как избежать травматизма при занятиях физкультурой
31. Оздоровительный эффект плавания
32. Оздоровительный эффект бега
33. Физические упражнения для гипертоников
34. Восточные оздоровительные системы.
35. Оздоровительная ходьба.
36. Реферат на свободную тему по согласованию с преподавателем.

15. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. № АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы

обучения, технологии социокультурной реабилитации обучающихся с ОВЗ с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений.

Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом индивидуальных психофизических особенностей, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление информации визуально (краткий конспект лекций, основная и дополнительная литература), на лекционных и практических занятиях допускается присутствие ассистента, а также, сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Оценка знаний студентов на практических занятиях осуществляется на основе письменных конспектов ответов на вопросы, письменно выполненных практических заданий.

Доклад так же может быть предоставлен в письменной форме (в виде реферата), при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.)

С учетом состояния здоровья просмотр кинофильма с последующим анализом может быть проведен дома (например, при необходимости дополнительной звукоусиливающей аппаратуры (наушники)). В таком случае студент предоставляет письменный анализ, соответствующий предъявляемым требованиям.

Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости, время подготовки на зачете может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации (например, с использованием программ-синтезаторов речи), а также использование на лекциях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь.

Оценка знаний студентов на семинарских занятиях осуществляется в устной форме (как ответы на вопросы, так и практические задания). При необходимости анализа фильма может быть заменен описанием ситуации межэтнического взаимодействия (на основе опыта респондента, художественной литературы и т.д.), позволяющим оценить степень сформированности навыков владения методами анализа и выявления специфики функционирования и развития психики, позволяющими учитывать влияние этнических факторов. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Лица с нарушениями опорно-двигательного аппарата не нуждаются в особых формах предоставления учебных материалов. Однако, с учетом состояния здоровья часть занятий может быть реализована дистанционно (при помощи сети «Интернет»). Так, при невозможности посещения лекционного занятия студент может воспользоваться кратким конспектом лекции.

При невозможности посещения практического занятия студент должен предоставить письменный конспект ответов на вопросы, письменно выполненное практическое задание.

Доклад так же может быть предоставлен в письменной форме (в виде реферата), при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.).

Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата проводится на общих основаниях, при необходимости процедура зачета может быть реализована

дистанционно (например, при помощи программы Skype).

Для этого по договоренности с преподавателем студент в определенное время выходит на связь для проведения процедуры зачета. В таком случае зачет сдается в виде собеседования по вопросам (см. формы проведения промежуточной аттестации для лиц с нарушениями зрения). Вопрос и практическое задание выбираются самим преподавателем.

Примечание: Фонды оценочных средств, включающие типовые задания и методы оценки, критерии оценивания, позволяющие оценить результаты освоения данной дисциплины обучающимися с ОВЗ могут входить в состав РПД на правах отдельного документа.

Программу составил:

_____ **И.М. Маломужев**
кандидат педагогических наук, доцент

Рецензенты:

_____ **О.А. Попова**
руководитель ИОПП,
к.ф.н., доцент

_____ **О.А. Плаксина**
зав.кафедрой физического воспитания РГУ имени С.А. Есенина,
кандидат педагогических наук, доцент