

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Степанов Павел Иванович
Должность: Руководитель НТИ НИЯУ МИФИ
Дата подписания: 23.02.2026 20:59:59
Уникальный программный ключ:
8c65c591e26b2d8e460927740cf752622aa3b295

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

Новоуральский технологический институт –
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования «Национальный исследовательский ядерный университет
«МИФИ»

УТВЕРЖДЕНА
Ученым советом НТИ НИЯУ МИФИ
Протокол № 3 от 24.04.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Элективные курсы по физической культуре»

Направление подготовки (специальность)	38.03.02 Менеджмент
Профиль подготовки (специализация)	Управление инвестиционными проектами
Квалификация (степень) выпускника	бакалавр
Форма обучения	очно-заочная

Семестр	1
Трудоемкость, ЗЕТ	не предусмотрено
Трудоемкость, ч.	328 ч.
Аудиторные занятия, в т.ч.:	2 ч.
- лекции	-
- практические занятия	2 ч.
Самостоятельная работа	326 ч.
Контроль	-
Форма итогового контроля	зачет

СОДЕРЖАНИЕ

1	Цель и задачи освоения учебной дисциплины	4
2	Место учебной дисциплины в структуре ООП ВО.....	4
3	Компетенции студента, формируемые в результате освоения учебной дисциплины, ожидаемые результаты образования и компетенции студента по завершению освоения программы учебной дисциплины.....	6
4	Структура и содержание учебной дисциплины.....	7
4.1	Структура учебной дисциплины.....	7
4.2	Цели и задачи воспитания, воспитательный потенциал дисциплины.....	7
4.3	Содержание занятий по самостоятельной работе.....	8
5	Особенности организации учебно-тренировочных занятий.....	11
6	Образовательные технологии.....	11
7	Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и аттестации по итогам освоения дисциплины (контрольный раздел дисциплины).....	12
8	Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины.....	16
9	Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины.....	18
	ПРИЛОЖЕНИЕ А	20
	ПРИЛОЖЕНИЕ Б	21
	ПРИЛОЖЕНИЕ В	22

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» является формирование физической культуры личности студентов вузов и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2 МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВПО

В соответствии с Образовательной программой подготовки бакалавров «Управление инвестиционными проектами» по направлению 38.03.02 «Менеджмент» данная учебная дисциплина входит в гуманитарный модуль обязательной части.

Наиболее тесная межпредметная взаимосвязь содержательной части дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» прослеживается с дисциплиной «Физическая культура».

Общепедагогические методы, развиваемые в курсе, применяются при изучении большинства дисциплин (модулей) основных блоков структуры программы бакалавриата.

Предшествующий уровень образования обучаемого - среднее (полное) общее образование.

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре.

Студент должен **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Универсальные компетенции:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>З-УК-7 Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни</p> <p>У-УК-7 Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>В-УК-7 Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

Воспитательный потенциал

Цели и задачи воспитания, воспитательный потенциал дисциплин

Направления/цели воспитания	Задачи воспитания (код)	Воспитательный потенциал дисциплин
Профессиональное и трудовое воспитание	формирование культуры здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья (В8)	<p>формирование у обучающихся ценностей здорового образа жизни, посредством популяризация физической культуры и позитивных жизненных установок, побуждения студентов к активному образу жизни и занятию спортом;</p> <p>- формирование 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.</p>

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Структура учебной дисциплины

Раздел учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости	Форма итогового контроля	Код индикатора достижения компетенции
	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа			
Учебно-тренировочный раздел	-	2	326	Пр, Т-1	зачёт	З-УК-7 У-УК-7 В-УК-7

Примечание: Л – лекции, СР – самостоятельная работа, Пр – практические занятия, ЛР – лабораторные работы, АКР – аудиторная контрольная работа, Т – тестирование

4.2 Цели и задачи воспитания, воспитательный потенциал дисциплины

Направления/цели воспитания	Задачи воспитания (код)	Воспитательный потенциал дисциплины
Физическое воспитание	формирование культуры здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья (В8)	- формирование у обучающихся ценностей здорового образа жизни, посредством популяризация физической культуры и позитивных жизненных установок, побуждения студентов к активному образу жизни и занятию спортом; - формирование 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.

4.3 Содержание занятий по самостоятельной работе

Тема	Часы	Содержание занятий
1	2	3
<i>Учебно-тренировочный раздел</i>		
Легкая атлетика	90	<p>Классификация видов легкой атлетики. Спортивная форма, инвентарь и места занятий. Сведения об общероссийской спортивной классификации. Требования учебной программы и нормативы по легкой атлетике. Предупреждение травм. Значение бега для здоровья и здорового образа жизни.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Обязательные дисциплины - бег 100 м., бег 400 м. - девушки, бег 1000 м. – юноши. Прыжки в длину с места, с разбега.</p>
Лыжная подготовка	72	<p>Роль и значение лыжного спорта в системе физического воспитания, формировании здорового образа жизни; требования к занятиям лыжной подготовкой; порядок получения и сдачи лыжного инвентаря; классификация способов передвижения на лыжах.</p> <p>Техника одновременных и попеременных классических и коньковых ходов, переходов с одного хода на другой, спусков и подъемов на склон. Эффективность действий спортсмена, экономичность движений, устойчивость техники движений, вариативность техники, индивидуализация техники. Правила проведения соревнований.</p>
Настольный теннис	16	<p>История развития настольного тенниса. Физические качества теннисиста. Правила и организация проведения соревнований по настольному теннису. Методика проведения занятий.</p> <p>Техника игры: способы держания ракетки, перемещение игрока, удары по мячу. Вращение мяча. Техника атакующего против защитника, защитника против атакующего, атакующего против атакующего. Методика обучения хватке, ударов слева и справа, подачам. Обучение тактике игры</p>
1	2	3
Гимнастика	24	<p>Строевые команды. Построение и перестроения на месте, в движении, при повороте. Ходьба походным и строевым шагом. Размыкание и смыкание. Разведение и сведение. Вольные упражнения на 16 и 24 счета. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Упражнения с использованием снарядов и тренажеров. Комплексы атлетической гимнастики (юноши и девушки) с использованием собственного веса, различных отягощений, тренажеров. Базовые и формирующие упражнения в атлетической гимнастике</p>
Баскетбол	64	<p>Требования к занятиям по баскетболу; правила игры; разметка площадки и оборудование; техника и тактика игры;</p>

		<p>методика судейства; возрастные особенности при занятиях баскетболом. Травматизм на уроках и его профилактика. Баскетбольная терминология.</p> <p>Основные способы выполнения приемов игры. Виды перемещений при нападении. Основные приемы владения мячом. Ловля мяча на месте в движении; ловля мяча двумя руками на уровне груди и над головой; ловля катящегося мяча двумя руками; ловля мяча двумя руками ниже пояса. Передача мяча двумя руками и одной, на месте и в движении; передача двумя руками от груди, двумя руками сверху и двумя руками снизу. Передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой над головой "крюк"; передача одной рукой снизу и передача одной рукой сбоку. Ведение мяча на месте; ведение мяча по прямой, с изменением направления; ведение мяча правой и левой рукой. Правила ведения мяча. Броски мяча: бросок одной рукой с места; бросок одной рукой сверху в движении после ведения мяча; бросок с места двумя руками от груди. Штрафной бросок, правила выполнения штрафных бросков. Правильный выбор стойки. Двухсторонняя баскетбольная разминка. Большая Лысовская разминка. Постановка заслона. Основы тактических взаимодействий. Тактика защиты и нападения при индивидуальной игре и при групповых действиях на игровой площадке.</p>
Волейбол	60	<p>Требования к занятиям по волейболу, правила игры, разметка площадки и оборудование, техника и тактика игры, методика судейства, травматизм на уроках и его профилактика, волейбольная терминология. Техника перемещения по игровой площадке, выбор рациональной стойки волейболиста при выполнении различных приемов. Основные приемы владения мячом - ловля, передача, отбивание, блокирование и подача мяча. Техника нападающего удара, техника защиты и нападения при индивидуальной игре и при групповых действиях на игровой площадке. Основные способы выполнения приемов игры. Стойка игрока: средняя, низкая, высокая. Исходные положения для приема мяча после подачи, для приема мяча от нападающего удара для выполнения второй передачи у сетки.</p>
1	2	3
		<p>Способы передвижения по площадке: приставные шаги влево и вправо, вперед и назад, двойной шаг вперед и назад, скачок вперед и назад. Сочетания различных способов перемещения с остановками и принятием стойки. Техника верхней передачи. Техника передачи двумя руками снизу. Отбивание мяча через сетку кулаком и передача в прыжке. подача мяча. Нападающий удар. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Система игры и простейшие тактические комбинации. Подготовительные игры. Учебные игры.</p>
Общая и профессионально-прикладная физическая подготов-	-	<p>Тема в рамках данной учебной программы не предусматривает выделения отдельного времени на освоение, так как ее средства и методы включаются в каждое учебно-</p>

ка.		<p>тренировочное занятие. Сюда относят общеразвивающие упражнения с использованием гимнастических снарядов, упражнения без предметов и техника их выполнения; виды и элементы подвижных и спортивных игр, преодоление полосы препятствий. Разновидности эстафет. Упражнения для развития основных мышечных групп и воспитание профессионально-прикладных физических качеств с использованием веса собственного тела.</p> <p>Использование дополнительных средств и профессионально-прикладных видов спорта с целью повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.</p> <p>Конкретное содержание комплексов упражнений ОФП и ППФП определяется преподавателем физической культуры и зависит от особенностей и специфики специальностей и направлений профессиональной подготовки студентов в каждой учебной группе.</p>
Всего	326	

5 ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Для проведения учебно-тренировочных занятий студенты распределяются по учебным отделениям:

- Основное — для студентов основной медицинской группы и подготовительной с незначительными отклонениями здоровья.

Учебно-тренировочные занятия в основном учебном отделении базируются на применении разнообразных средств физической культуры, общей, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

Основными направлениями в группах основного учебного отделения являются: укрепление состояния здоровья, всестороннее физическое развитие, овладение техникой физических упражнений, предусмотренных программой; формирование знаний о развитии двигательных навыков, физических способностей, средств и методов физического совершенствования, сохранения и укрепления здоровья, развитие профессионально значимых психофизических и личностных качеств, формирование интереса и потребности к занятиям физической культурой, самовоспитанию и самосовершенствованию.

- Специальное медицинское — для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья на длительный срок.

Учебный материал в этом отделении направлен на получение знаний о характере своего заболевания и умений использования физической культуры как средства профилактики и лечения.

Студенты, освобожденные от практических занятий, осваивают теоретический и методико-практический разделы программы учебной дисциплины «Физическая культура», а так же в каждом семестре обучения по дисциплине подготавливают и защищают реферат, тема которого связана с причиной освобождения (приложение А).

Распределение по учебным отделениям проводится в начале учебного года на 1 курсе с учетом состояния здоровья и физического развития.

Перевод студентов из основного в специальное учебное отделение по медицинскому заключению производится в любое время учебного года.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия дисциплины определяются преподавателями учебных групп, исходя из темы и содержания изучаемых практических разделов (видов спорта и систем физических упражнений).

6 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации программы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» используются различные образовательные технологии. Занятия проводятся в форме практических учебно-тренировочных занятий (2 часа).

Для определения уровня усвоения студентами разделов учебной дисциплины и проведения контрольных мероприятий используется перечень контрольных упражнений-тестов.

Обязательным условием реализации учебной программы дисциплины является применение индивидуально-дифференцированного подхода к каждому занимающемуся через варьирование величин физических нагрузок, сложности учебного материала и контрольных упражнений-тестов в соответствии с уровнем физического развития и физической подготовленности студентов.

В программе учебной дисциплины включена самостоятельная работа студентов (326 часов), которая должна включать проработку лекционного материала учебной дисциплины «Физическая культура» с использованием рекомендуемой учебной и специальной литературы (методических пособий по курсу), а также интернет-ресурсов для подготовки к

контрольным мероприятиям и зачетам. Для реализации возможности более глубокого теоретического и методического изучения дисциплины дополнительно в приложении Б представлены дополнительные темы рефератов для самостоятельного освоения.

Для повышения уровня освоения учебной дисциплины в течение каждого семестра обучения для студентов организуются индивидуальные консультации преподавателей (согласно графику консультаций кафедры). В ходе данных консультаций проводится объяснение непонятных для студентов тем практических занятий, проводятся консультации по подготовке рефератов, а так принимаются задолженности по контрольным мероприятиям программы учебной дисциплины.

7 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Контрольные мероприятия, занятия и зачеты, обеспечивающие оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о состоянии и динамике общей, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовленности каждого студента, осуществляются с применением балльно-рейтинговой оценки ECTS.

Рейтинг студента по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» складывается из оценки преподавателя физической и профессионально-прикладной подготовленности, посещаемости занятий, а так же физкультурной и спортивной активности студентов с начислением соответствующих рейтинг-баллов. В ходе изучения дисциплины предусмотрен дифференцированный зачет. Условием получения зачета и соответствующей оценки ECTS является определенное количество набранных студентом рейтинг-баллов.

Таблица 1 - Градация баллов и буквенных оценок ECTS и их интерпретация

Оценка по 5 бальной шкале	Зачет	Сумма баллов по дисциплине	Оценка (ECTS)	Градация
5 (отлично)	Зачтено	90-100	A	Отлично
4 (хорошо)		85-89	B	Очень хорошо
		75-84	C	Хорошо
		70-74	D	Удовлетворительно
3 (удовлетворительно)		65-69	E	Посредственно
	60-64			
2 (неудовлетворительно)	Не зачтено	Ниже 60	F	Неудовлетворительно

Рейтинг-контроль, включающий балльно-рейтинговую оценку ECTS, проводится по трем блокам и охватывает все учебные отделения:

- первый - оценка освоения учебной программы (оцениваются все виды достигнутой физической подготовленности);
- второй - двигательная активность (посещение занятий);
- третий блок (дополнительный) – оценка физкультурно-спортивной и творческой активности.

Первый блок. Оценка освоения учебной программы. Данный блок включает в себя оценку общей физической (ОФП), спортивно-технической (СТП) и профессионально-прикладной физической подготовленности (ППФП).

Рейтинг-контроль физической подготовленности студентов (ОФП, СТП и ППФП) определяется по нормативам (контрольным упражнениям-тестам) физической подготовленности студентов (приложение В).

При отсутствии нормативов, имеющих численное выражение, выполнение упражнений оценивается:

- «отлично», — если упражнение выполнено методически правильно, легко и уверенно, допущены незначительные ошибки;
- «хорошо», — если упражнение выполнено уверенно, но были допущены незначительные ошибки: недостаточная амплитуда, небольшое сгибание и разведение ног, добавление лишних движений, махов, неустойчивое приземление и т. д.;
- «удовлетворительно», — если упражнение выполнено, но были допущены значительные ошибки;
- «неудовлетворительно», — если упражнение не выполнено или искажено.

При невозможности выполнения упражнения из-за болезни или травмы, а для студентов СУО, находящихся в стадии субкомпенсации болезни при наличии противопоказаний, преподаватель учебной дисциплины может назначить упражнения для замены, а при невозможности их выполнения студенты оцениваются по результатам текущих оценок за семестр или устного опроса, или тематических рефератов. Рефераты оцениваются по 4-бальной системе с присвоением рейтинг-баллов аналогично первому подразделу данного блока.

В семестре студенты выполняют не более 3 тестов, включая один обязательный тест контроля за физической подготовленностью. Результат выполнения каждого теста оценивается соответствующими баллами.

Общая оценка за семестр определяется средним арифметическим значением по результатам выполнения всех тестов (при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл) и равна при отличной подготовленности 30 рб, хорошей — 25 рб, удовлетворительной — 20 рб, неудовлетворительной — 10 рб.

С целью стимулирования регулярной учебной, внеучебной и самостоятельной работы студентов по успешному освоению программы курса, рейтинг-контроль включает штрафные санкции: передача контрольного норматива – минус 2 рб от оценки уровня физической подготовленности в семестре, передача контрольных мероприятий по оценке теоретических знаний или методических умений – минус 3 рб от их рейтинг-оценки.

Второй блок. Оценка посещаемости учебных занятий. Посещаемость практических занятий оценивается в процентном соотношении в зависимости от их количества в семестре обучения по дисциплине (см. табл. 2).

Третий блок (дополнительный) – оценка физкультурно-спортивной и творческой активности. Направлен на реализацию потребностей студентов в физкультурно-спортивной деятельности, на стимулирование массовой спортивной работы для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья и гармоничного развития личности, повышение мотивации к здоровому образу жизни. В семестре обучения по дисциплине в данном блоке возможен набор не более 25 рб. (см. табл. 2).

Общий рейтинг студента за семестр определяется сложением суммы рейтинг-баллов трех блоков.

С целью текущего и итогового контроля успеваемости студентов разработан фонд оценочных средств, в котором представлены контрольные упражнения-тесты определения всех видов физической подготовленности студентов (приложение В) и темы рефератов (приложения А и Б).

Средства обеспечения освоения дисциплины.

Учебно-методическое обеспечение учебной работы студентов включает:

- презентации для проведения лекций;

- примерные темы рефератов;
- дополнительные примерные темы методико-практических занятий для самостоятельного освоения;
- контрольные вопросы по учебной дисциплине для подготовки к сдаче зачета;
- контрольные упражнения-тесты по физической подготовленности студентов основного учебного отделения;
- методические рекомендации и учебно-методические пособия для преподавателя и студентов.

Таблица 2 – Рейтинг-оценка деятельности студентов в семестре обучения по дисциплине

Блоки и оценка за семестр		5	4	3	2						
ПЕРВЫЙ БЛОК – ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ											
Рейтинг-оценка освоения учебной программы по подразделам (рб.)	Теоретическая (методическая) подготовл-ть	Не предусмотрено									
	Физическая подготовл-ть	30	25	20	10						
Итого за семестр		30	25	20	10						
ВТОРОЙ БЛОК – ОЦЕНКА ПОСЕЩАЕМОСТИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ											
% посещаемости		100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
Оценка посещаемости практических занятий в семестре (рб.)		50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
Всего за семестр		75-80		60-65		40-50			15-25		
ТРЕТИЙ БЛОК – ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И ТВОРЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ											
Наименование показателей										рб.	
1. За участие в работе спортсекций, контролируемых кафедрой, а так же помощь в организации и проведении соревнований										5	
2. За участие в соревнованиях в качестве участника или судьи:											
- Универсиада НТИ НИЯУ МИФИ										5	
- Универсиада учебных заведений города										5	
- соревнования городских организаций										7	
- областные первенства										10	
- массовые физкультурно-спортивные мероприятия										10	
3. За занятые места на соревнованиях:											
- первенство области: 1, 2, 3										соответственно 25-20-15	
- городские соревнования: 1, 2, 3										соответственно 15-10-5	
- Универсиада учебных заведений города: 1, 2, 3										соответственно 10-7-5	
- Универсиада НТИ НИЯУ МИФИ: 1, 2, 3										соответственно 10-7-5	
4. За научный реферат, доклад на конференции										10	
5. Изготовление учебно-наглядных пособий, презентаций и т. п.										7	
6. Подготовка и проведение части практического занятия (оценка проведения)										“5” – 5 рб “4” – 4 рб “3” – 3 рб	

8 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов включает **методические рекомендации по подготовке реферата:**

- СТРУКТУРА РЕФЕРАТА:

1. Титульный лист
2. Оглавление
3. Введение. Аргументируется актуальность исследования, т.е. выявляется практическое и теоретическое значение данного исследования. Обязательно формулируются цель и задачи реферата.

4. Основная часть. Изложение материала подчиняется собственному плану, что отражается в разделении текста на главы, параграфы, пункты.

5. Заключение. Последняя часть научного текста. В краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие ответ на главный вопрос исследования.

6. Библиография (список литературы). Указывается реально использованная для написания реферата литература. Названия книг располагаются по алфавиту с указанием выходных данных использованных книг.

- ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТА:

Реферат – письменная работа объемом 12–20 печатных страниц. При наборе текста на компьютере:

- шрифт должен быть Times New Roman Cyr или Times New Roman;
- размер шрифта основного текста – 14 пт;
- файл должен быть подготовлен в текстовом редакторе Word, при этом должны быть установлены следующие параметры документа:

- верхнее поле – 2,0 см;
- нижнее поле – 2,0 см;
- левое поле – 3,0 см;
- правое поле – 2,0 см;
- межстрочный интервал (Формат/Абзац) – полуторный;

Страницы текста нумеруются, на титульном листе номер не ставится, следующая страница обозначается цифрой 2. Нумерация страниц должна быть сквозной по всему тексту.

Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].
2. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 599 с. — (Высшее образование).

— ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].

Методическое обеспечение

- 1 Ширококов Д.В. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья: Учебно-методическое пособие. – Новоуральск: изд. НТИ НИЯУ МИФИ., 2010.- 82с.
- 2 Ширококов Д.В. Профессионально-прикладная физическая культура студентов вузов и специалистов различного профиля: Учебно-методическое пособие. - Новоуральск: Изд-во НТИ НИЯУ МИФИ, 2012.– 57с.
- 3 Ширококов Д.В. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе: Учебно-методическое пособие. - Новоуральск: Изд-во НТИ НИЯУ МИФИ, 2013.– 59с.
- 4 Ширококов Д.В. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов вузов: Учебное пособие. - Новоуральск: Изд-во НТИ НИЯУ МИФИ, 2014.– 35с.

Информационное обеспечение

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Наименование ресурса	Электронный адрес ресурса
1) Официальный сайт НТИ НИЯУ МИФИ	http://nti.mephi.ru
2) ЭБС <i>Юрайт</i>	http://urait.ru

Интернет – ресурсы:

- 1 www.fizkult-ura.ru - информационный портал по физической культуре и спорту. Статьи, литература по физкультуре. Описание видов спорта, техники упражнений с иллюстрациями.
- 2 www.ofizkulture.ru - информационный портал, содержащий справочники по физической культуре и спорту, энциклопедическую информацию о различных направлениях физической культуры и разнообразных спортивных дисциплинах.
- 3 www.rossport.ru - официальный сайт Федерального агентства по физической культуре и спорту. Содержит различные программы в сфере спорта, календари спортивных соревнований, правовые базы, каталог спортивных сайтов.

9 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина обеспечена соответствующей учебно-методической документацией, материалами и литературой. Ее содержание представлено в локальной сети института и находится в режиме свободного доступа для студентов. Доступ студентов для самостоятельной подготовки к контрольным мероприятиям осуществляется через компьютеры библиотеки и компьютерных классов НТИ НИЯУ МИФИ (в стандартной комплектации).

Реализация практических занятий дисциплины требует наличие стадиона, лыжной базы, спортивного зала, тренажерного зала и кабинета преподавателя.

Минимальное оснащение стадиона:

- дорожки с покрытием для бега;
- зона для прыжков в длину;
- перекладины;
- раздевалки для переодевания занимающихся.

Минимальное оснащение лыжной базы:

- подготовленные лыжные трассы;
- комплекты лыж, лыжных палок и ботинок по количеству обучающихся;
- раздевалки для переодевания занимающихся.

Минимальное оснащение спортивного зала:

- баскетбольные щиты и корзины;
- волейбольные стойки и сетка;
- раздевалки для переодевания занимающихся;
- баскетбольные и волейбольные мячи по количеству обучающихся;
- перекладины;
- маты;
- рабочее место преподавателя.

Минимальное оснащение тренажерного зала:

- многофункциональные тренажерные устройства блочного типа;
- штанги с дисками;
- гантели разного веса по количеству обучающихся;
- раздевалки для переодевания занимающихся;
- рабочее место преподавателя.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

(справочное)

Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре

Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

(справочное)

Дополнительные темы рефератов для самостоятельного освоения

- 1 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студентов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
- 2 Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
- 3 Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
- 4 Массовый спорт и нетрадиционные виды спорта в системе физического воспитания студентов.
- 5 Нетрадиционные средства оздоровления.
- 6 Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах).
- 7 Основы методики самомассажа.
- 8 Методика корригирующей гимнастики для глаз.
- 9 Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
- 10 Методы коррекции осанки и телосложения.
- 11 Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития (тесты, стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
- 12 Медицинский, педагогический контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
- 13 Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
- 14 Методика проведения учебно-практического занятия.
- 15 Средства и методика направленного развития отдельных физических качеств.
- 16 Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
- 17 Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
- 18 Средства и методы мышечной релаксации (расслабления) в физической культуре и спорте.
- 19 Методика проведения производственной гимнастики с учетом специфики профессии.
- 20 Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

(справочное)

Нормативы (контрольные упражнения-тесты) по физической подготовленности студентов основного учебного отделения Обязательные тесты

Характеристика	Оценка в баллах									
	Девушки					Юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (кол-во)	60	50	40	30	20					
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
Бег 2000 м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15					
Бег 3000 м (мин., сек.)						12,00	12,35	13,10	13,50	14,00

Дополнительные тесты

(спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовленности)

ЮНОШИ

Характеристика	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	23,50	25,00	26,25	27,45	28,30
Челночный бег 10x10 (сек)	26	27	28	29	30
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
В висе поднимание ног до касания перекладины	10	7	5	3	2
Выпрыгивания из и.п. присед (кол. раз за 30 сек.)	35	30	27	25	20
Наклоны туловища вперед (см.)	+10	+5	0	-5	<-5

Волейбол. Подачи по зонам. (7подач)	5	4	3	2	1
Баскетбол. Броски в корзину со средней дистанции (“Малая звезда”) за 1 мин.	5	4	3	2	1
Баскетбол. Ведение от кольца к кольцу с выполнением бросков в корзину за 1 мин.	8	6	4	2	1

ДЕВУШКИ

Характеристика	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	18,00	18,30	19,30	20,00	21,00
Челночный бег 10x10 (сек)	30	32	34	35	36
Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
Прыжки через скакалку (кол.раз за 1 мин)	140	130	120	110	90
Наклоны туловища вперед (см.)	+10	+5	0	-5	<-5
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (кол. раз)	20	16	10	6	4
Волейбол. Подачи по зонам. (7подач)	4	3	2	1	0
Баскетбол. Броски в корзину со средней дистанции (“Малая звезда”) за 1 мин.	4	3	2	1	0
Баскетбол. Ведение от кольца к кольцу с выполнением бросков в корзину за 1 мин.	5	4	3	2	1

Средняя оценка результатов тестов определения физической подготовленности студентов

Уровень физической подготовленности по результатам тестов ОФП, СТП, ППФП	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
Средняя оценка тестов в очках	3,5 и >	3,0	2,5	менее 2,5