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

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
для студентов по освоению дисциплины

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРе
название дисциплины

для студентов направления подготовки

38.03.05 Бизнес-информатика
код и наименование направления подготовки

образовательная программа

Цифровая трансформация компании
код и наименование профиля

Форма обучения: очная

г. Обнинск 2025 г.

Методические материалы по учебной дисциплине

«Элективные курсы по физической культуре»

Содержание учебной дисциплины включает: практические занятия.

Студенты основного отделения оцениваются по посещению занятий и сдаче контрольных нормативов, студенты специального отделения оцениваются по посещению занятий, выполнению реферата и индивидуальных заданий.

Тесты по разделам проводятся на практических занятиях, что позволяет оценить уровень развития основных физических качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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.

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: мин 60 баллов, максимум-100 баллов.

Методические рекомендации для студентов по освоению дисциплины:

Практические занятия - соблюдать технику безопасности на практических занятиях. Знать показатели тестирования по физической подготовленности. Знать способы контроля, оценки, коррекции физического развития и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Планировать самостоятельную работу по дисциплине: посещение секции, фитнес-клуба, кружков и др., для подготовки к сдаче нормативов по физической подготовленности.

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.

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.

Критерии и шкала оценивания

Оценка	Критерии оценки
Зачтено 27,6-46	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровнях «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».
Не зачтено 27,5 и менее	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровне «неудовлетворительно».

Посещаемость занятий (практические)

1 занятие практическое - 2 балла

27 занятий-мах 54 балла

Критерии и шкала оценивания

Оценка	Критерии оценки
Зачтено 32,4-54	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровнях «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».
Незачтено 32,3 и менее	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровне «неудовлетворительно».

Индивидуальное задание – учитывается 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.

Шкалы оценок:

46-40 баллов – оценка «отлично»;

39 -34 баллов – оценка «хорошо»;

33- 27,6 баллов – оценка «удовлетворительно»;

0 – 27,5 баллов – оценка «неудовлетворительно».

Критерии и шкала оценивания

Оценка	Критерии оценки
Зачтено 27,6-46	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровнях «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».
Не зачтено 27,5 и менее	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровне «неудовлетворительно».

Реферат-оформляется в соответствии ГОСТу 2021 г, тема выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы. Шкалы оценок:

46-40 баллов – оценка «отлично»;

39 -34 баллов – оценка «хорошо»;

33- 27,6 баллов – оценка «удовлетворительно»;

0 – 27,5 баллов – оценка «неудовлетворительно».

Подготовка к зачету- Зачет по дисциплине выставляется на основании посещаемости занятий, сдачи нормативов физической подготовленности, собеседования по теории и методике. 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.

Отметка о выполнении зачетных требований вносится в зачетную книжку студента в конце каждого семестра (зачтено- мин 60 баллов, максимум-100 баллов; не зачтено –менее 60 баллов).

В процессе прохождения курса физического воспитания каждый студент обязан:

- систематически посещать занятия (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

- систематически повышать свою физическую подготовку, выполнять требования и зачетные нормы и совершенствовать спортивное мастерство;

- выполнять контрольные упражнения и нормативы в установленные сроки; соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания;

- соблюдать правила техники безопасности;

- активно участвовать в массовых оздоровительных, факультативных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;

- ежегодно проходить медицинское обследование в установленные сроки, приносить справку о принадлежности к физкультурной группе здоровья; осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой;

-обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по физической культуре не допускаются