

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

**Дмитровградский инженерно-технологический институт –**

филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
**(ДИТИ НИЯУ МИФИ)**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Заместитель руководителя

\_\_\_\_\_ Т.И. Романовская  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Прикладная физическая культура и спорт»**

Специальность \_\_\_\_\_ 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Квалификация выпускника \_\_\_\_\_ Бакалавр

Профиль \_\_\_\_\_ Программное обеспечение средств вычислительной  
техники и автоматизированных систем

Форма обучения \_\_\_\_\_ *Очная*

Выпускающая кафедра \_\_\_\_\_ информационных технологий

Кафедра-разработчик рабочей программы \_\_\_\_\_ *Кафедра физической культуры и спорта*

Семестр	Трудоемкость час. (ЗЕТ)	Лекций, час.	Практич. занятий, час.	Лаборат. работ, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет/кр)
2,3,4,5,6	328	-	328	-	-	зачет
<b>Итого</b>	<b>328</b>	-	<b>328</b>	-	-	<b>зачет</b>

Дмитровград  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	3
3 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....	4
4 ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
5 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
6 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ .....	16
7 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ВХОДНОГО И ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (АННОТАЦИЯ) .....	18
8 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	30
9 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	33
10 ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	34

## 1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель** освоения дисциплины: формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи** освоения дисциплины:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

## 2 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций и индикаторов их достижения в соответствии с ОС НИЯУ МИФИ и ООП ВО по специальности.

**Универсальные компетенции и индикаторы их достижения:**

Наименование категории (группы) УК	Код и наименование УК	Код и наименование индикатора достижения УК
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>З-УК-7</b> 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 <b>У-УК-7</b> Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни <b>В-УК-7</b> Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- основы физической культуры;
- 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;
- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- факторы, определяющие здоровье человека. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

**Уметь:**

- применять средства и методы физической культуры
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики);
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой и спортом;
- использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;
- сформировать посредством физической культуры и спорта способность принимать решение в нестандартных ситуациях;
- интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков.
- следовать социально-значимым представлениям о здоровом образе жизни, придерживаться здорового образа жизни.

**Владеть:**

- навыками правильного использования средств и методов физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- законодательством Российской Федерации о физической культуре и спорте;
- основами здорового образа жизни студента;
- знаниями о роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
- приобретенным личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- основами методики самостоятельных занятий и самоконтролем за состоянием своего организма;
- применением средств самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- способностью добиваться намеченной цели;
- методами и способами организации здорового образа жизни, укрепления здоровья, здоровьесберегающими технологиями.

### 3 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Прикладная физическая культура и спорт относится к вариативной части Гуманитарного модуля учебного плана по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника.

### 4 ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ДИСЦИПЛИНЫ

Направления/цели воспитания	Задачи воспитания (код)	Воспитательный потенциал дисциплин
Физическое воспитание	<b>В8</b> формирование культуры здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья	Использование воспитательного потенциала дисциплины "Физическая культура и спорт", а также элективных дисциплин по физической культуре и спорту для: - формирования у обучающихся ценностей здорового образа жизни,

		<p>посредством популяризации физической культуры и позитивных жизненных установок, побуждения студентов к активному образу жизни и занятию спортом;</p> <p>- 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.</p>
--	--	--

## 5 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1 Объем дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» составляет 328 академических часов.

Таблица 5.1 - Объем дисциплины по видам учебных занятий

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.)	Семестр*				
		2	3	4	5	6
<b>Контактная работа с преподавателем</b>	<b>328</b>					
в том числе:						
– аудиторная по видам учебных занятий						
– лекции	-	-	-	-	-	-
– практические занятия	328	68	72	68	72	48
<b>Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>328</b>	<b>328</b>				

Таблица 5.2 - Распределение учебной нагрузки по разделам дисциплины

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, включая самостоятельную работу студентов, акад. часы							Формируемые индикаторы освоения компетенций	
		Лекции	Практические занятия	в том числе в форме практической	Лабораторные работы	в том числе в форме практической	Самостоятельная работа	в том числе в форме практической подготовки		Всего часов
1	1.1. Общая физическая и прикладная подготовка (2,4,6 семестры), Легкая атлетика (3,5 семестры)	-	72	-	-	-	-	-	72	З-УК-7 У-УК-7 В-УК-7
	1.2. Оздоровительная физическая культура	-	10	-	-	-	-	-	10	З-УК-7 У-УК-7 В-УК-7
2	2.1. Спортивные игры (волейбол)	-	20	-	-	-	-	-	20	З-УК-7 У-УК-7 В-УК-7
	2.2. Силовая подготовка	-	29	-	-	-	-	-	29	З-УК-7 У-УК-7 В-УК-7
	2.3. Оздоровительная физическая	-	10	-	-	-	-	-	10	З-УК-7

	культура									У-УК-7 В-УК-7
3	3.1. Спортивные игры (баскетбол)	-	61	-	-	-	-	-	61	З-УК-7 У-УК-7 В-УК-7
	3.2. Оздоровительная физическая культура	-	7	-	-	-	-	-	7	З-УК-7 У-УК-7 В-УК-7
4	4.1. Настольный теннис	-	52	-	-	-	-	-	52	З-УК-7 У-УК-7 В-УК-7
	4.2. Оздоровительная физическая культура	-	13	-	-	-	-	-	13	З-УК-7 У-УК-7 В-УК-7
5	5.1. Легкая атлетика (3,5 семестры) Общая физическая и прикладная подготовка (2,4,6 семестры)	-	44	-	-	-	-	-	44	З-УК-7 У-УК-7 В-УК-7
	5.2. Оздоровительная физическая культура	-	10	-	-	-	-	-	10	З-УК-7 У-УК-7 В-УК-7
ИТОГО:		-	328	-	-	-	-	-	328	

## 5.2 Содержание дисциплины

Таблица 5.3 - Лекционный курс учебным планом не предусмотрены.

Таблица 5.4 - Практические занятия

### 2 СЕМЕСТР

№ занятия	Номер раздела	Наименование практического занятия и перечень дидактических единиц	Трудоемкость, часов
		РАЗДЕЛ 5. Общая физическая культура по видам спорта (футбол), оздоровительная гимнастика.	
1	5.1	Тема 1: Техника безопасности и пожарная безопасность на занятиях по физическому воспитанию. Инструктаж по видам спорта (настольный теннис, футбол, волейбол, баскетбол, шахматы). Ознакомление с дистанциями (спортивные залы ДИТИ НИЯУ МИФИ, стадион «Старт» и т.д.) и оборудованием спортивных залов.	2
2	5.1	Тема 2: Бег по пересеченной местности (комплекс упражнений общей физической подготовки).	2
3	5.1	Тема 3: Ведение и обводка, отбор мяча в футболе. Комплекс упражнений общей физической подготовки.	2
4	5.1	Тема 4: Отбор мяча, вбрасывание мяча. Комплекс упражнений общей физической подготовки.	2
5	5.1	Тема 5: Игра вратаря. Комплекс упражнений общей физической подготовки.	2
6	5.1	Тема 6: Бег по пересеченной местности. Челночный бег.	2
7	5.2	Тема 7: Оздоровительная физическая культура с элементами лечебной физической культуры.	2
8	5.2	Тема 8: Оздоровительная физическая культура с элементами лечебной физической культуры.	2
		РАЗДЕЛ 2. Волейбол, силовая подготовка, оздоровительная гимнастика.	
9	2.1	Тема 9: Волейбол. Раскрытие систем розыгрыша. Выполнение нападающего удара. Контрольное тестирование.	2
10	2.1	Тема 10:	2

		Волейбол. Тактика игры волейболистов по зонам. Задачи игры «Либеро». Схемы розыгрыша. Выполнение блокировки нападающего удара. Контрольное тестирование.	
11	2.2	Тема 11: Пресс (силовая подготовка). Контрольное тестирование.	2
12	2.2	Тема 12: Подтягивание (силовая подготовка): - девушки на нижней перекладине; - юноши из виса на высокой перекладине. Контрольное тестирование. Комплекс оздоровительной гимнастики (разучивание).	2
13	2.2	Тема 13: Отжимание (силовая подготовка) для юношей и стибание и разгибание рук в упоре лежа для девушек. Контрольное тестирование. Комплекс оздоровительной гимнастики (разучивание).	2
14	2.3	Тема 14 (промежуточный контроль) Разучить и продемонстрировать комплекс оздоровительной гимнастики по выбору обучающегося).	2
		РАЗДЕЛ 3. Баскетбол. Оздоровительная гимнастика.	
15	3.1	Тема 15: Стритбол. Средства и способы ведения игры. Техника безопасности. Выполнение штрафного броска в кольцо. Контрольное тестирование.	2
16	3.1	Тема 16: Техника и тактика игры в баскетбол. Передвижения в баскетболе. Стойка баскетболиста. Перемещение: бег, остановки, приставной шаг, прыжки. Выполнение 3-х очкового броска. Контрольное тестирование.	2
17	3.1	Тема 17: Понятие «Тактика баскетбола», тактика защиты баскетбола (индивидуальные и групповые взаимодействия). Выполнение ведения мяча со сменой направления движения. Контрольное тестирование. Комплекс оздоровительной гимнастики (разучивание).	2
18	3.1	Тема 18: Методика обучения ловли и передачам мяча. Держание мяча. Передача двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками. Выполнение ведения 2 мячей одновременно. Контрольное тестирование. Комплекс оздоровительной гимнастики (разучивание).	2
19	3.1 3.2	Тема 19: Стратегия в спорте и соревновательной деятельности. Выполнение скрытной передачи мяча. Контрольное тестирование. Оздоровительная гимнастика.	2
		РАЗДЕЛ 4. Настольный теннис. Оздоровительная физическая культура.	
20	4.1	Тема 20: Настольный теннис. Упражнения в парной игре. Специальные физические упражнения. Передвижения. Упражнения с ракеткой и шариком. Контрольное тестирование.	2
21	4.1	Тема 21: Настольный теннис. Упражнения в парной игре. Специальные физические упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на выносливость. Техника подачи толчком. Контрольное тестирование.	2
22	4.1	Тема 22: Настольный теннис. Упражнения в парной игре. Специальные физические упражнения. Соревновательная практика. Игра толчком справа и слева. Контрольное тестирование.	2
23	4.1	Тема 23: Настольный теннис. Упражнения в парной игре. Специальные физические упражнения. Соревновательная практика. Атакующие удары по диагонали. Контрольное тестирование.	2
24	4.1	Тема 24: Настольный теннис. Упражнения в парной игре. Специальные физические упражнения. Соревновательная практика. Атакующие удары по линии. Контрольное тестирование.	2
25	4.2	Тема 25: Восстановительные мероприятия. Оздоровительная гимнастика.	2
26	4.1 4.2	Тема 26 (промежуточный контроль) Принять участие в турнире по настольному теннису. Сдача комплекса	2

		оздоровительной гимнастики. (По выбору обучающегося).	
		РАЗДЕЛ 1. Общая физическая подготовка по видам спорта (футбол). Оздоровительная гимнастика.	
27	1.1	Тема 27: Бег по пересеченной местности, игра в футбол. Отработка общефизической подготовки (комплекс упражнений).	2
28	1.1	Тема 28: Ведение и обводка, отбор мяча. Отработка общефизической подготовки (комплекс упражнений).	2
29	1.1	Тема 29: Отбор мяча, вбрасывание мяча. Отработка общефизической подготовки (комплекс упражнений).	2
30	1.1	Тема 30: Вбрасывание мяча, игра вратаря. Отработка общефизической подготовки (комплекс упражнений).	2
31	1.1	Тема 31: Тренировочная игра. Отработка общефизической подготовки (комплекс упражнений).	2
32	1.1	Тема 32: Двухсторонняя игра. Отработка общефизической подготовки (комплекс упражнений). Оздоровительная гимнастика (разучивание комплекса).	2
33	1.1 1.2	Тема 33: Учебно-тренировочная игра. Отработка общефизической подготовки (комплекс упражнений). Оздоровительная гимнастика (нетрадиционный вид по выбору обучающегося).	2
34	1.1 1.2	Тема 34: Длительный бег в равномерном темпе. Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий. Оздоровительная гимнастика по методу Стрельниковой.	2
<b>ИТОГО:</b>			<b>68</b>

### 3 СЕМЕСТР

№ занятия	Номер раздела	Наименование практического занятия и перечень дидактических единиц	Трудоемкость, часов
		РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика, оздоровительная гимнастика.	
1	1.1	Тема 1: Техника безопасности и пожарная безопасность на занятиях по физическому воспитанию. Инструктаж по видам спорта (настольный теннис, футбол, волейбол, баскетбол, шахматы). Ознакомление с дистанциями (спортивные залы ДИТИ НИЯУ МИФИ, стадион «Старт» и т.д.) и оборудованием спортивных залов.	1
2	1.1	Тема 2: Тест Купера (юноши, девушки). Контрольное тестирование. Восстановительные мероприятия.	2
3	1.1	Тема 3: Бег на короткие дистанции (юноши, девушки). Контрольное тестирование.	2
4	1.1	Тема 4: Бег на длинные дистанции (юноши, девушки). Контрольное тестирование.	2
5	1.1	Тема 5: Бег на средние дистанции (юноши, девушки). Контрольное тестирование.	2
6	1.1	Тема 6: Прыжок в длину (юноши, девушки). Контрольное тестирование.	2
7	1.2	Тема 7: Оздоровительная гимнастика. Нетрадиционные виды оздоровительной гимнастики.	2
8	1.2	Тема 8: Оздоровительная гигиеническая гимнастика с элементами лечебной физической культуры.	2
		РАЗДЕЛ 2. Волейбол, силовая подготовка, оздоровительная гимнастика.	
9	2.1	Тема 9: Волейбол. Определение победителя в игре. Выполнение подачи мяча	2



		(силовой). Контрольное тестирование.	
10	2.1	Тема 10: Волейбол. Задачи игроков нападения. Выполнение падения, переката через плечо. Контрольное тестирование.	2
11	2.2	Тема 11: Пресс (силовая подготовка). Контрольное тестирование.	2
12	2.2	Тема 12: Подтягивание (силовая подготовка): - девушки на нижней перекладине; - юноши из виса на высокой перекладине. Контрольное тестирование. Комплекс оздоровительной гимнастики (разучивание).	2
13	2.2	Тема 13: Отжимание (силовая подготовка) для юношей и сгибание и разгибание рук в упоре лежа для девушек. Контрольное тестирование. Комплекс оздоровительной гимнастики (разучивание)	2
14	2.3	Тема 14 (промежуточный контроль) Разучить и продемонстрировать комплекс оздоровительной гимнастики по выбору обучающегося).	2
		РАЗДЕЛ 3. Баскетбол. Оздоровительная гимнастика.	
15	3.1	Тема 15: Стритбол. Спортивная тактика. Методика ведения мяча. Выполнение заслона. Контрольное тестирование.	2
16	3.1	Тема 16: Техника и тактика игры в баскетбол. Передвижения в баскетболе. Стойка баскетболиста. Перемещение: бег, остановки, приставной шаг, прыжки. Выполнение 3-х очкового броска. Контрольное тестирование.	2
17	3.1	Тема 17: Понятие «Тактика баскетбола», тактика нападения баскетбола (командные взаимодействия). Передача мяча с отскоком об пол	2
18	3.1	Тема 18: Понятие «Тактика баскетбола», тактика нападения баскетбола (командные взаимодействия). Прыжок вверх отталкиваясь двумя ногами с места. Контрольное тестирование. Комплекс оздоровительной гимнастики (разучивание).	2
19	3.1	Тема 19: Понятие «Тактика стритбола», тактика нападения баскетбола (командные взаимодействия). Передача мяча с отскоком об пол. Прыжок вверх отталкиваясь двумя ногами с места. Контрольное тестирование. Оздоровительная гимнастика.	2
		РАЗДЕЛ 4. Настольный теннис. Оздоровительная физическая культура.	
20	4.1	Тема 20: Игра в защите. Упражнения на гибкость. Комбинации. Контрольное тестирование.	2
21	4.1	Тема 21: Настольный теннис. Тактические схемы. Тактика атаки после толчка. Контрольное тестирование.	2
22	4.1	Тема 22: Настольный теннис. Игра с тренером. Тактика атаки после подрезки. Контрольное тестирование.	2
23	4.1	Тема 23: Настольный теннис. Выполнение подач разными ударами. Контрольное тестирование.	2
24	4.1	Тема 24: Настольный теннис. Оборудование, форматы соревнований, официальные правила Контрольное тестирование.	2
25	4.2	Тема 25: Восстановительные мероприятия. Оздоровительная гимнастика.	4
26	4.1	Тема 26 (промежуточный контроль) Принять участие в турнире по настольному теннису.	2
		РАЗДЕЛ 3. Баскетбол. Оздоровительная гимнастика.	
27	3.1	Тема 27: Перемещения и остановки. Учебная игра. Отработка общефизической подготовки (комплекс упражнений).	2

28	3.1	Тема 28: Ловля и передача мяча. Учебно- тренировочная игра. Отработка общефизической подготовки (комплекс упражнений).	2
29	3.1	Тема 29: Перемещения и остановки, ловля и передача мяча. Учебно- тренировочная игра. Отработка общефизической подготовки (комплекс упражнений).	2
30	3.1	Тема 30: Ведение мяча правой и левой рукой. Учебно- тренировочная игра. Отработка общефизической подготовки (комплекс упражнений).	2
31	3.1	Тема 31: Броски мяча в кольцо с разных зон. Учебная игра. Отработка общефизической подготовки (комплекс упражнений).	2
32	3.1	Тема 32: Овладение мячом и противодействия. Отработка общефизической подготовки (комплекс упражнений).	2
33	3.1	Тема 33: Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Оздоровительная гимнастика.	1
34	3.2	Тема 34: Длительный бег в равномерном темпе. Оздоровительная гимнастика для профессионально - прикладной физической культуры.	2
35	3.2	Тема 35: Оздоровительная гимнастика с элементами лечебной физической культуры). Оздоровительная гимнастика по методу Стрельниковой.	2
36	3.1	Тема 36: Длительный бег в равномерном темпе. Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий. Отработка общефизической подготовки (комплекс упражнений).	2
<b>ИТОГО:</b>			<b>72</b>

#### 4 СЕМЕСТР

№ занятия	Номер раздела	Наименование практического занятия и перечень дидактических единиц	Трудоемкость, часов
		РАЗДЕЛ 1. Общая физическая подготовка по видам спорта (волейбол). Оздоровительная гимнастика.	
1	1.1	Тема 1: Техника безопасности и пожарная безопасность на занятиях по физическому воспитанию. Инструктаж по видам спорта (настольный теннис, футбол, волейбол, баскетбол, шахматы). Ознакомление с дистанциями (спортивные залы ДИТИ НИЯУ МИФИ, стадион «Старт» и т.д.) и оборудованием спортивных залов.	2
2	1.1	Тема 2: Прием мяча и передача мяча. Отработка общефизической подготовки (комплекс упражнений).	2
3	1.1	Тема 3: Подача и прием мяча. Отработка общефизической подготовки (комплекс упражнений).	2
4	1.1	Тема 4: Нападающий удар, блокирование мяча. Отработка общефизической подготовки (комплекс упражнений).	2
5	1.1	Тема 5: Учебно-тренировочная игра. Отработка общефизической подготовки (комплекс упражнений).	2
6	1.1	Тема 6: Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Отработка общефизической подготовки (комплекс упражнений).	2
7	1.1	Тема 7: Групповые и тактические действия в нападении и защите. Отработка общефизической подготовки (комплекс упражнений). Оздоровительная гимнастика. Нетрадиционные виды оздоровительной гимнастики.	2
8	1.1	Тема 8: Командные тактические действия в нападении и защите. Отработка общефизической подготовки (комплекс упражнений). Оздоровительная гимнастика (нетрадиционный вид по выбору обучающегося).	2

		РАЗДЕЛ 2. Волейбол, силовая подготовка, оздоровительная гимнастика.	
9	2.1	Тема 9: Волейбол. Раскрытие систем розыгрыша. Выполнение нападающего удара. Контрольное тестирование.	2
10	2.1	Тема 10: Волейбол. Тактика игры волейболистов по зонам. Задачи игры «Либеро». Схемы розыгрыша. Выполнение блокировки нападающего удара. Контрольное тестирование.	2
11	2.2	Тема 11: Пресс (силовая подготовка). Контрольное тестирование.	2
12	2.2	Тема 12: Подтягивание (силовая подготовка): - девушки на нижней перекладине; - юноши из виса на высокой перекладине. Контрольное тестирование. Комплекс оздоровительной гимнастики (разучивание).	2
13	2.2	Тема 13: Отжимание (силовая подготовка) для юношей и сгибание и разгибание рук в упоре лежа для девушек. Контрольное тестирование. Комплекс оздоровительной гимнастики (разучивание)	2
14	2.3	Тема 14 (промежуточный контроль) Разучить и продемонстрировать комплекс оздоровительной гимнастики по выбору обучающегося).	2
		РАЗДЕЛ 3. Баскетбол. Оздоровительная гимнастика.	
15	3.1	Тема 15: Стритбол. Средства и способы ведения игры. Техника безопасности. Выполнение штрафного броска в кольцо. Контрольное тестирование.	2
16	3.1	Тема 16: Техника и тактика игры в баскетбол. Передвижения в баскетболе. Стойка баскетболиста. Перемещение: бег, остановки, приставной шаг, прыжки. Выполнение 3-х очкового броска. Контрольное тестирование.	2
17	3.1	Тема 17: Понятие «Тактика баскетбола», тактика защиты баскетбола (индивидуальные и групповые взаимодействия). Выполнение ведения мяча со сменой направления движения. Контрольное тестирование. Комплекс оздоровительной гимнастики (разучивание)	2
18	3.1	Тема 18: Методика обучения ловли и передачам мяча. Держание мяча. Передача двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками. Выполнение ведения 2 мячей одновременно. Контрольное тестирование. Комплекс оздоровительной гимнастики (разучивание).	2
19	3.1	Тема 19: Стратегия в спорте и соревновательной деятельности. Выполнение скрытной передачи мяча. Контрольное тестирование. Оздоровительная гимнастика.	2
		РАЗДЕЛ 4. Настольный теннис. Оздоровительная физическая культура.	
20	4.1	Тема 20: Настольный теннис. Упражнения в парной игре. Специальные физические упражнения. Передвижения. Упражнения с ракеткой и шариком. Контрольное тестирование.	2
21	4.1	Тема 21: Настольный теннис. Упражнения в парной игре. Специальные физические упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на выносливость. Техника подачи толчком. Контрольное тестирование.	2
22	4.1	Тема 22: Настольный теннис. Упражнения в парной игре. Специальные физические упражнения. Соревновательная практика. Игра толчком справа и слева. Контрольное тестирование.	2
23	4.1	Тема 23: Настольный теннис. Упражнения в парной игре. Специальные физические упражнения. Соревновательная практика. Атакующие удары по диагонали. Контрольное тестирование.	2
24	4.1	Тема 24: Настольный теннис. Упражнения в парной игре. Специальные физические упражнения. Соревновательная практика. Атакующие удары	2

		по линии. Контрольное тестирование.	
25	4.2	Тема 25: Восстановительные мероприятия. Оздоровительная гимнастика.	2
26	4.1	Тема 26 (промежуточный контроль) Принять участие в турнире по настольному теннису. Сдача комплекса оздоровительной гимнастики (по выбору обучающегося).	2
		<b>РАЗДЕЛ 5</b> Легкая атлетика, оздоровительная гимнастика.	
27	5.1	Тема 27: Техника безопасности и пожарная безопасность на занятиях по физическому воспитанию. Инструктаж по видам спорта (настольный теннис, футбол, волейбол, баскетбол, шахматы). Ознакомление с дистанциями (спортивные залы ДИТИ НИЯУ МИФИ, стадион «Старт» и т.д.) и оборудованием спортивных залов.	2
28	5.1	Тема 28: Тест Купера (юноши, девушки). Контрольное тестирование. Восстановительные мероприятия.	2
29	5.1	Тема 29: Бег на короткие дистанции (юноши, девушки). Контрольное тестирование.	2
30	5.1	Тема 30: Бег на длинные дистанции (юноши, девушки). Контрольное тестирование.	2
31	5.1	Тема 31: Бег на средние дистанции (юноши, девушки). Контрольное тестирование.	2
32	5.1	Тема 32: Прыжок в длину (юноши, девушки). Контрольное тестирование.	2
33	5.2	Тема 33: Оздоровительная гимнастика. Нетрадиционные виды оздоровительной гимнастики.	2
34	5.2	Тема 34: Оздоровительная гигиеническая гимнастика с элементами лечебной физической культуры.	2
<b>ИТОГО:</b>			<b>68</b>

### 5 СЕМЕСТР

№ занятия	Номер раздела	Наименование практического занятия и перечень дидактических единиц	Трудоемкость, часов
		<b>РАЗДЕЛ 1.</b> Легкая атлетика, оздоровительная гимнастика.	
1	1.1	Тема 1: Техника безопасности и пожарная безопасность на занятиях по физическому воспитанию. Инструктаж по видам спорта (настольный теннис, футбол, волейбол, баскетбол, шахматы). Ознакомление с дистанциями (спортивные залы ДИТИ НИЯУ МИФИ, стадион «Старт» и т.д.) и оборудованием спортивных залов.	2
2	1.1	Тема 2: Тест Купера (юноши, девушки). Контрольное тестирование. Восстановительные мероприятия.	2
3	1.1	Тема 3: Бег на короткие дистанции (юноши, девушки). Контрольное тестирование.	2
4	1.1	Тема 4: Бег на длинные дистанции (юноши, девушки). Контрольное тестирование.	2
5	1.1	Тема 5: Бег на средние дистанции (юноши, девушки). Контрольное тестирование.	2
6	1.1	Тема 6: Прыжок в длину (юноши, девушки). Контрольное тестирование.	2
7	1.2	Тема 7: Оздоровительная гимнастика. Нетрадиционные виды оздоровительной гимнастики.	2
8	1.2	Тема 8: Оздоровительная гигиеническая гимнастика с элементами лечебной физической культуры.	2
		<b>РАЗДЕЛ 2.</b> Волейбол, силовая подготовка, оздоровительная гимнастика.	

9	2.1	Тема 9: Волейбол. Тактические действия команды при игре в обороне. Выполнение контрольного норматива технической подготовки. Контрольное тестирование.	2
10	2.1	Тема 10: Волейбол. Правила замены игроков, перерывов в партиях. Выполнение контрольного норматива интегральной подготовки. Контрольное тестирование.	2
11	2.2	Тема 11: Пресс (силовая подготовка). Контрольное тестирование.	2
12	2.2	Тема 12: Подтягивание (силовая подготовка): - девушки на нижней перекладине; - юноши из виса на высокой перекладине. Контрольное тестирование. Комплекс оздоровительной гимнастики (разучивание).	2
13	2.2	Тема 13: Отжимание (силовая подготовка) для юношей и сгибание и разгибание рук в упоре лежа для девушек. Контрольное тестирование. Комплекс оздоровительной гимнастики (разучивание)	2
14	2.3	Тема 14 (промежуточный контроль) Разучить и продемонстрировать комплекс оздоровительной гимнастики по выбору обучающегося).	2
		РАЗДЕЛ 3. Баскетбол. Оздоровительная гимнастика.	
15	3.1	Тема 15: Изучение и практическое применение средств восстановления в баскетболе и повышение работоспособности. Выполнение оздоровительного комплекса. Контрольное тестирование.	2
16	3.1	Тема 16: Техника и тактика игры в баскетбол. Методика обучения остановок после бега и ведения. Выполнение остановки прыжком. Контрольное тестирование.	2
17	3.1	Тема 17 Методика обучения остановок после бега и ведения. Выполнение остановки двумя шагами. Контрольное тестирование.	2
18	3.1	Тема 18: Изучение физических качеств баскетболиста. Практическое изучение средств и методов развития физических качеств. Выполнение комплекса упражнений. Контрольное тестирование. Комплекс оздоровительной гимнастики (разучивание).	2
19	3.1	Тема 19: Организация и проведение массовых мероприятий по баскетболу и стритболу. Выполнение прыжка в длину с места. Контрольное тестирование. Оздоровительная гимнастика.	2
		РАЗДЕЛ 4. Настольный теннис. Оздоровительная физическая культура.	
20	4.1	Тема 20: Отработка ударов накатом. Отработка ударов срезкой. Упражнения в парной игре. Игра с тренером. Контрольное тестирование.	2
21	4.1	Тема 21: Настольный теннис. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Упражнения в парной игре. Игра с тренером. Контрольное тестирование.	2
22	4.1	Тема 22: Настольный теннис. Атакующие удары справа, разной силы и направления. Упражнения в парной игре. Игра с тренером. Контрольное тестирование.	2
23	4.1	Тема 23: Настольный теннис. Атакующие удары слева, разной силы и направления. Упражнения в парной игре. Игра с тренером. Контрольное тестирование.	2
24	4.1	Тема 24: Настольный теннис. Топ спин справа. Топ спин слева. Упражнения в парной игре. Игра с тренером. Контрольное тестирование.	2
25	4.2	Тема 25: Восстановительные мероприятия. Оздоровительная гимнастика.	2

26	4.1	Тема 26 (промежуточный контроль) Принять участие в турнире по настольному теннису.	2
		РАЗДЕЛ 5. Общая физическая подготовка по видам спорта (легкая атлетика). Оздоровительная гимнастика.	
27	5.1	Тема 27: Бег на короткие дистанции. Отработка общефизической подготовки (комплекс упражнений).	2
28	5.1	Тема 28: Бег по пересеченной местности. Отработка общефизической подготовки (комплекс упражнений).	2
29	5.1	Тема 29: Бег на средние дистанции. Отработка общефизической подготовки (комплекс упражнений).	2
30	5.1	Тема 30: Отработка общефизической подготовки в процессе ускорении (комплекс упражнений).	2
31	5.1	Тема 31: Отработка общефизической подготовки в беге по повороту, стартовый разбег (комплекс упражнений).	2
32	5.1	Тема 32: Отработка общефизической подготовки (комплекс упражнений) - старт. Оздоровительная гимнастика (разучивание комплекса).	2
33	5.1	Тема 33: Отработка общефизической подготовки (комплекс упражнений) - финиш. Оздоровительная гимнастика (нетрадиционный вид по выбору обучающегося).	2
34	5.1	Тема 34 Длительный бег в равномерном темпе. Оздоровительная гимнастика для профессионально - прикладной физической культуры (специальность - физика).	2
35	5.2	Тема 35 Оздоровительная гимнастика с элементами лечебной физической культуры).	2
36	5.1	Тема 36: Длительный бег в равномерном темпе. Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.	2
<b>ИТОГО:</b>			<b>72</b>

## 6 СЕМЕСТР

№ занятия	Номер раздела	Наименование практического занятия и перечень дидактических единиц	Трудоемкость, часов
		РАЗДЕЛ 1. Общефизическая подготовка по видам спорта (волейбол), оздоровительная гимнастика.	
1	1.1	Тема 1: Техника безопасности и пожарная безопасность на занятиях по физическому воспитанию. Инструктаж по видам спорта (настольный теннис, футбол, волейбол, баскетбол, шахматы). Ознакомление с дистанциями (спортивные залы ДИТИ НИЯУ МИФИ, стадион «Старт» и т.д.) и оборудованием спортивных залов.	2
2	1.1	Тема 2: Прием и передача мяча. Отработка общефизической подготовки (комплекс упражнений) - старт.	2
3	1.1	Тема 3: Верхняя подача, нижняя подача. Отработка общефизической подготовки (комплекс упражнений).	2
4	1.1	Тема 4: Учебно-тренировочная игра. Отработка общефизической подготовки (комплекс упражнений) - старт. Участие в комплексной эстафете.	2
5	1.1	Тема 5: Нападающий удар и блокирование мяча. Отработка общефизической подготовки (комплекс упражнений) - старт.	2
6	1.1	Тема 6: Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Отработка общефизической подготовки (комплекс упражнений). Комплекс	2

		упражнений (распасовка).	
7	1.1	Тема 7: Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Отработка общефизической подготовки (комплекс упражнений). Оздоровительная гимнастика (разучивание комплекса).	2
8	1.1	Тема 8: Учебно- тренировочная игра. Отработка общефизической подготовки (комплекс упражнений). Оздоровительная гимнастика (нетрадиционный вид по выбору обучающегося).	2
		РАЗДЕЛ 2. Волейбол, силовая подготовка, оздоровительная гимнастика.	
9	2.1	Тема 9: Волейбол. Тактические действия команды при игре в атаке. Выполнить игровые приемы техники нападения и защиты. Контрольное тестирование. Соревновательная практика.	2
10	2.1	Тема 10: Волейбол. Изучение - какой способ приема мяча с подачи считается наиболее надежным. Выполнение. Контрольное тестирование. Соревновательная практика.	2
11	2.2	Тема 11: Пресс (силовая подготовка). Контрольное тестирование.	1
12	2.2	Тема 12: Подтягивание (силовая подготовка): - девушки на нижней перекладине; - юноши из виса на высокой перекладине. Контрольное тестирование. Комплекс оздоровительной гимнастики (разучивание).	2
13	2.2	Тема 13: Отжимание (силовая подготовка) для юношей и сгибание и разгибание рук в упоре лежа для девушек. Контрольное тестирование. Комплекс оздоровительной гимнастики (разучивание)	2
14	2.3	Тема 14 (промежуточный контроль) Разучить и продемонстрировать комплекс оздоровительной гимнастики по выбору обучающегося).	2
		РАЗДЕЛ 3. Баскетбол. Оздоровительная гимнастика.	
15	3.1	Тема 15: Средства спортивной тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Методика проведения разминки (общеразвивающие упражнения). Выполнение комплекса ОРУ. Контрольное тестирование.	2
16	3.1	Тема 16: Методика совершенствования передач в движении. Выполнение передачи в парах. Контрольное тестирование.	2
17	3.1	Тема 17: Методика совершенствования передач в движении. Выполнение передачи в тройках. Контрольное тестирование.	1
18	3.1	Тема 18: Методика совершенствования передач в движении. Игра без ведения контрольное тестирование. Комплекс оздоровительной гимнастики (разучивание).	1
19	3.1	Тема 19: Положение о соревнованиях, Методика составления, основные разделы. Методика проведения разминки (упражнения беговые). Контрольное тестирование. Оздоровительная гимнастика.	1
		РАЗДЕЛ 4. Настольный теннис. Оздоровительная физическая культура.	
20	4.1	Тема 20: Настольный теннис. Упражнения в парной игре. Удар подставкой. Техника выполнения ударов по высокому мячу. Упражнения в парной игре. Игра с тренером. Контрольное тестирование.	1
21	4.1	Тема 21: Настольный теннис. Упражнения в парной игре. Удары срезкой справа. Упражнения в парной игре. Игра с тренером. Контрольное тестирование.	1
22	4.1	Тема 22: Настольный теннис. Упражнения в парной игре. Удары срезкой слева. Стиль игры подрезка + атакующий удар. Упражнения в парной игре. Игра с тренером. Контрольное тестирование.	1

23	4.1	Тема 23: Настольный теннис. Упражнения в парной игре. Удары накатом справа. Упражнения в парной игре. Игра с тренером. Соревновательная практика. Атакующие удары по диагонали. Контрольное тестирование.	1
24	4.1	Тема 24: Настольный теннис. Упражнения в парной игре. Удары накатом слева. Упражнения в парной игре. Игра с тренером. Соревновательная практика. Атакующие удары по линии. Контрольное тестирование.	1
25	4.2	Тема 25: Восстановительные мероприятия. Оздоровительная гимнастика.	1
26	4.1	Тема 26 (промежуточный контроль) Принять участие в турнире по настольному теннису.	1
		РАЗДЕЛ 5. Легкая атлетика. Оздоровительная гимнастика.	
27	5.1	Тема 27: Техника безопасности и пожарная безопасность на занятиях по физическому воспитанию. Инструктаж по видам спорта (настольный теннис, футбол, волейбол, баскетбол, шахматы). Ознакомление с дистанциями (спортивные залы ДИТИ НИЯУ МИФИ, стадион «Старт» и т.д.) и оборудованием спортивных залов.	1
28	5.1	Тема 28: Тест Купера (юноши, девушки). Контрольное тестирование. Восстановительные мероприятия.	1
29	5.1	Тема 29: Бег на короткие дистанции (юноши, девушки). Контрольное тестирование.	1
30	5.1	Тема 30: Бег на длинные дистанции (юноши, девушки). Контрольное тестирование.	1
31	5.1	Тема 31: Бег на средние дистанции (юноши, девушки). Контрольное тестирование.	1
32	5.1	Тема 32: Прыжок в длину (юноши, девушки). Контрольное тестирование.	1
33	5.1	Тема 33: Учебно-тренировочная игра. Отработка общефизической подготовки (комплекс упражнений). Оздоровительная гимнастика (нетрадиционный вид по выбору обучающегося).	1
<b>ИТОГО:</b>			<b>48</b>

Дополнения и изменения в порядок занятий по очередности (таблица № 5.4) вносит ведущий преподаватель в связи с погодными условиями и нумерацией залов в сетке расписания.

Таблица 5.5 - Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Таблица 5.6 - Самостоятельная работа студента учебным планом не предусмотрена.

## 6 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации программы дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» используются различные здоровьесберегающие образовательные технологии, используемые при реализации различных видов учебной работы и дающие наиболее эффективные результаты освоения дисциплины.

Учебные часы дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в спортивном, тренажерном залах, на стадионе и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др.)

Возможности различных методов обучения в смысле активизации учебной деятельности различны, они зависят от природы и содержания соответствующего метода, способов их использования, мастерства педагога. Тренировки в зале, игровой площадке, являются формой



индивидуально-группового и профессионально-ориентированного обучения на основе реальных или модельных ситуаций применительно ввиду профессиональной деятельности обучающихся.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

**1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:** являются самыми значимыми из всех технологий по степени влияния на здоровье обучающихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации. Технология здоровьесбережения в педагогической деятельности включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров обучающихся; их учёт в учебно-воспитательной работе; создание условий для заинтересованного отношения к учёбе.

**2. Игровые технологии:** игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях. Использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала обучаемых и к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению материала. Игровые формы работы в учебной деятельности несут ряд функций: обучающая, воспитательная, коррекционно-развивающая, психотехническая, коммуникативная, развлекательная, релаксационная.

**3. Информационно-коммуникативная технология:** информационные технологии позволяют существенно повысить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности, стимулируют личную заинтересованность, повышают интерес к собственному здоровью, способностям и демонстрируют возможности для их дальнейшего развития. Разнообразный иллюстративный материал, мультимедийные и интерактивные модели поднимают процесс обучения на качественно новый уровень. Соединение образования с информационно-коммуникативными технологиями активизируют аналитическую деятельность обучающихся. Дистанционные технологии обучения позволяют создать такие принципы психологической комфортности и творчества (креативности), которые расковывают обучающегося, предполагают его ориентацию на творческое начало в учебной деятельности и приобретение им собственного опыта активного применения фундаментальных знаний и практических умений и навыков.

**4. Технология уровневой дифференциации:** сущностный смысл данной технологии состоит в разделении студентов на типологические группы по состоянию здоровья. В каждой типологической группе проводятся учебные занятия с учетом физического здоровья студентов данной типологической группы, в соответствии с этим выбираются адекватные технологии, в частности, метод круговой тренировки, методики с элементами лечебной физической культуры, методики по улучшению функций дыхательных органов, а также сердечно-сосудистой системы. Реализация обозначенных технологий способствует улучшению функционального состояния организма и психофизиологическому подъему, а также психоэмоциональному состоянию здоровья студентов, что является предпосылкой для развития физкультурно-оздоровительной компетентности. С другой стороны, это позволяет планомерно увеличивать физическую нагрузку в соответствии с их состоянием здоровья. То есть, студенты переходят на новый качественный уровень состояния физического здоровья, что, безусловно, отражается позитивно на все виды учебной, творческой, социальной деятельности. В конечном итоге, это оказывает позитивное влияние на становление будущего специалиста для атомной промышленности, способного успешно работать в условиях наукоемкого производства.

**5. Работа в команде:** совместная работа студентов в группе при выполнении практических работ.

**6. Подвижные игры:** доступный и эффективный метод воздействия на обучающихся при их активной помощи.

**7. Обучение на основе опыта:** активизация познавательной деятельности студента за счет демонстрации конкретных упражнений и повторение их в дальнейшем для общего развития. Преподавание ведется с применением следующих форм образовательного процесса.

**Практическое занятие (Пр)** – решение конкретных задач на основании теоретических и фактических знаний (по каждому разделу).

## 7 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ВХОДНОГО И ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (АННОТАЦИЯ)

Фонд оценочных средств, включающий все виды оценочных средств, позволяющих проконтролировать сформированность у обучающихся компетенций и индикаторов их достижения, предусмотренных ОС НИЯУ МИФИ по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника, ООП и рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт», приведен в Приложении.

Контроль освоения дисциплины производится в соответствии с Положением о рейтинговой системе оценки знаний студентов ДИТИ НИЯУ МИФИ. В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума - регулярности посещения обязательных занятий; контрольных нормативов, разрабатываемых кафедрой физической культуры и спорта для обучающихся. Входной контроль осуществляется в виде определения уровня общей физической подготовки обучающихся. Текущий - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Промежуточный контроль (зачеты) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности обучающегося, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

**Входной контроль** осуществляется в виде определения уровня общей физической подготовки с учетом профессиональной направленности подготовки к будущей профессии обучающихся. Цель входного контроля – определить начальный уровень подготовленности обучающихся и выстроить индивидуальную траекторию обучения конкретной группы обучающихся. В условиях лично-ориентированной образовательной среды результаты входного оценивания обучающегося используются как начальные значения в индивидуальном профиле академической успешности обучающегося.

№ п/п	Тесты (юноши)	Баллы				
		5	4	3	2	1
1.	<b>Бег 100 метров (сек)</b>					
1.1.	1-2 курсы	14,2	14,5	14,8	15,4	15,8
1.2.	3 курс	14,0	14,5	14,8	15,0	15,2
2	<b>Прыжки в длину с места (см)</b>					
2.1.	1-2 курсы	250	220	210	200	190
2.2.	3 курс	270	250	230	210	195
3	<b>Приседание на одной ноге (кол-во раз)</b>					
3.1.	1-2 курсы	9	7	5	3	1
3.2.	3 курс	10	8	6	4	2
№ п/п	Тесты (девушки)	Баллы				
		5	4	3	2	1
1.	<b>Бег 100 метров (сек)</b>					
1.1.	1-2 курсы	16.2	16.5	17.0	17.5	18.0
1.2.	3 курс	15.8	16.1	16.3	17.0	17.5
2	<b>Прыжки в длину с места (см)</b>					
2.1.	1-2 курсы	180	170	160	150	140
2.2.	3 курс	185	180	175	170	160
3	<b>Подъём корпуса из положения лёжа на спине (раз)</b>					
3.1.	1-2 курсы	30	25	20	15	10
3.2.	3 курс	45	40	35	30	25

**Текущий контроль** студентов производится в дискретные временные интервалы преподавателями, ведущими практические занятия по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт», в следующих формах:

- устные опросы, кейс задания;
- контрольные нормативы;
- регулярность посещения занятий.

Учебные нормативы и оценки по усвоению навыков, умений, развитию уровня физической подготовленности студентов

1 курс			Оценка в баллах									
№	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Скоростные	Бег 100 м (сек)	14,2	14,5	14,8	15,4	15,8	16.2	16.5	17.0	17.5	18.0
2	Выносливость	Бег 500 м (сек)						2.15	2.25	2.60	4.00	5.10
		Бег 1000 м (сек)	4.00	4.20	4.55	5.00	5.40					
5	Выносливость	Бег 2000 м (сек)						11.50	12.00	12.50	15.00	15.10
		Бег 5000 м (сек)	24,25	24,55	25,25	25,55	27,55					
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину (см)	250	220	210	200	190	180	170	160	150	140
5	Силовые	Подтягивание на верхней перекладине (раз)	12	10	7	4	3					
6	Силовые	Сгибание рук в упоре (отжимание) (раз)	57	52	40	28	25	18	13	9	6	4
7	Силовые	Подъём корпуса из положения лёжа на спине (раз)	45	40	38	30	25	30	25	20	15	10
8	Координационные	Прыжки через скакалку за 1 м (раз)						140	130	125	120	115
9	Выносливость	Тест Купера 12 (мин) бег	2800	2600	2400	2200	2000	2300	2100	1900	1800	1700
10	Скоростные	Бег 60 м (мин., сек.)	9,6	10,2	11,0	11,2	11,7	9,8	10,4	11,2	12,0	12,2
11	Координационные	Челночный бег 4x10 м (сек)	9,8	10,5	10,8	11,8	12,0	10,1	10,5	11,5	12,5	13,0
12	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	8	6	4	2	1	13	10	7	5	3
13	Силовые	Приседания на одной ноге (на правой, на левой) (раз)	9	7	5	3	1	6	4	3	2	1
14	Силовые	Подъём прямых ног в висе на гимнастической стенке (раз)	18	13	8	4	2					
15	Силовые	Подъём ног за голову из положения лежа на спине (раз)						23	18	13	8	3

2 курс			Оценка в баллах									
№	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Скоростные	Бег 100 м (сек)	14,1	14,4	14,7	15,2	15,5	16,0	16,3	16,7	17,3	17,8
2	Выносливость	Бег 500 м (сек)						2.10	2.20	2.50	3.60	4.30
		Бег 1000 м (сек)	3.80	4.15	4.40	4.70	5.30					
5	Выносливость	Бег 2000 м (сек)						11.00	11.55	12.00	13.6	14.00
		Бег 5000 м (сек)	24,20	24,40	25,20	25,50	27,00					
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину (см)	260	230	220	210	190	180	175	170	160	150
5	Силовые	Подтягивание на верхней перекладине (раз)	13	11	8	5	3					
6	Силовые	Сгибание рук в упоре (отжимание) (раз)	56	51	43	29	25	19	14	10	7	5
7	Силовые	Подъём корпуса из положения лёжа на спине (раз)	50	45	40	35	30	35	30	25	20	15
8	Координационные	Прыжки через скакалку за 1 м (раз)						143	135	130	125	120
9	Выносливость	Тест Купера 12 (мин) бег	2900	2700	2500	2300	2100	2400	2200	2000	1900	1800
10	Скоростные	Бег 60 м (сек.)	9,4	10,0	10,8	11,0	11,5	9,6	10,2	11,0	11,8	12,0
11	Координационные	Челночный бег 4x9 м (сек)	9,6	10,3	10,6	11,6	11,8	9,9	10,3	11,3	12,3	12,8
12	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	12	9	7	5	3	15	12	9	7	5
13	Силовые	Приседания на одной ноге (на правой, на левой) (раз)	10	8	6	4	2	7	5	4	3	2
14	Силовые	Подъём прямых ног в висе на гимнастической стенке (раз)	20	15	10	6	4					
15	Силовые	Подъём ног за голову из положения лежа на спине (раз)						25	20	15	10	5

3 курс			Оценка в баллах									
№	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Скоростные	Бег 100 м (сек)	14,0	14,3	14,6	15,0	15,2	15,8	16,1	16,3	17,0	17,5
2	Выносливость	Бег 500 м (сек)						2,05	2,15	2,30	3,10	3,50
		Бег 1000 м (сек)	3,50	4,10	4,30	4,50	5,10					
5	Выносливость	Бег 2000 м (сек)						10,50	11,10	11,50	12,20	13,00
		Бег 5000 м (сек)	24,15	24,30	25,10	25,30	26,55					
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	270	250	230	210	195	185	180	175	170	160
5	Силовые	Подтягивание на верхней (нижней) перекладине (раз)	14	12	10	6	3	18	15	12	6	4
6	Силовые	Сгибание рук в упоре (отжимание) (раз)	55	50	45	30	26	20	15	11	8	6
7	Силовые	Подъём корпуса из положения лёжа на спине (раз)	55	50	45	40	35	45	40	35	30	25
8	Координационные	Прыжки через скакалку за 1 м (раз)						145	140	135	130	125
9	Выносливость	Тест Купера 12 бег (мин.)	3000	2800	2600	2400	2200	2500	2300	2100	2000	1900
10	Скоростные	Бег 60 м (мин., сек.)	9,2	9,8	10,6	10,8	11,3	9,4	10,0	10,8	11,6	11,8
11	Координационные	Челночный бег 4х9 м (сек)	9,2	9,6	10,1	10,5	11,0	9,8	10,2	11,0	11,5	12,0
12	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	15	12	10	8	5	16	13	10	8	6
13	Силовые	Приседания на одной ноге (на правой, на левой) (раз)	12	10	8	6	4	9	7	5	4	3
14	Силовые	Подъём прямых ног в висе на гимнаст. стенке (раз)	22	17	12	8	6					
15	Силовые	Подъём ног за голову из положения лежа на						27	22	17	12	7



**Устный опрос** – метод контроля, реализуемый в виде беседы преподавателя с обучающимся по темам дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт». Он используется как средство определения объема знаний обучающегося по определенному разделу дисциплины и как метод оценивания уровня сформированности у обучающихся компетенций УК-7 в процессе освоения дисциплины.

Форма опроса – комбинированная.

**Тема 1.** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. Раскройте понятие физическая культура.
2. Назовите функции физической культуры.
3. Что такое физическое совершенство?
4. Что относится к показателям физического совершенства?
5. Раскройте понятие физическое воспитание.
6. На каких принципах основывается отечественная система физического воспитания?
7. Что такое физическая подготовка.
8. Назовите виды физической подготовки.
9. Что такое физическое развитие?

**Контрольные задания:**

1. Проведите измерения своего роста, веса и массы, рассчитайте индексы их соотношений.

**Тема 2.** Социально-биологические основы физической культуры.

1. Из каких видов костей состоит организм человека.
2. Дайте определение понятию сустав и назовите виды суставов.
3. Назовите основные виды мышц и их функции.
4. Дайте определение понятию саркомер и определите его функции.
5. Какие волокна мышц обладают более быстрой сократительной способностью?
6. На что расщепляется гликоген при анаэробных процессах образования энергии?
7. Что образуется при окислении углеводов и жиров?
8. Какой процесс энергообразования наиболее эффективен при длительной физической работе.
9. Дайте определение сердечно-сосудистой системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.
10. Дайте определение дыхательной системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.

**Контрольные задания:**

1. Определите ЧСС и АД в покое и при физических нагрузках.
2. Выполняя разную по интенсивности нагрузку и замеряя ЧСС и АД, определите, как они зависят от величины нагрузки.

**Кейс-задания (пример)**

**Методы исследования основных функциональных систем у спортсменов**

Практические задания

1. Определить частоту сердечных сокращений и дать характеристику пульсу.
2. Измерить артериальное давление, дать ему оценку.
3. Определить поверхность тела.
4. Определить тип кровообращения и дать ему оценку.

Пример:

Частота сердечных сокращений у лиц взрослого возраста 60-80 уд/мин – нормальная ЧСС  
80 – 100 уд/мин – ускоренная ЧСС  
100 уд/мин – тахикардия 59-50 уд/мин – замедленная  
50 уд/мин – брадикардия

В целях удобства организации текущего контроля учет посещаемости студентов в баллах вписывается в представленную таблицу только два раза (включается в ПК1 и ПК2), подводя итоги посещаемости на этапах текущих контролей **1. (ТК<sub>1</sub>, ТК<sub>2</sub>)** и **2. (ТК<sub>3</sub>, ТК<sub>4</sub>)**. При этом максимальный



балл за посещаемость на каждом этапе составляет 10 б. Расчет баллов производится посредством следующей таблицы.

*Структура баллов, начисляемых студентам по результатам посещаемости учебных занятий*

	1	2	3	4	5	6	7	8
Интервалы в %	0	(0,15]	(15,30]	(30,45]	(45,60]	(60,75]	(75,90]	(90,100]
Баллы	0	1	2	3	4	6	8	10

Студенты, занимающиеся по дисциплине «Прикладной физической культура и спорт» в основном, подготовительном учебных отделениях и временно освобожденных, освоившие учебную программу, выполняют зачетные требования по прикладной физической культуре. Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя.

**Промежуточный контроль** студентов производится в следующих формах:

- зачет.

*Промежуточная аттестация во 2,3,4,5,6 семестрах – зачет.*

**Оценка физической подготовленности обучающегося:**

**Обязательные тесты определения физической подготовленности**

Семестр	Тесты	Баллы	5	4	3	2	1
2	Челночный бег 10×10м (сек)	муж.	26	27	28	29	30
		жен.	28	29	30	31	32
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	муж.	35	30	25	20	15
		жен.	17	12	10	8	6
4	Прыжки через скакалку за 1 мин.	муж.	135	125	115	90	70
		жен.	130	120	110	80	50
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, кол-во раз	муж.	70	60	50	40	30
		жен.	60	50	40	30	20
6	Прыжок в длину с места, см	муж.	250	240	230	220	210
		жен.	190	180	170	160	150

**ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
2. Понятия физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование, физическое совершенство.
3. Понятия физическая подготовка, физическая подготовленность, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
4. Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
5. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.
6. Что является результатом физической подготовки?
7. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
8. Назовите основные виды физической культуры.
9. Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры.
10. Понятие спорт как компонент физической культуры. Раскройте понятие оздоровительно-реабилитационной физической культуры и профессионально-прикладной физической культуры.
11. Средства формирования физической культуры студентов.
12. На что направлено содержание фоновой физической культуры?
13. Раскройте понятие физическое упражнение.
14. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.
15. Распределение студентов по учебным отделениям для практических занятий.
16. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

17. Понятие «здоровье» и основные его компоненты.
18. Факторы, определяющие здоровье человека.
19. Здоровый образ жизни и его составляющие.
20. Разумное чередование труда и отдыха, как компонент ЗОЖ.
21. Рациональное питание и ЗОЖ.
22. Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной гигиены.
23. Двигательная активность – как компонент ЗОЖ.
24. Выполнение мероприятий по закаливанию организма.
25. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие реализации мероприятий ЗОЖ.
26. Дайте определения понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость.
27. Понятия: самочувствие, рекреация, релаксация.
28. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
29. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
30. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
31. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
32. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
33. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
34. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
35. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
36. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
37. Гигиена, питьевого режима, уход за кожей. Закаливание.
38. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
39. Какие существуют формы самостоятельных занятий физической культурой?
40. Характеристика утренней гигиенической гимнастики.
41. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
42. Как определить оптимальную интенсивность ходьбы?
43. Охарактеризуйте зоны тренировки при занятиях оздоровительным бегом.
44. Методика самостоятельных занятий баскетболом.
45. Методика самостоятельных занятий волейболом.
46. Методика самостоятельных занятий силовыми упражнениями.
47. Методика самостоятельных занятий на лыжах и велосипеде.
48. Факторы, учитываемые при дозировании физических нагрузок.
49. Физиологические критерии различных видов нагрузок.
50. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.
51. Учет и контроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
52. Гигиена самостоятельных занятий.
53. Методика закаливания.
54. Субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
55. Объективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
56. Что такое спорт и чем он отличается от физической культуры?
57. Перечислите особенности спорта.
58. На какие пять групп можно разделить виды спорта?
59. Методы научных исследований в области физической культуры.
60. Инструментальные методы контроля в физическом воспитании.
61. Методика релаксации в учебном процессе.
62. Врачебный контроль на занятиях физическими упражнениями. Методики.
63. Функциональные пробы и тесты как объективные методы самоконтроля.

64. Какие требования безопасности необходимо соблюдать перед началом и во время занятий в тренажёрном зале?
65. Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) в спорте. Цели, задачи. Педагогическая и медицинская коррекция учебно-тренировочного процесса.
66. . Профилактика спортивного травматизма, меры предупреждения.
67. Методы и приемы развития психологических процессов обучающихся на занятиях физической культуры.
68. Основные понятия реабилитации. Формы и функции реабилитационной физической культуры.
69. Общественные функции спорта. Зрелищность спорта. Основные виды спорта.
70. Единая спортивная классификация. Базовый спорт. Спорт высших достижений.
71. Особенности использования средств физической культуры и спорта в основной период трудовой деятельности. Формы и виды самостоятельных занятий физическими упражнениями.
72. Цели и задачи физической культуры в высших учебных заведениях.
73. Приоритетные направления развития науки в области физической культуры и спорта.
74. Инновационная интерпретация физической культуры и спорта.
75. Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни.
76. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России.
77. Психологическое поведение спортсменов.
78. Работоспособность и ее определение. Выбор оптимальной тренировочной нагрузки.
79. Естественнонаучная основа физической культуры.
80. Анализ использования правовой информации в процессе управления физкультурно-спортивными организациями.
81. Значение и основные методы закаливания организма.
82. Факторы, определяющие физкультурно-спортивную активность студентов.
83. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
84. Педагогические аспекты управления развитием студенческого спорта.
85. Оценка физического развития студентов, занимающихся физической культурой в основной медицинской группе.
86. Технологии спортивного туризма.
87. Физкультурно-оздоровительные технологии для специальной медицинской группы с патологией зрения.
88. Влияние ходьбы на повышение качества учебного процесса на физическое воспитание студентов.
89. Факторы, определяющие физкультурно-спортивную активность студентов.
90. Восстановление работоспособности спринтера.
91. Формирование интереса студентов к занятиям физической культурой.
92. Тестирование оценки ритмичности при занятиях оздоровительной аэробикой.
93. Работоспособность и здоровый образ жизни.
94. Обучение движениям и действиям в учебно-тренировочных занятиях по силовой подготовке со студентами-новичками.
95. Использование компьютерных технологий для мониторинга морфофункционального развития учащейся молодежи.
96. Особенности состояния здоровья и образа жизни студентов, имеющих разные соматотипы.
97. Планирование учебно-тренировочных занятий у женщин с учетом цикличности женского организма.
98. Спортивная ходьба – доступный любому вид спорта.
99. Влияние упражнений разной степени мощности на работоспособность спортсмена.
100. Формирование интереса к здоровому образу жизни у студентов в процессе двигательной деятельности.
101. Оздоровительное плавание при остеохондрозе позвоночника у студентов.
102. Физическое воспитание студентов в условиях экологически неблагоприятной окружающей среды.

103. Физическая культура, спорт и туризм в высших учебных заведениях как фактор воспитания, оздоровления и гармонического развития современного специалиста.
104. Условия повышения уровня эмоциональности занятий физической культурой у студентов вузов.
105. Организация процесса, формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи.
106. Изучение воздействия психологического фактора, на физическую активность студентов.
107. Актуальные проблемы, формирующие физическую культуру студента и способы их решения.
108. Исследование факторов здорового образа жизни студентов.
109. Физическая культура студенческой молодежи в современных условиях.
110. Повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой.
111. Оздоровление и укрепление здоровья студентов (на примере атлетической гимнастики).
112. Современные педагогические технологии в процессе физического воспитания.
113. Значение физических упражнений как средствами противодействия психологическому стрессу и снятие нервно- эмоционального напряжения.
114. Физкультура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных социально-экономических условиях общества.
115. Пути развития познавательной активности студентов вузов на занятиях физкультурой.
116. Инновации и оздоровительные технологии в физическом воспитании.
117. Психологические характеристики студента, влияющие на его здоровье.
118. Роль учебных и внеучебных занятий физическими упражнениями в двигательной активности студенческой молодежи.
119. Изучение воздействия психологических факторов на физическую активность студентов.
120. Повышение эффективности занятий физическими упражнениями на открытом воздухе.
121. Факторы, определяющие анаэробные и аэробные возможности организма спортсменов и методы их исследования.
122. Здоровый образ жизни и физическая культура студентов.
123. Игровой и соревновательный метод физической культуры.
124. Социальная значимость развития физической культуры и спорта в вузе.
125. Исследование физического развития и физической подготовленности студентов разных соматотипов с использованием компьютерных технологий.
126. Компетентностный подход в преподавании физической культуры в учреждениях профессионального образования.
127. Влияние психо-эмоционального состояния на устойчивость тела занимающихся оздоровительной акваэробикой.
128. Внутренировочные средства повышения специальной работоспособности и компетентность студентов в профессиональной деятельности.
129. Системное оздоровление личности студента.
130. Организация процесса формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи.
131. Спорт как средство коммуникации.
132. Анатомо-физиологические особенности возраста и влияние занятий силовой подготовкой на организм начинающего спортсмена.
133. Дневник самоконтроля студентов специальной медицинской групп
134. Социокультурные проблемы современности в специальной медицинской группе.
135. Характеристика роли плавания в структуре комплексных занятий по физической культуре со студентами.
136. Упражнения изотермического и динамического характера, применяемые в ушу, и их влияние на показатели сердечно-сосудистой системы.
137. Физкультурная образованность студентов-заочников.
138. Настольный теннис, в программе специальной медицинской группы, как средство развития навыков и умений студентов технических вузов.
139. Повышение значимости гуманитарного и методико-практического компонента дисциплины - физическая культура.
140. Эмоциональная направленность личности занимающейся здоровьесберегающей деятельностью.
141. Оздоровительно-коррекционная физическая культура.

142. Физическая культура и массовый спорт в контексте личностно- мировоззренческой ориентации философии. Проблема мотивации физического воспитания в вузе.
  143. Значение двигательной активности для синхронизации биоритма с позиции повышения потенциала здоровья студентов.
  144. Контрольные мероприятия – важнейший компонент повышения оздоровительной эффективности физического воспитания студенческой молодежи.
  145. Армспорт на занятиях по физической культуре в техническом университете.
  146. Внедрение оздоровительной гимнастики на занятиях лечебной физкультурой в вузах.
  147. Организация и содержание лечебно-оздоровительных занятий со студентами смг на этапах реабилитации.
  148. Состояние иммунной системы у студентов специальных медицинских групп в зависимости от уровня мотивации.
  149. Создание студенческого бодифитнесс клуба на базе спорткомплекса учебного заведения, как часть образовательно-воспитательной работы со студентами.
  150. Роль физического воспитания о социально-психологическом развитии студентов.
  151. Проектирование системы профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
  152. Новые оздоровительные технологии в работе со студентами специальной медицинской группы.
  153. Переносимость физической нагрузки студентами разных медицинских групп.
  154. Разработка интегрированной технологии развивающего обучения шахматам
  155. Совершенствование форм и методов физического воспитания студентов.
  156. Влияние силовой подготовки на физическую подготовленность студент
  157. Развитие ловкости в прогнозируемых условиях у занимающихся спортивным ориентированием.
  158. Психологические проблемы отбора студентов в спортивные секции.
  159. Физическая культура как составляющая здорового образа жизни.
  160. К проблеме гуманизации и демократизации учебно-тренировочного процесса в вузе по физической культуре.
  161. Применение упражнений силовой подготовки в физическом воспитании студентов вуза.
  162. Социально-психологические и гигиенические аспекты образа жизни студент
  163. Особенности воспитания личности студента в процессе физкультурно- образовательного процесса.
  164. Содержание оздоровительной работы в вузах.
  165. Проблемы развития студенческого спорта.
  166. Врачебно-педагогическое наблюдение за процессом физического воспитания студентов специальной медицинской группы.
  167. К проблеме физического воспитания студентов не физкультурных вузов.
  168. Региональные особенности физической подготовленности студентов вузов по данным общероссийского мониторинга состояния физического здоровья населения.
  169. Возрастная динамика физической работоспособности студентов 1-3 курсов
- Допускается изменение или самостоятельный подбор темы студентом с учетом обсуждения ее с преподавателем, ведущим занятия в группе.

## 8 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 8.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Таблица 8.1 - Обеспечение дисциплины основной и дополнительной литературой по дисциплине

№ п/п	Автор	Название	Место издания	Наименование издательства	Год издания	Количество экземпляров
<b>Основная литература</b>						
1	Матвеев Л.П.	Теория и методика физической культуры (Общие основы теории и методики физического воспитания; Теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) ISBN 5-278-00326-X	Москва	Физкультура и спорт	1991	<a href="https://bibliosearch.ru/mephi">https://bibliosearch.ru/mephi</a>
2	Морозов О.В.	Физическая культура и здоровый образ жизни учеб. - 4-е изд., стер. ISBN 978-5-9765-2443-9	Москва	Флинта	2020	<a href="https://ibooks.ru/">https://ibooks.ru/</a>
3	Агаджанян Н.А., Власова И.Г., Ермакова Н.В., Торшин В.И.	Основы физиологии человека: Учебник - 2-е изд.,испр.	Москва	РУДН	2004	10
4	Ильинич В.И. Мироненко Е.Н.	Физическая культура студента учебник для вузов- ISBN 5-8297-0010-7	Москва	Гардарики	2004	<a href="https://bibliosearch.ru/mephi">https://bibliosearch.ru/mephi</a>
5	Прохорова М.В. и др.	Педагогика физической культуры: Учебник - 3-е изд., доп. и перераб.	Москва	Путь: Альянс	2006	10
6	Попова С.Н.	Лечебная физическая культура: учебник для вузов - 5-е изд., стереотип.	Москва	Академия	2008	3
7	Сапин М.Р.	Анатомия и физиология человека с возрастными особенностями детского организма: учебник - 6-е изд., стереотип.	Москва	Академия	2008	4
11	Григорович Е.С. и др.	Физическая культура ISBN 978-985-06-2431-4	Минск	Вышэйшая школа	2014	<a href="https://bibliosearch.ru/mephi">https://bibliosearch.ru/mephi</a>
12	Стриханов М.Н., Савинков В.И.	Физическая культура и спорт в университетах: статистический и социологический анализ ISBN 978-5-906001-09-2	Москва	ЦСПиМ,	2015	<a href="https://bibliosearch.ru/mephi">https://bibliosearch.ru/mephi</a>
13	Муллер А.Б.	Физическая культура учебник и практикум для прикладного бакалавриата-	Москва	Юрайт,	2016	4

14	Мироненко Е.Н. и др.	Физическая культура ISBN intuit552	Москва	Националь ный Открытый Университе т ИНТУИТ	2016	<a href="https://bibliosearch.ru/mephi">https:// bibliose arch.ru/ mephi</a>
15	Вайнер Э.Н.	Лечебная физическая культура: учебник — 3-е изд., стер ISBN 978-5-9765-0315-1	Москва	Флинта	2018	<a href="https://ibooks.ru/">https://i books.r u/</a>
16	Судакова Ю.Е., Пархаева О.В.	Силовая подготовка для студентов 1-5 курсов (для всех специальностей и направлений) в условиях тренажерных залов	Димитро вград	РИО ДИТИ НИЯУ МИФИ	2017	75
17	Судакова Ю.Е., Пархаева О.В. и др.	Самостоятельная работа студентов по физической культуре (для студентов в условиях дистанционного учебно-тренировочного процесса)	Димитро вград	РИО ДИТИ НИЯУ МИФИ	2021	50
<b>Дополнительная литература</b>						
1	Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л.	Физическая культура: Учебное пособие	Москва	Академия	2002	6
2	Железняк Ю.Д.	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебное пособие	Москва	Академия	2002	5
3	Железняк Ю.Д., Петров П.К.	Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие	Москва	Академия	2008	10
4	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.	Практикум по теории и методике физического воспитания: учеб. пособ.	Москва	Академия	2005	5
5	Рубин В.С.	Разделы теории и методики физической культуры: учеб. пособие	Москва	Физическая культура	2006	2
6	Изаак С.И.	Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: монография	Москва	Советский спорт	2005	2
7	Менхин Ю.В.	Физическое воспитание: теория, методика, практика: учеб. пособие	Москва	Спорт Академ Пресс	2006	10
8	Врублевский Е.П., Лихачева О.Е., Врублевская Л.Г.	Выпускная квалификационная работа: подготовка, оформление, защита: учеб. пособие	Москва	Физкультур а и спорт	2006	8
9	Дубровский В.И.	Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учебник	Москва	ВЛАДОС	2004	3
10	Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л.	Физическая культура: Учебное пособие	Москва	Академия	2002	6
11	Железняк Ю.Д.	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебное пособие	Москва	Академия	2002	10

12	Зенкова Т.А.	Профессионально-прикладная физическая культура студентов: учебное пособие– 2-е изд., доп. 152 с. – ISBN 978-5-88814-921-8	Ростов-на-Дону	РГУПС	2020	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
13	Герасимов К.А., Климов В.М., Гусева М.А.	Физическая культура. Баскетбол: учебное пособие ISBN 978-5-7782-3332-4	Новосибирск	НГТУ	2017	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
14	Тиссен П.П., Ботагариев Т.А.	Теория и методика обучения физической культуре: учебно-методическое пособие ISBN 978-5-85859-689-9	Оренбург	ОГПУ	2019.	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
15	Майдокина Л.Г.	Психология физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие	Саранск	МГПИ им. М.Е. Евсевьева	2014	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
16	Васельцова И.А.	Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура»	Самара	СамГУПС	2015	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
17	Козлова О.А.	Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем ISBN 978-5-392-24207-8 ЭБС "КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА"	Москва	Перспектив	2017	<a href="https://www.studentlibrary.ru/">https://www.studentlibrary.ru/</a>
18	Коровин С.С., Панкратович Т.М.	Ценностный потенциал физической культуры в воспитании личности: учебное пособие ISBN 978-5-85859-683-7	Оренбург	ОГПУ	2018	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
19	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.	Практикум по теории и методике физического воспитания: Учеб. пособ. - 2-е изд.	Москва	Академия	2005	5
20	Смирнов В.М., Будылина С.М.	Физиология сенсорных систем и высшая нервная деятельность: Учеб.пособ. 304с. -. – 3 экз.	Москва	Академия (Высшее образование)	2003	3
21	Судакова Ю.Е., Пархаева О.В.	Лекционный курс по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся всех направлений и специальностей	Дмитровград	РИО ДИТНИАУ МИФИ	2019	50
22	Судакова Ю.Е., Пархаева О.В.	Формирование психофизической готовности будущих специалистов атомной отрасли	Дмитровград	РИО ДИТНИАУ МИФИ	2020	50

## 8.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Таблица 8.2 – Рекомендуемые электронно-библиотечные системы

№	Наименование ресурса	Тематика
1	<a href="http://ibooks.ru/">http://ibooks.ru/</a> - ЭБС «Айбукс.ру»	Физическая культура и спорт Адаптивная физическая культура и спорт
2	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> –ЭБС «Лань»	Физическая культура и спорт Адаптивная физическая культура и спорт



		Прикладная физическая культура и спорт
3	<a href="http://studentlibrary.ru/">http://studentlibrary.ru/</a> – ЭБС «Электронная библиотека технического Вуза»	Физическая культура и спорт Адаптивная физическая культура и спорт
4	<a href="http://mephi.ru/">http://mephi.ru/</a> - ЭБС НИЯУ МИФИ	Физическая культура и спорт Адаптивная физическая культура и спорт

### 8.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Таблица 8.3 – Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№	Наименование	Краткое описание
1	Windows 10 Pro	Операционная система
2	Microsoft Office	Пакет офисных приложений
3	Браузеры: Internet Explorer 10, Internet Explorer 9, Internet Explorer 8, FireFox 10, Safari 5, Google Chrome 17	Специальные программы для просмотра веб-страниц, поиска контента, файлов и их каталогов в Интернете
4	Антиплагиат.ВУЗ	Интернет-сервис для вузов, предназначенный для оценки степени самостоятельности письменных работ обучающихся

## 9 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	<b>Зал профессионально-прикладной физической подготовки (спортивный)</b> на 50 человек площадь 270,39 кв.м.; специализированное оборудование: Шведская стенка – 4 шт., Лавка – 3 шт., Стол преподавателя – 5 шт., Стул компьютерный – 1 шт., Стулья – 7 шт. Стелаж со стеклом – 1 шт., Шкаф двухстворчатый – 1 шт., Шкаф трехстворчатый – 1 шт., Тумба – 1 шт., Аптечка – 3 шт., Баскетбольный щит – 2 шт., Баскетбольное кольцо – 2 шт., Тренировочный баскетбольный щит – 2 шт., Тренировочное баскетбольное кольцо – 2 шт., Сетка баскетбольная – 10 шт., Мяч б/б тренировочный – 2 шт., Баскетбольный мяч – 10 шт., Сетка волейбольная – 1 шт., Мяч в/б тренировочный – 2 шт., Волейбольный мяч – 12 шт., Мяч футбольный – 5 шт., Игла для накачивания мячей – 1 уп., Насос для мячей – 4 шт., Фишки для разметки поля (к-кт из 40шт.) –	433507, Ульяновская область, г. Димитровград, пр. Димитрова.4

<p>1 комп., Мат гимнастический – 2 шт., Легкий мат для занятий гимнастикой – 15 шт. Сетка для бадминтона – 4 шт., Ракетка для бадминтона – 15 шт., Воланы для бадминтона – 20 шт., Стол теннисный – 3 шт., Ракетка для настольного тенниса – 15 шт., Мяч для настольного тенниса – 25 шт., Мяч для большого тенниса – 18 шт., Мяч набивной 3 кг – 3 шт., Мяч набивной 5 кг – 3 шт., Скакалка – 40 шт., Турник-брусья навесной – 2 шт., Секундомер – 6 шт. , Свисток судейский – 8 шт., Счетчик судейский – 1 шт., Флажок эстафетный – 4 шт., Часы шахматные – 1 шт., Шахматы 3 в 1 – 2 шт., Шахматы – 1 шт., Гольфы волейбольные – 12 шт. Наколенники – 24 шт., Майка волейбольная женская – 24 шт., Шорты волейбольные женские – 24 шт., Форма волейбольная мужская – 10 комп., Форма баскетбольная мужская – 10 комп., Куртка тренировочная мужская – 20 комп., Куртка тренировочная – 20 шт., Форма футбольная с логотипом ДИТИ – 11 шт., Манишки с логотипом ДИТИ – 50 шт.</p> <p>2 <b>Спортивный зал</b> на 45 мест, площадь 286,6 кв.м. специализированное оборудование: Лавка 2 м – 8 шт. Баскетбольный щит – 2 шт., Баскетбольное кольцо – 2 шт., Тренировочный баскетбольный щит – 2 шт. Тренировочное баскетбольное кольцо – 2 шт., Мяч баскетбольный – 11 шт., Стойки волейбольные пристенные с протекторами (к-кт) – 2 шт., Сетка волейбольная – 1 шт., Мяч волейбольный – 18 шт., Мяч футбольный – 9 шт., Мат гимнастический 2*0,1м – 6 шт., Стенка шведская – 8 шт., Скакалка – 40 шт., Обруч 900мм – 10 шт., Сетка для бадминтона – 1шт., Ракетка для бадминтона – 15 шт., Воланы для бадминтона – 20 шт., Стол теннисный – 3 шт., Ракетка для настольного тенниса – 15 шт., Мяч для настольного тенниса – 25 шт., Стол для армреслинга – 1шт., Шкафчик для медикаментов – 2 шт., Тонометр OMRON MX2 Basic – 1 шт., Майка легкоатлетическая – 10 шт.</p>	<p>433511, Ульяновская область, г. Димитровград, ул. Куйбышева, д.294</p>
---	---

## **10 ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с:

– Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06.04.2021 №245);

– Положением об организации обучения студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья в НИЯУ МИФИ, утвержденным 29.08.2017г.;

– Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса (утверждены заместителем Министра образования и науки РФ А.А. Климовым от 08.04.2014 № АК-44/05вн).

**Дополнения и изменения в рабочей программе  
дисциплины на 20\_\_/20\_\_ уч.г.**

Внесенные изменения на 20\_\_/20\_\_ учебный год

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1) .....

2) .....

*или делается отметка о нецелесообразности внесения каких-либо изменений на данный учебный год*

Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
*(дата, номер протокола заседания кафедры, подпись зав. кафедрой).*

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий выпускающей кафедрой \_\_\_\_\_

наименование кафедры      личная подпись      расшифровка подписи      дата

Руководитель ООП,

ученая степень, должность \_\_\_\_\_

личная подпись      расшифровка подписи      дата