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

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

название дисциплины

для направления подготовки

38.03.05 Бизнес-информатика

код и название специальности

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 основной части, формируемой участниками образовательных отношений и 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 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	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	**№2**	**№3**	**№4**	**№5**	**№6**	**Всего**
Контактная работа обучающихся с преподавателем							
Аудиторные занятия *(всего)*	54	54	54	54	54	58	328
В том числе:							
лекции							
практические занятия	54	54	54	54	54	58	328
лабораторные занятия							
Промежуточная аттестация							
В том числе:							
зачет	+	+	+	+	+	+	
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	**Наименование раздела / темы дисциплины**	**Виды учебной работы**				
		Лек	**Пр**	**Лаб**	**Внеауд**	**СРО**
1-16	**1. Практические занятия**					
1-4	Легкая атлетика		16			
5-8	Спортивные игры		16			
9-12	Подвижные игры		8			
13-16	ОФП с элементами фитнесса		14			
	Итого за 1семестр:	**54 ч**				
	1**. Практические занятия**					
1-4	Лыжная подготовка		16			
5-8	Спортивные игры		14			

9	Подвижные игры		2			
10-11	ОФП с элементами фитнесса		8			
12-16	Легкая атлетика		14			
	Итого за 2семестр:	**54 ч**				
	Практические занятия					
1-4	Легкая атлетика		16			
5-8	Спортивные игры		16			
9-12	Подвижные игры		8			
13-16	ОФП с элементами фитнесса		14			
	Итого за3 семестр:	**54 ч**				
	Практические занятия					
1-4	Лыжная подготовка		16			
5-8	Спортивные игры		14			
9	Подвижные игры		2			
10-11	ОФП с элементами фитнесса		8			
12-16	Легкая атлетика		14			
	Итого за 4 семестр	**54 ч**				
	Практические занятия					
1-4	Легкая атлетика		16			
5-8	Спортивные игры		16			
9-12	Подвижные игры		8			
13-16	ОФП с элементами фитнесса		14			
	Итого за 5 семестр	**54 ч**				
	Практические занятия					
1-4	Лыжная подготовка		16			
5-8	Спортивные игры		14			
9	Подвижные игры		2			
10-11	ОФП с элементами фитнесса		8			
12-16	Легкая атлетика		18			
	Итого за 6 семестр	**58 ч**				
	ВСЕГО	**328 ч**				

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

6.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Неделя	**Наименование раздела учебной дисциплины.**	**Содержание раздела в дидактических единицах**
1	2	3
1-4	Легкая атлетика	Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования; техники бега на короткие и длинные дистанции; техники прыжка в длину с места (отталкивание, фаза полета, фаза приземления). Совершенствование техники метания мяча, гранаты. Развитие ОФП (общефизической подготовки),

		СФП (специальной физической подготовки). Подводящие и имитационные упражнения для бега, прыжков, метания. Правила соревнований. Методика обучения самостоятельных занятий по легкой атлетике.
1-4	Лыжная подготовка	Построение с лыжами в шеренгу. Перенос лыж и палок. Совершенствование техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход (стартовый и дистанционные варианты); одновременный двухшажный ход; коньковый и полуконьковый ход. Развитие выносливости. Методика обучения самостоятельных занятий на лыжах.
5-8	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	Совершенствование технических действий в спортивных играх: передвижений, остановок, ведения мяча, передач, обводок, ударов, бросков, подач в баскетболе, футболе, волейболе. Обрабатывание технико-тактических действий: связок в защите, нападении, игровые комбинации. Командные и индивидуальные действия. Правила соревнований по видам спорта. Тренировочные игры. Подготовительные, специальные, имитационные упражнения для обучения двигательным действиям.
9-12	Подвижные игры	Подвижные игры для развития физических качеств, повышения мотивации к занятиям, укрепления здоровья. Игры в подготовительной, основной, заключительной частях занятий. Эстафеты, игры-аттракционы.
13-16	ОФП с элементами фитнесса	Формирование физических качеств (сила, быстрота, гибкость, выносливость). Обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений под музыкальное сопровождение. Упражнения с гантелями, экспандером, гимнастическими палками, скакалками, на тренажерах и др. Методика обучения самостоятельных занятий.

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 1,3,5 семестры			
1.	Раздел 1. Практические занятия	УК-7	Оценочное средство №1 посещение практических занятий Оценочное средство №2 Сдача контрольных нормативов Оценочное средство №3 Реферат Оценочное средство №4 индивидуальные задания
2.	Легкая атлетика ОФП Спортивные игры	З УК- 7 В- УК-7 У-УК -7	Оценочное средство №1 посещение практических занятий Оценочное средство №2 Сдача контрольных нормативов Оценочное средство №3 Реферат Оценочное средство №4 индивидуальные задания
Промежуточная аттестация 1,3,5 семестр			
	зачет		Оценочное средство – суммарное количество начисляемых по всем видам учебной деятельности в течение семестра
Текущая аттестация 2,4,6 семестр			
1.	Раздел 1. Практические занятия	УК-7	Оценочное средство №1 посещение практических занятий Оценочное средство №2 Сдача контрольных нормативов Оценочное средство №3 Реферат Оценочное средство №4 индивидуальные задания
2.	Лыжная подготовка	З УК- 7	Оценочное средство №1

	Легкая атлетика ОФП Спортивные, подвижные игры	В- УК-7 У-УК -7	посещение практических занятий Оценочное средство №2 Сдача контрольных нормативов Оценочное средство №3 Реферат Оценочное средство №4 индивидуальные задания
Промежуточная аттестация 2,4,6 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.

Этап рейтинговой системы /	Неделя	Балл

Оценочное средство		Минимум*	Максимум**
Текущая аттестация	**1-16**	**30,6 - 60% от максимума**	**100**
Контрольная точка № 1	**7-8**	**30,6 (60% от 51)**	**51**
Оценочное средство №1.1 посещение практических занятий	**1-8**	**16,8**	28
Оценочное средство №1.2 сдача контрольных нормативов (№ 4) Оценочное средство №1.3 реферат Оценочное средство №1.4 индивидуальные задания	**7-8**	13,8	23
Контрольная точка № 2	**15-16**	**29,4 (60% от 49)**	**49**
Оценочное средство №2.1 посещаемость практических занятий	**9-16**	**15,6**	**26**
Оценочное средство №2.2 Сдача контрольных нормативов (№4) Оценочное средство №2.3 реферат Оценочное средство №2. 4 индивидуальные задания	**15-16**	13,8	23
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.

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

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.

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

Оценка сформированности компетенций на зачете для тех обучающихся, которые пропускали занятия и не участвовали в практическом тестировании, проводится после индивидуального собеседования с преподавателем по пропущенным занятиям с последующей отработкой всех занятий.

Студенты, пропустившие более 50% учебных занятий по уважительной причине, освобождённые от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине выбирают тему реферата по согласованию с преподавателем. Таким образом, реферативная работа призвана характеризовать теоретическую подготовку студента по предмету, показать его умение самостоятельно вести научный поиск и ведение научно-исследовательской работы по дисциплине Элективные курсы по физической культуре

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="3">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><td rowspan="2">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>
<tr><td>60-64</td><td>E</td></tr>
<tr><td>0-59</td><td>2 - «неудовлетворительно»/ «не зачтено»</td><td>F</td><td>Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится</td></tr>
</table>

			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
Практические занятия	Строго 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.
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 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.

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	Легкая атлетика	Практические занятия	30	Практические занятия, выполнение нормативов
2	Лыжная подготовка	Практические занятия	16	Практические занятия, выполнение нормативов
3	Спортивные, подвижные игры	Практические занятия	40	Практические занятия, выполнение нормативов
4	ОФП	Практические занятия	22	Практические занятия, выполнение нормативов

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

Темы рефератов

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 физкультуры
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 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 (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 (а) (и):

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

Рецензент (ы):

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

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