

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

Кафедра «Физической культуры»

ОДОБРЕНО
Ученым советом СТИ НИЯУ МИФИ
протокол № 5 от 28.06.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ

38.03.01 Экономика

НАИМЕНОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Финансы и кредит

Форма обучения: очно-заочная

Семестр	Трудоемкость, ЗЕ	Общий объем курса, час.	Лекции, час.	Практические занятия, час.	Лабораторные работы, час.	В форме практической подготовки / в интерактивной форме, час.	СРС, час.	Форма(ы) контроля (Э, З, ДифЗ, КР, КП)
1	2	72	0	0	0	0	72	
2	2	72	0	0	0	0	72	
3	2	72	0	0	0	0	72	
4	1.5	54	0	0	0	0	54	
5	1.6111111111111112	58	0	8	0	0	50	Зач.
Итого	9.111111111111111	328	0	8	0	0	320	

Аннотация

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с требованиями образовательного стандарта НИЯУ МИФИ и рабочим учебным планом по направлению подготовки (специальности) 38.03.01 «Экономика», образовательной программы «Финансы и кредит».

В результате освоения дисциплины, у выпускника должны быть сформированы следующие результаты обучения (РО):

1) знать:

З.1 индивидуальный уровень развития своих физических качеств, оценку показателей собственного здоровья;

2) уметь:

У.1 анализировать влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека;

У.2 выбирать и применять рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления;

У.3 выбирать методы и средства физической культуры для собственного физического развития и коррекции здоровья;

3) владеть или быть в состоянии продемонстрировать:

В.1 методами и средствами физической культуры в профессиональной деятельности;

В.2 методами и способами выбора и планирования занятий спортом для саморазвития и самореализации.

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» являются:

формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, освоить категории и основные понятия физической культуры; освоить принципы, средства и методы дисциплины, реализовывать в повседневной деятельности основы здорового образа жизни.

Основными задачами дисциплины являются:

- раскрыть значение физической культуры как социального феномена общества;
- раскрыть содержание категорий и основных понятий физической культуры;
- ознакомить с принципами, средствами и методами общей физической и специальной подготовки;
- создать мотивационную основу для реализации здорового образа жизни;
- научить творчески использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей;
- сформировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;

- сформировать устойчивый уровень жизненно важных двигательных умений и навыков, оптимальную степень развития физических качества;
- научить системе контроля и самоконтроля физического состояния и физического развития.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Б4.Б.1) - обязательная дисциплина образовательной программы.

3 Формируемые компетенции и планируемые результаты обучения

Универсальные и общепрофессиональные компетенции:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<p>З-УК-6 Знать: основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни</p> <p>У-УК-6 Уметь: эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения</p> <p>В-УК-6 Владеть: методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений, и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни</p>
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>

4 Воспитательный потенциал учебной дисциплины

Воспитательный потенциал дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» отражен в Рабочей программе воспитания в Северском технологическом институте – филиале федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ» (<http://www.ssti.ru/education.html>/Информация по образовательным программам).

5 Структура и содержание учебной дисциплины

5.1 Основные разделы дисциплины, трудоемкость и виды учебной работы

Настоящая рабочая программа составлена для формы обучения «очно-заочная» по направлению 38.03.01 «Экономика», образовательной программе «Финансы и кредит».

Общая трудоемкость дисциплины составляет в зачетных единицах – 9.11111111111111, 328 час., обучение по дисциплине проходит в семестре 1, 2, 3, 4, 5.

Дисциплина (модуль) содержит разделы:

- раздел 1 – «Направление - Спортивные игры»
- раздел 2 – «Фитнес направление»
- раздел 3 – «Оздоровительное направление»
- раздел 4 – «Направление - Спортивные игры»
- раздел 5 – «Фитнес направление»
- раздел 6 – «Оздоровительное направление»
- раздел 7 – «Направление - Спортивные игры»
- раздел 8 – «Фитнес направление»
- раздел 9 – «Оздоровительное направление»
- раздел 10 – «Направление - Спортивные игры»
- раздел 11 – «Фитнес направление»
- раздел 12 – «Оздоровительное направление»
- раздел 13 – «Направление - Спортивные игры»
- раздел 14 – «Фитнес направление»
- раздел 15 – «Оздоровительное направление»

Трудоемкость, формы и график контроля по разделам дисциплины представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Трудоемкость, формы и график контроля отдельных разделов дисциплины

№	Наименование раздела	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость, час				Аттестационные мероприятия		Макс. балл за раздел
		Лекции	Практ. занятия	Лабор. работы	Самост. работа	Текущий контроль (нед/форма)	Аттестация раздела (нед/форма)	
1 семестр (18 недель)								
1	Направление - Спортивные игры				24		6/Н1	33
2	Фитнес направление				24		11/Н2	33
3	Оздоровительное направление				24		16/Н3	34
					und efin ed			
Итого за 1 семестр:					Na N			100
2 семестр (17 недель)								
4	Направление -				24		6/Н4	33

	Спортивные игры							
5	Фитнес направление				24		11/Н5	33
6	Оздоровительное направление				24		16/Н6	34
					und efin ed			
Итого за 2 семестр:					Na N			100
3 семестр (18 недель)								
7	Направление - Спортивные игры				24		6/Н7	33
8	Фитнес направление				24		11/Н8	33
9	Оздоровительное направление				24		16/Н9	34
					und efin ed			
Итого за 3 семестр:					Na N			100
4 семестр (17 недель)								
10	Направление - Спортивные игры				18		5/Н10	33
11	Фитнес направление				18		9/Н11	33
12	Оздоровительное направление				18		15/Н12	34
					und efin ed			
Итого за 4 семестр:					Na N			100
5 семестр (18 недель)								
13	Направление - Спортивные игры		2		15		13/Н13	20
14	Фитнес направление		2		15		13/Н14	20
15	Оздоровительное направление		4		20		15/Н15	20
	Зачет							40
Итого за 5 семестр:			8		50			100

В таблице 2 представлено соответствие содержания каждого раздела и результатов обучения, что позволяет оценить их вклад в достижение целей курса.

Таблица 2 – Соответствие содержания требуемым результатам обучения

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Номера разделов	Аттестационные мероприятия
– Знать: основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни (З-УК-6)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15	Н1, Н2, Н3, Н4, Н5, Н6, Н7, Н8, Н9, Н10, Н11, Н12, Н13, Н14, Н15, Зачет (5 сем.)
– Уметь: эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения (У-УК-6)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15	Н1, Н2, Н3, Н4, Н5, Н6, Н7, Н8, Н9, Н10, Н11, Н12, Н13, Н14, Н15, Зачет (5 сем.)
– Владеть: методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социо-культурных и профессиональных знаний, умений, и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни (В-УК-6)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15	Н1, Н2, Н3, Н4, Н5, Н6, Н7, Н8, Н9, Н10, Н11, Н12, Н13, Н14, Н15, Зачет (5 сем.)
– 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 (З-УК-7)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15	Н1, Н2, Н3, Н4, Н5, Н6, Н7, Н8, Н9, Н10, Н11, Н12, Н13, Н14, Н15, Зачет (5 сем.)
– 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 (У-УК-7)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15	Н1, Н2, Н3, Н4, Н5, Н6, Н7, Н8, Н9, Н10, Н11, Н12, Н13, Н14, Н15, Зачет (5 сем.)
– Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (В-УК-7)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15	Н1, Н2, Н3, Н4, Н5, Н6, Н7, Н8, Н9, Н10, Н11, Н12, Н13, Н14, Н15, Зачет (5 сем.)

5.2 Содержание лекционного курса дисциплины

Лекционный курс по дисциплине в соответствии с рабочим учебным планом не предусмотрен.

5.3 Содержание лабораторного практикума

Лабораторный практикум в соответствии с рабочим учебным планом не предусмотрен.

5.4 Тематика практических / семинарских занятий

Тематика практических / семинарских занятий и их трудоемкость представлена в таблице 3.

Таблица 3 – Тематика и трудоемкость практических / семинарских занятий

Перечень практических / семинарских занятий по разделам и их содержание	Трудоемкость разделов/тем, ауд. час
Раздел 13 Направление - Спортивные игры	
13.1 Спортивные игры Овладение и освоение методов, средств и техники игр, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, ОФП.	2
<i>Итого по разделу 13:</i>	2
Раздел 14 Фитнес направление	
14.1 Овладение и освоение методов, средств и техники обще-развивающих физических упражнений, обеспечивающих достижение практических результатов, улучшения состояния здоровья, повышения уровня функциональных и двигательных способностей.	2
<i>Итого по разделу 14:</i>	2
Раздел 15 Оздоровительное направление	
15.1 Физические упражнения для специальных медицинских групп. Овладение и освоение методов, средств и техники обще-развивающих физических упражнений, лечебной гимнастикой -обеспечивающих достижение практических результатов, улучшения состояния здоровья, повышения уровня функциональных и двигательных способностей.	4
<i>Итого по разделу 15:</i>	4
Всего по практическим / семинарским занятиям дисциплины:	8

5.5 Курсовое проектирование

Курсовая работа/проект в соответствии с рабочим учебным планом не предусмотрены.

6 Образовательные технологии

При проведении практических занятий используются следующие образовательные технологии: Работа в команде, Игра, Методы проблемного обучения, Обучение на основе опыта.

Для организации самостоятельной работы используются следующие образовательные технологии: Методы проблемного обучения, Обучение на основе опыта, Другие методы.

7 Аннотация фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств по дисциплине обеспечивает проверку освоения планируемых результатов обучения (компетенций и их индикаторов) посредством мероприятий текущего, рубежного и промежуточного контроля по дисциплине.

Связь между формируемыми компетенциями и формами контроля их освоения:

Компетенция	Индикаторы освоения	Аттестационные мероприятия
УК-6	З-УК-6	Н1, Н2, Н3, Н4, Н5, Н6, Н7, Н8, Н9, Н10, Н11, Н12, Н13, Н14, Н15, Зачет (5 сем.)
УК-6	У-УК-6	Н1, Н2, Н3, Н4, Н5, Н6, Н7, Н8, Н9, Н10, Н11,

		H12, H13, H14, H15, Зачет (5 сем.)
УК-6	В-УК-6	H1, H2, H3, H4, H5, H6, H7, H8, H9, H10, H11, H12, H13, H14, H15, Зачет (5 сем.)
УК-7	З-УК-7	H1, H2, H3, H4, H5, H6, H7, H8, H9, H10, H11, H12, H13, H14, H15, Зачет (5 сем.)
УК-7	У-УК-7	H1, H2, H3, H4, H5, H6, H7, H8, H9, H10, H11, H12, H13, H14, H15, Зачет (5 сем.)
УК-7	В-УК-7	H1, H2, H3, H4, H5, H6, H7, H8, H9, H10, H11, H12, H13, H14, H15, Зачет (5 сем.)

Шкалы оценки образовательных достижений. Шкала каждого контрольного мероприятия лежит в пределах от 0 до установленного максимального балла включительно. Итоговая аттестация по дисциплине оценивается по 100-балльной шкале и представляет собой сумму баллов, заработанных студентом при выполнении заданий в рамках текущего (**60 баллов**) и промежуточного контроля (**40 баллов**). Для допуска к промежуточному контролю по дисциплине студенту в течение календарного модуля необходимо набрать не менее 60% баллов при условии сдачи **всех** дисциплинарных разделов. Раздел считается сданным, если выполнены все виды контроля и набрано по ним не менее 60 % баллов от максимального по разделу.

В соответствии с учебным планом промежуточная аттестация в конце семестра осуществляется в форме Зачета.

Аттестация в 1 семестре:

Вид контроля	Наименование видов контроля	Максимальная положительная оценка в баллах	Минимальная положительная оценка в баллах
Текущая аттестация			
H1	Сдача норматива (по физической культуре)	33	19.8
H2	Сдача норматива (по физической культуре)	33	19.8
H3	Сдача норматива (по физической культуре)	34	20.4
Сумма:		100	60
Промежуточная аттестация			
			0
Итого:		100	60

Аттестация в 2 семестре:

Вид контроля	Наименование видов контроля	Максимальная положительная оценка в баллах	Минимальная положительная оценка в баллах
Текущая аттестация			
H4	Сдача норматива (по физической культуре)	33	19.8
H5	Сдача норматива (по физической культуре)	33	19.8
H6	Сдача норматива (по физической культуре)	34	20.4
Сумма:		100	60
Промежуточная аттестация			
			0
Итого:		100	60

Аттестация в 3 семестре:

Вид контроля	Наименование видов контроля	Максимальная положительная оценка в баллах	Минимальная положительная оценка в баллах
Текущая аттестация			
Н7	Сдача норматива (по физической культуре)	33	19.8
Н8	Сдача норматива (по физической культуре)	33	19.8
Н9	Сдача норматива (по физической культуре)	34	20.4
Сумма:		100	60
Промежуточная аттестация			
			0
Итого:		100	60

Аттестация в 4 семестре:

Вид контроля	Наименование видов контроля	Максимальная положительная оценка в баллах	Минимальная положительная оценка в баллах
Текущая аттестация			
Н10	Сдача норматива (по физической культуре)	33	19.8
Н11	Сдача норматива (по физической культуре)	33	19.8
Н12	Сдача норматива (по физической культуре)	34	20.4
Сумма:		100	60
Промежуточная аттестация			
			0
Итого:		100	60

Аттестация в 5 семестре:

Вид контроля	Наименование видов контроля	Максимальная положительная оценка в баллах	Минимальная положительная оценка в баллах
Текущая аттестация			
Н13	Сдача норматива (по физической культуре)	20	12
Н14	Сдача норматива (по физической культуре)	20	12
Н15	Сдача норматива (по физической культуре)	20	12
Сумма:		60	36
Промежуточная аттестация			
Зачет		40	24
Итого:		100	60

Итоговая оценка выставляется в соответствии со следующей шкалой:

Сумма баллов по дисциплине	100–90	89–85	84–75	74–70	69–65	64–60	ниже 60
Оценка (ECTS)	A	B	C	D		E	F
Оценка по 4-х бальной шкале	отлично (отл.)	хорошо (хор.)		удовлетворительно (удовл.)		неудовлетворительно (неуд.)	
Зачет	Зачтено					Не зачтено	

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.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твёрдо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос.

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.

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.

Вопросы для Зачета (5 семестр):

Сдача нормативов

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

8.1 Основная литература

Л1.1 Лечебная физическая культура: учебное пособие - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2017 - 656 с.

8.2 Дополнительная литература

Л2.1 Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне": учебное пособие - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2016 - 256 с.

Л2.2 Пашковская Г. В. Питание как лечебный фактор при различных заболеваниях [Электронный ресурс]: учебное пособие / Г. В. Пашковская, С. А. Петренко; Министерство образования и науки РФ, Национальный исследовательский ядерный университет "МИФИ", Северский технологический институт - филиал НИЯУ МИФИ (СТИ НИЯУ МИФИ) - Северск: Изд-во СТИ НИЯУ МИФИ, 2011 - 30, [2] с.

Л2.3 Петренко С. А. Влияние физических нагрузок и отдельных видов спорта на организм человека [Электронный ресурс]: учебное пособие / С. А. Петренко, Е. Н. Фирстова, Ю. Н. Петренко; Министерство образования и науки РФ, Национальный исследовательский ядерный университет "МИФИ", Северский технологический институт - филиал НИЯУ МИФИ (СТИ НИЯУ МИФИ) - Северск: Изд-во СТИ НИЯУ МИФИ, 2011 - 23 с.

Л2.4 Петренко С. А. Лекции по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие / С. А. Петренко, Е. Н. Фирстова; Министерство образования и науки РФ, Национальный исследовательский ядерный университет "МИФИ", Северский технологический институт - филиал НИЯУ МИФИ (СТИ НИЯУ МИФИ) - Северск: Изд-во СТИ НИЯУ МИФИ, 2014 - 102 с.

8.3 Информационно-образовательные ресурсы

Э1 Культура физическая и здоровье: научно-методический журнал/ Воронежский государственный педагогический университет.- Воронеж: Изд-во ВГПУ.- выходит 4 раза в год. URL: <http://e.lanbook.com>

9 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение дисциплины приведено на сайте СТИ НИЯУ МИФИ <http://www.ssti.ru/objects.html>

10 Учебно-методические рекомендации для студентов

Самостоятельная работа студентов – это планируемая учебная и внеаудиторная работа студентов, выполняемая по заданию преподавателя и под его методическим руководством, но без его непосредственного участия.

Целью самостоятельной работы студентов является приобретение новых знаний, систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов.

Практические занятия. Для подготовки к практическому занятию необходимо повторить теоретический материал по теме занятия с использованием рекомендуемой литературы.

На занятии студент должен иметь четкое представление о выполнении задания, рассматриваемого на занятии; знать практические основы и выполнение движений (по модулям); уметь применять на занятиях и использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности; развивать физические качества; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение здоровья; своевременно выполнять текущие задания в течение семестра.

Реферативные работы. Для студентов, освобожденных от занятий по физической культуре, вместо практических занятий используются реферативные задания, где формируются способности к самостоятельному познанию и обучению, поиску источников информации (в том числе в сети Интернет), обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, аргументированному отстаиванию своих позиций по заданной тематике, умение подготовки выступлений и ведения дискуссий. Темы рефератов предлагаются преподавателем и выбираются студентом самостоятельно, закрепляясь преподавателем в групповом журнале.

Промежуточная аттестация. Промежуточная аттестация проходит в виде сдачи нормативов по физической культуре в соответствии с группой здоровья, половой и возрастной принадлежности.

11 Учебно-методические рекомендации для преподавателей

На практических занятиях студентам сообщаются новые сведения, систематизируется и обобщается накопленный запас знаний, формируются на этой основе познавательные и профессиональные интересы. Преподаватель, проводя занятия, должен стремиться увлечь студентов, активно воздействовать на их эмоции, вызвать интерес к учебному предмету, стремление постоянно пополнять знания.

Самостоятельная работа студентов по данному курсу

– Подготовка к промежуточному контролю: Зачет (5 семестр)

В течение 5 семестра осуществляется контроль знаний студентов: см. раздел 5.1.

По результатам аттестационных мероприятий формируется допуск студента к итоговому контролю – Зачету по дисциплине.

Автор(ы): С.А. Петренко