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 25.08.2025 № 25.8

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

название дисциплины

для направления подготовки

38.03.05 Бизнес-информатика

код и название специальности подготовки

образовательная программа

Цифровая трансформация компании

Форма обучения: очная

г. Обнинск 2025 г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование у студентов мотивационно – ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно – спортивной деятельностью;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

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

Дисциплина реализуется в рамках обязательной части, относится к профессиональному модулю.

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

Дисциплины, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующие:

- физическая культура (элективный курс).

Дисциплина изучается на 1,2 курсах в 1,4 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	З УК-7 Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-

	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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	В-8 - формирование культуры здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья	Использование воспитательного потенциала дисциплин для: - 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.

Вовлечение в разноплановую внеучебную деятельность

1. Проведение внутривузовских соревнований по различным видам спорта, участие в студенческой спартакиаде НИЯУ МИФИ по летним видам спорта, в региональной спартакиаде среди студентов и др.;
2. Организация работы спортивных секций, тренажерных залов;
3. Участие студентов института в студенческих спартакиадах, региональных, всероссийских и международных чемпионатах и первенствах по различным видам

спорта, в массовых спортивных и оздоровительных мероприятиях;
4. Участие студентов в сдаче норм ГТО.
5. Организация и проведение мероприятий по популяризации здорового образа жизни (Дни здоровья, Дни донора, соревнования по «Лазертагу», туристические походы, флешмобы, лекции и беседы о вреде табакокурения, злоупотребления алкоголем, употребления наркотических, психотропных и психоактивных веществ и др.).

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
Контактная работа обучающихся с преподавателем	
Аудиторные занятия ***(всего)***	16
В том числе:	
лекции	16
практические занятия	
Промежуточная аттестация	
В том числе:	
зачет	+
Самостоятельная работа обучающихся	**56**
Всего (часы):	**72**
Всего (зачетные единицы):	**2**

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	**Наименование раздела / темы дисциплины**	**Виды учебной работы**				
		Лек	**Пр**	**Лаб**	**Внеауд**	**СРО**
1-15	**1. Лекционный курс**					
1-2	Социокультурное развитие личности и физическая культура в профессиональной подготовке студентов	2				8
3-4	Основы здорового образа жизни.	2				8
5-6	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2				8
7-10	Социально-биологические	4				12

	основы физической культуры					
11-14	Общая физическая и спортивная подготовка студентов	4				12
15	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	2				8
	Всего:	**16**				**56**

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

6.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Лекционный курс

Неделя	Наименование раздела /темы дисциплины	Содержание
1-15	Лекционный курс	
1-2	Социокультурное развитие личности и физическая культура в профессиональной подготовке студентов	1. Определение понятия «Физическая культура». Организация и руководство дисциплины «Физическая культура» в высшем учебном заведении (цель, задачи, материально-техническая база, формы, содержание дисциплины, распределение по группам, зачетные требования и обязанности студентов). Нормативно-правовой статус. Социальные функции физической культуры в вузе. Ценности образования по физической культуре. Физическая культура студента и ее качественное развитие.
3-4	Основы здорового образа жизни.	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Влияние условий окружающей среды на здоровье, биометеорология, биоритмы. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, культура межличностного общения, физическое самовоспитание.
5-6	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Методики развития основных физических качеств. Формирование мотивов при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста, пульсовой режим рациональной тренировки, профилактика травматизма, самоконтроль. Особенности занятий для девушек.
7-10	Социально-биологические основы физической культуры (4 часа)	Часть 1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Гомеостаз. Анатомо-физиологические особенности и основы физиологических функций организма. Костная,

		кровеносная, дыхательная, пищеварительная, нервная, эндокринная системы. Часть 2. Влияние физических упражнений на органы и системы организма. Гипокинезия и гиподинамия и их неблагоприятные последствия для организма. Утомление при физической и умственной работе. Движение как важнейшее свойство организма. Влияние экологии на организм
11-14	Общая физическая и спортивная подготовка студентов (4 ч)	Часть 1. Определение физического воспитания. Методические принципы, методы и средства физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Часть 2 Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Средства и методы спортивной тренировки ее планирование и построение. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной подготовки. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. Система студенческих спортивных соревнований. Коррекция общего физического развития, телосложения.
15	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки, ППФП в системе физического воспитания студентов, организация, формы, средства, система контроля, специфические требования ППФП студентов Характеристика санитарно-гигиенических условий труда

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

1.Маломужев, И.М. Конспект лекций по курсу «Физическая культура».- Обнинск: ИАТЭ, Ч. 1. - 2008. - 76 с.
2. Сборник методических материалов по курсу "Физическая культура" / сост. И. М. Маломужев. - 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 курс, 1 семестр			

1.	Раздел 1. Лекции	УК -7	Оценочное средство №1 посещение лекционных занятий Оценочное средство №2 тестирование по лекциям
2.	Тема Лекционный курс (6 тем)	З --УК -7 В -УК -7 У-Ук-7	Оценочное средство №1 посещение лекционных занятий Оценочное средство №2 тестирование по лекциям
Промежуточная аттестация 1 курс, 1 семестр			
	зачет		Оценочное средство – суммарное количество 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.

1 курс

Этап рейтинговой системы / Оценочное средство	**Неделя**	**Балл**	
		Минимум	Максимум
Текущая аттестация	**1-16**	**60 - 60% от максимума**	**100**
Контрольная точка № 1	**7-8**	**30 (60% от 50)**	**50**
Оценочное средство №1.1 посещение лекционных занятий	1-8	12	20
Оценочное средство №1.2 тестирование по лекциям	1-8	18	30
Контрольная точка № 2	**15-16**	**30 (60% от 50)**	**50**
Оценочное средство №2.1 – посещение лекционных занятий	9-16	12	20
Оценочное средство №2.2 – тестирование по лекциям	9-16	18	30
Промежуточная аттестация	**-**	**-**	**-**
Зачет	-		
Суммарное количество начисляемых по всем видам учебной деятельности в течение семестра	-	-	-
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.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания:

Процедура оценивания знаний, умений, владений по дисциплине включает учет успешности по всем видам заявленных оценочных средств.

По окончании освоения дисциплины проводится промежуточная аттестация в виде зачета, что позволяет оценить совокупность приобретенных в процессе обучения компетенций. При выставлении итоговой оценки применяется балльно-рейтинговая система оценки результатов обучения.

Тесты на практических занятиях включают выполнение контрольных нормативов комплекса ГТО для студентов основного отделения. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, по медицинским показаниям отнесенные к специальной медицинской группе здоровья, выполняют методико-практические задания, рефераты.

Лекционный курс проходит с применением дистанционных образовательных технологий, включает тестирование (компьютерное). Баллы формируются автоматической системой, переводятся в систему оценок преподавателем в соответствии с утвержденной шкалой оценивания.

Оценка сформированности компетенций на зачете для тех обучающихся, которые пропускали занятия и не участвовали в проверке компетенций во время изучения дисциплины, проводится после индивидуального собеседования с преподавателем по пропущенным или не усвоенным обучающимся темам с

последующей оценкой самостоятельно усвоенных знаний на зачете.

Студенты, пропустившие более 50 % учебных занятий по состоянию здоровья, готовят рефераты по согласованию с преподавателем.

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

<table>
<tr><th>Сумма баллов</th><th>Оценка по 4-х балльной шкале</th><th>Оценка ECTS</th><th>Требования к уровню освоения учебной дисциплины</th></tr>
<tr><td>90-100</td><td>5- «отлично»/ «зачтено»</td><td>A</td><td>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</td></tr>
<tr><td>85-89</td><td rowspan="3">4 - «хорошо»/ «зачтено»</td><td>B</td><td rowspan="4">Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твёрдо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос</td></tr>
<tr><td>75-84</td><td>C</td></tr>
<tr><td>70--74</td><td rowspan="2">D</td></tr>
<tr><td>65-69</td><td rowspan="2">3 - «удовлетворительно»/ «зачтено»</td></tr>
<tr><td>60-64</td><td>E</td><td>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</td></tr>
</table>

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 УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие для студ. вузов /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.:Гардарики, 2007 -218 с.

2.Письменский И. А. Физическая культура: учеб. для акад. бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - М.: Юрайт, 2016. - 493 с.: ил. - (Бакалавр. Академический курс)

3.Сакун Э. И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе: учеб. пособие для студ. вузов / Э. И. Сакун. - М.: Дашков и К°, 2009. - 208 с.

4.Общие основы спортивной тренировки: Метод. пособие по курсу "Физическая культура" / Сост. И.М. Маломужев. - Обнинск: ИАТЭ, 2005. - 16 с 80 экз.

5.Валеология: Методическое пособие по курсу "Физическая культура" / Сост. И.М. Маломужев. - Обнинск: ИАТЭ, 2006. - 24 с 100 экз.

6.Практикум по курсу "Лечебная физкультура" / сост. Т. С. Маломужева. - Обнинск: ИАТЭ, 2008. - 76 с. 50 экз.

7.Муллер А. Б. Физическая культура студента / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский Федеральный Университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - URL: https://ibooks.ru/bookshelf/343149/reading. - Текст: электронный.

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

1. Базовая физическая культура: учебное пособие / составители Л. В. Рубцова [и др.]. — Ижевск: Ижевская ГСХА, 2020. — 132 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/158618
   ЭБС «Консультант студента»
2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - 444 с. (Высшее образование) - ISBN 978-5-222-21762-7. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html

3. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / Епифанов В. А., Епифанов А. В. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 704 с. - ISBN 978-5-9704-5576-0. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970455760.html

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Иметь тетрадь с лекциями на весь курс дисциплины. Задавать вопросы преподавателю, в случае непонимания. Записывать рекомендуемую литературу. Выполнять рекомендации по освоению лекционного материала. Использовать электронный ресурс в освоении теоретического материала. В качестве дополнительных материалов приветствуется самостоятельное изучение материалов по избранному виду спорта.
Тестирование	Тестирование – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Тесты по лекциям состоят из вопросов типа «множественный выбор», предусматривающих выбор единственного ответа. Каждый тест включает 20 вопросов, которые выкладываются после окончания лекции Для подготовки к тестированию необходимо повторить материал по указанным темам. Необходимо внимательно прочитать инструкции к заданию. Перед тем, как сдать работу преподавателю, необходимо внимательно еще раз проверить все свои ответы.
Практические занятия	Обратить внимание на регулярное посещение занятий, на наличие качественной спортивной одежды согласно инструкции. Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях. Знать показатели тестирования по физической подготовленности. Планировать самостоятельную работу по дисциплине: посещение секции, кружки и др., для подготовки к сдаче нормативов по физической подготовленности. Знать нормы ГТО, методические указания по выполнению упражнений, принципы подбора упражнений. Развивать умение самостоятельно проводить вводную часть занятия, быть готовым оказать организационную помощь преподавателю. Использовать упражнения для воздействия на различные группы мышц. Овладевать запасом упражнений для проведения самостоятельного занятия. Участвовать в подготовке к сдаче норм ГТО, в подготовке к соревнованиям различного уровня по видам спорта по выбору. Быть активным участником практических занятий.
Методико-практические занятия	Овладеть методами оценки физического развития, дать характеристику своего физического развития.

	Освоить методику корригирующей гимнастики для глаз, знать и выполнять самостоятельно комплексы упражнений. Освоить методику оздоровительной дыхательной гимнастики, знать и выполнять самостоятельно комплексы упражнений.
Реферат	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.
Подготовка к зачету	Зачет по дисциплине ставиться на основании посещаемости занятий, сдачи теоретического материала по разделам дисциплины, компьютерное тестирование, выполнение практических тестов (контрольных нормативов), методико-практических заданий. Для подготовки к зачету нужно отработать все занятия, если были пропуски, сдать реферат (если есть освобождение по справке), иметь конспекты лекций, список зачетных вопросов. В подготовке ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу. При сдаче контрольных нормативов, желательно дополнительно заниматься самостоятельно.

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 смешенном 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

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются следующие информационные технологии:

- проведение лекций и практических занятий с использованием слайд-презентаций;
- использование обучающих видеофильмов;
- использование текстового редактора Microsoft Word;
- использование компьютерного тестирования;
- организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты и ЭИОС.

12.2. Перечень программного обеспечения

1. Текстовый редактор Microsoft Word;
2. Редактор презентаций Microsoft PowerPoint;
3. Браузеры: Google Chrome, Internet Explorer, Yandex, Mozilla Firefox, Opera.
4. Конструктор-тестов. Тренажер.
5. Локальная компьютерная сеть и глобальная сеть Интернет.

12.3. Перечень информационных справочных систем

Доступ к электронным библиотечным ресурсам и электронной библиотечной системе (ЭБС) осуществляется посредством специальных разделов на официальном сайте ИАТЭ НИЯУ МИФИ. Обеспечен доступ к электронным каталогам библиотеки ИАТЭ НИЯУ МИФИ, а также электронным образовательным ресурсам (ЭИОС), сформированным на основании прямых договоров с правообладателями учебной и учебно-методической литературы, методических пособий:

1. ЭБС «Айбукс», Договор № 05-25-910 от 2.06.2025 на оказание услуг по предоставлению доступа к электронно-библиотечной системе «Айбукс.ру/ibooks.ru». Срок действия: 1.09.2025г. по 31.08.2026г.
2. ЭБС «ЛАНЬ», Договор № 08-25-910 от 30.05.2025 на оказание услуг по предоставлению доступа к базе данных ЭБС «Лань». Срок действия: с 1.09.2025г. по 31.08.2026г.
3. ЭБС «ЮРАЙТ», Договор № 09-25-910 от 3.06.2025 на оказание услуг по предоставлению доступа к «Образовательной платформе ЮРАЙТ». Срок действия: с 1.09.2025г. по 31.08.2026г.
4. ЭБС «Консультант студента», Договор № 06-25-910 от 3.06.2025 на оказание услуг по предоставлению доступа к комплектам «Медицина, Здравоохранение», «Книги издательства «Феникс», «Издательский дом МЭИ», «Книги издательства «Проспект»: «Иностранные языки», «Естественные науки», «Экономика и управление», «Гуманитарные науки», «Юридические науки», входящим в базу данных «Электронная библиотека технического вуза». (ЭБС «Консультант студента»). Срок действия: 1.09.2025г. по 31.08.2026г.

5. Научная электронная библиотека E-library.ru, Договор № SU-353/2025 от 2.11.2024 на доступ к электронным изданиям в составе базы данных «НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU». Срок действия: с 1.01.2025г. по 31.12.2025г.

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 спортинвентаря

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

№ пп	Наименование темы дисциплины	Вид занятий (лекция, семинары, практические занятия)	Количество ак. ч.	Наименование активных и интерактивных форм проведения занятий
1	Лекционный	лекция	3636	Презентация, тестирование

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

Вопросы к лекциям

Основы здорового образа жизни студента

1. Понятие «Здоровье»»
2. Назвать виды здоровья
3. Дать определение физического здоровья
4. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
5. Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека
6. Что изучает биометрология

7. Влияние окружающей среды на здоровье
8. Дать определение «Здоровый образ жизни»
9. Назвать компоненты ЗОЖ
10. Дать определение режиму труду и отдыха.
11. Норма ночного сна учащейся молодежи?
12. Дать определение рациональному питанию.

11. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.

12. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.

13. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.

14 Перечислить компоненты личной гигиены.

15. Укажите виды и принципы закаливания организма.

16. Назвать вредные привычки и их последствия на организм.

17. Укажите причины проявления вредных привычек

18. Из чего состоит культура межличностного общения

19 Психофизическая регуляция организма. Методы борьбы со стрессом

20 Дать определение физического самовоспитания

Социокультурное развитие личности студента и физическая культура в профессиональной подготовке студентов

1. Дать определение понятия «Физическая культура».
2. Назвать основоположника отечественной системы физического образования.
3. С какого года преподается дисциплина «физическая культура» в высших учебных заведениях нашей страны.
4. Назовите цель и задачи дисциплины «Физическая культура» в вузе.
5. Кто осуществляет руководство процессом физического воспитания в вузе?
6. Назовите формы занятий физического воспитания в вузе.
7. Из каких разделов состоит учебный процесс по физической культуре?
8. Как происходит распределение на группы на учебных занятиях по физической культуре?
9. Назовите обязанности студента на учебных занятиях по физической культуре.
10. Перечислить нормативно-правовые документы, согласно которым происходит реализация учебного процесса дисциплины физическая культура в вузе.

11 .Перечислить социальные функции физической культуры в вузе.

12. В чем сущность гуманизации и по физической культуре?

13. В чем сущность гуманитаризации образовательного процесса по физической культуре.

14. Перечислить ценности образовательного процесса по физической культуре?

15. Назвать компоненты ценностного отношения по физической культуре.

16. Какие качественные характеристики результативности образовательного процесса по физической культуре можно выделить?

17.Перечислите основные требования, необходимые для успешной аттестации студента (получение «зачета») по дисциплине «Физическая культура».

18. Назвать структурные компоненты Физической культуры

Общая физическая и спортивная подготовка студентов

1 Дать определение ОФП

2 Дать определение Спортивной подготовке

3.Перечислить цели и задачи Спортивной подготовки.

4. Перечислить средства и методы спортивной тренировки.

5 Дать определение Спорту высших достижений

6. Определение массового спорта, назвать примеры.

7. Из чего состоит система студенческих спортивных соревнований.

8.Цели и задачи коррекции общего физического развития, телосложения средствами физической культуры.

9. Перечислить методические принципы физического воспитания.

10.Назвать методы и средства физического воспитания.

11. Дать определение двигательному навыку.

12. Дать определение двигательному умению.

13. Перечислить физические качества.

14. Дать определение физическому качеству-сила.

15. Дать определение физическому качеству-выносливость.

16 Дать определение физическому качеству-гибкость.

17. Дать определение физическому качеству-быстрота.

18.Дать определение Универсиады..

19. Дать определение специальной физической подготовке.

20. Средства и методы спортивной тренировки.

Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность человека.

2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.

3. Формы самостоятельных занятий.

4. Содержание самостоятельных занятий.

5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

6. Дать определение физической нагрузке.

7. Факторы, влияющие на формирование мотивов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

8. Методические рекомендации для занятий физическими упражнениями девушкам.

9. Перечислить меры профилактики травматизма.

10. Назвать границы интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.

11. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста./

12. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.

13. Гигиена самостоятельных занятий

14. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.

15. Самоконтроль за физической подготовленностью.

16. Назвать методы исследования дыхательной системы.

17. Назвать методы исследования сердечно-сосудистой системы.

18. Частота дыхания у здорового человека за 1 мин.

Социально - биологические основы физической культуры

1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.

2.Дать определение саморегуляции организма.

3.. Перечислите виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера.

4.. Понятие об органе и системе органов.

5. Дать определение онтогенезу.

6. Форма и функции костей скелета человека.

7 Из чего состоит скелет человека.

8. Перечислить отделы и функции позвоночника.

9. Понятие о грудной клетке и ее функциях.

10.Количество мышц у человека.

11. Функции мышечной системы.

12. Состав крови.

13. Большой круг кровообращения

14. Функции дыхательной системы.

15.. Функции пищеварительной системы.

16. Функции выделительной системы.

17. Функции ЦНС.

18. Дать определение анализаторам.

19. Дать определение гомеостазу.

20. Гипокинезия и гиподинамия, значение для организма.

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

1.Определение ППФП

2. По характеру труда на сколько групп выделяют профессии?

3. Кто выдвинул идею в 1891 г об использования средств физической культуры в процессе подготовки человека к труду?

4.Что лежит в основе влияния занятий физическими упражнениями на успешность профессиональной деятельности?

5.Цель ППФП.

6. Задачи ППФП.

7. На сколько групп распределяют умственные профессии по организации рабочего процесса?

8. Формы ППФП.

9.Назвать виды производственной гимнастики.

10. Значение физкультпаузы.

11. Сколько упражнений включает физкультминутка.

12. Перечислить формы занятий в свободное время.

13.Что такое профессиограмма?

14.Перечислить качества, обеспечивающие успешность выполнения профессиональной деятельности инженера-ядерщика.

15.Назвать качества, препятствующие эффективности профессиональной деятельности инженера-ядерщика.

16. Назвать необходимые физические качества инженера по вычислительной технике.

17.Назвать специальные способности инженера-экономиста.

18.. Назвать специальные способности будущих специалистов медицинского факультета

19. В какое время проводится вводная гимнастика.

20.Составить комплекс упражнений вводной гимнастики.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

Студент и физическая культура.

1. Физическая культура в образе жизни студента.
2. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и жизненным экстремальным ситуациям.
3. Физическая культура в режиме учебного труда, быта, отдыха студентов.
4. Роль физической культуры и спорта в формировании личности студента.
5. Средства повышения умственной активности студентов в период сессии и снятия стресса.
6. Самоконтроль студента за своим физическим состоянием.
7. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады).

Гигиенические аспекты физической культуры и спорта

8. Физическая культура и здоровье.
9. Физическая культура и активное долголетие.
10. Биоритмы и здоровье.
11. Двигательная активность как фактор повышения устойчивости организма к заболеваниям, физическому и умственному напряжению, неблагоприятным воздействиям внешней среды.
12. Закаливание детей до одного года
13. Закаливание детей дошкольного возраста.
14. Закаливание детей школьного возраста.
15. Закаливание и моржевание по системе П.К. Иванова.
16. Водные процедуры.
17. Основы самомассажа.
18. Утренняя гигиеническая гимнастика.

Физическое воспитание различных контингентов населения

19. Физическое воспитание женщины.
20. Физическое воспитание детей грудного возраста.
21. Физическое воспитание детей дошкольного возраста.
22. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.
23. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.
24. Семейное физическое воспитание - основа здоровья ребенка
25. Физическое воспитание девочек и девушек.
26. Физическое воспитание мальчиков и юношей.

Частные оздоровительные методики занятий физическими упражнениями

27. Оздоровительная ходьба.
28. Оздоровительный бег.
29. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой.
30. Дыхательная гимнастика К. Бутейко.
31. Атлетическая гимнастика В. Дикуля.
32. Оздоровительная ритмическая гимнастика.
33. Шейпинг.
34. Оздоровительная гимнастика йогов.
35. Восточные оздоровительные системы занятий физическими упражнениями.

Основные методики регуляции эмоциональных состояний

36. Аутогенная тренировка.
37. Психофизическая тренировка.
38. Медитация.
39. Релаксационные упражнения.

Профилактическая и оздоровительная физическая культура

40. Профилактика ОРЗ средствами физической культуры.
41. Профилактика нарушений осанки средствами физической культуры.
42. Профилактика ожирения и целлюлита средствами физической культуры.
43. Профилактика остеохондроза средствами физической культуры.
44. Профилактика заболеваний сердечно - сосудистой системы средствами физической культуры.
45. Профилактика заболеваний обмена веществ средствами физической культуры
46. Гипокинезия и гиподинамия и их неблагоприятное влияние на организм.
47. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
48. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.
49. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
50. Влияние физических упражнений на кровь и кровообращение.
51. Влияние физических упражнений на нервную систему

Основы методики развития двигательных качеств

52. Сила и основные методы ее развития
53. Быстрота и основные методы ее развития.
54. Выносливость и основные методы ее развития.
55. Гибкость и основные методы ее развития.
56. Ловкость и основные методы ее развития.
57. Формирование телосложения физическими упражнениями

Основы лечебной физической культуры (ЛФК)

58. ЛФК при расстройствах обмена веществ.
59. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
60. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения
61. ЛФК при заболеваниях органов мочевыведения.
62. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Методико-практические задания

Методы оценки физического развития

Задание 1.

1. Измерить рост тела.
2. Рассчитать индекс Кетле и дать оценку весу.
3. Рассчитать должный вес ДВ и дать оценку: ДВ
4. Рассчитать идеальную массу тела по формуле Лоренца
5. Рассчитать индекс Эрисмана и дать оценку ширине груди.

Задание 2

1. Дать оценку экскурсии грудной клетки
2. Определить индекс пропорциональности между ОГК и ростом.
3. Определить индекс Пинье
4. Рассчитать индекс Мануврие и дать оценку длине ног.

.

Задание 3.

1.Овладеть методикой измерения ЧСС, определить пульс в покое.
2.Определить частоту дыхания, дать оценку.
3. Исследовать артериальное давление, дать оценку.
4. Рассчитать одномоментную пробу, дать оценку.
5.Дать оценку работоспособности сердца, проба Руфье.

Задание 4.

1. Определить МПК, дать оценку.

2.Определить ЖЕЛ, дать оценку.

3. Провести анализ пробы Шафранского, дать оценку.

4. Измерить максимальное время задержки дыхания после субмаксимального вдоха, проба Штанге, дать оценку.

5. Определить время задержки дыхания после максимального выдоха, проба Генчи, дать оценку.

Задание 5.

1.Определить общую работоспособность при помощи теста Купера.

2. Дать оценку общей работоспособности, Гарвардский степ-тест.

3**.** Определить общую работоспособность, метод Амосова.

Задание 6

Освоить комплексы упражнений по методике У. Бейтс, написать комплекс упражнений

Задание 7

Освоить комплексы упражнений по методике Э.С. Аветисова, написать комплекс упражнений

Задание 8.

Освоить комплексы упражнений по методике Стрельникова, Бутейко, написать комплекс упражнений

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 так же, 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 так же 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.

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 (а) (и):

Л.Т. Орлова, зав. кафедры физического воспитания, доцент, к.п.н
А.Ю. Марков, старший преподаватель
С.В. Носкова, старший преподаватель
…

Рецензент (ы):

О.А. Попова, Руководитель ИОПП, доцент, к.ф.н

О.А. Плаксина, зав.кафедрой физического воспитания РГУ имени С.А. Есенина, доцент,к.п.н