

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура и спорт»

Специальность _____ 18.05.02 Химическая технология материалов современной энергетики _____

Квалификация выпускника _____ инженер _____

Специализация _____ Химическая технология материалов ядерного топливного цикла _____

Форма обучения _____ Очная _____

Выпускающая кафедра _____ Кафедра радиохимии _____

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)
1	72	18	36	-	18	зачет
Итого	72	18	36	-	18	зачет

Димитровград
2021 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Образовательного стандарта высшего образования, самостоятельно установленного НИЯУ МИФИ (далее – Образовательный стандарт (или ОС) НИЯУ МИФИ), по специальности 18.05.02. Химическая технология материалов современной энергетики), утвержденного Ученым советом университета (протокол № 18/03 от 31.05.2018 г., актуализировано Ученым советом университета (протокол № 21/11 от 27.07.2021 г.)), учебного плана ДИТИ НИЯУ МИФИ.

Составители рабочей программы

Зав. кафедрой физической культуры и спорта,

к.п.н.

(должность, ученое звание, степень)


(подпись)


Ю.Е. Судакова

(Ф.И.О.)

Доцент кафедры физической культуры и спорта,

к.п.н.

(должность, ученое звание, степень)


(подпись)

О.В. Пархаева

(Ф.И.О.)

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта, протокол 18 от 18.03.2021

Зав. кафедрой-разработчика

«18» 03 2021г.


(подпись)

Ю.Е. Судакова

(Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО:

И.о. зав. выпускающей кафедрой

«01» 04 2021г.


(подпись)

А.А. Лизин

(Ф.И.О.)

Руководитель ООП,

Лизин А.А., к.х.н.,

и.о. зав. кафедрой радиохимии

«01» 04 2021г.


(подпись)

А.А. Лизин

(Ф.И.О.)

СОДЕРЖАНИЕ

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	4
3 ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ДИСЦИПЛИНЫ	5
4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
5 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	15
6 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ВХОДНОГО И ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ (АННОТАЦИЯ)	15
7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	15
8 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	29
9 ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	30

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Задачи освоения дисциплины:

- содействие разностороннему развитию, физическому совершенствованию личности;
- включение в реальную физкультурно-оздоровительную и спортивную практику;
- содействие обеспечению успешной подготовки к будущей профессиональной деятельности через формирование профессионально важных физических и психофизиологических качеств личности;
- формирование потребности студентов в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании;
- содействие сохранению и укреплению здоровья через использование доступных средств физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- формирование знаний, умений и навыков, обеспечивающих успешность самонаблюдений и самооценки функционального состояния организма;
- формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта.

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

В результате изучения дисциплины студент специалитета должен:

Знать:

- ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества (З.1);

- методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности и роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. 6 социальной и профессиональной деятельности (З.2);

- принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья и научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. (З.3);

- методы сохранения и укрепления здоровья (З.4);

Уметь:

- планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья, а также применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. (У.1);

- осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (У.2);

- использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни (У.3).

Владеть:

- принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой (В.1);

- способами и средствами организации здорового образа жизни (В.2);

- навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой и средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (В.3)

3 ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ДИСЦИПЛИНЫ

Направления/цели воспитания	Задачи воспитания (код)	Воспитательный потенциал дисциплин
Физическое воспитание	В8 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, посредством популяризация физической культуры и позитивных жизненных установок, побуждения студентов к активному образу жизни и занятию спортом; - 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.
--	--	--

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина Физическая культура и спорт относится к базовой части Гуманитарного модуля учебного плана по специальности 18.05.02 Химическая технология материалов современной энергетики.

4.1 Объем дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетных единиц (ЗЕТ), 72 академических часов.

Таблица 4.1 Объем дисциплины по видам учебных занятий

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. часов)	Семестр*
		1
Контактная работа с преподавателем в том числе: – аудиторная по видам учебных занятий	54	54
– лекции	18	18
– практические занятия	36	36
Самостоятельная работа обучающихся в том числе:	18	18
– изучение теоретического курса	10	10
– составление комплекса утренней гигиенической гимнастики и производственной гимнастики	2	2
– доклады	6	6
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет	зачет
Итого по дисциплине	72	72

Таблица 4.2 - 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	Всего часов	
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры.	4	-	-	-	-	4	-	8	З-УК-7 У-УК-7 В-УК-7
2	Легкая атлетика.		6	-	-	-	-	-	6	З-УК-7 У-УК-7

										<i>B-УК-7</i>
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	-	-	-	-	4	-	6	<i>З-УК-7</i> <i>У-УК-7</i> <i>B-УК-7</i>
4	Легкая атлетика	-	6	-	-	-	-	-	6	<i>З-УК-7</i> <i>У-УК-7</i> <i>B-УК-7</i>
5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	-	-	-	-	4	-	6	<i>З-УК-7</i> <i>У-УК-7</i> <i>B-УК-7</i>
6	Спортивные игры	-	6	-	-	-	-	-	6	<i>З-УК-7</i> <i>У-УК-7</i> <i>B-УК-7</i>
7	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	3	-	-	-	-	4	-	7	<i>З-УК-7</i> <i>У-УК-7</i> <i>B-УК-7</i>
8	Спортивные игры	-	6	-	-	-	-	-	6	<i>З-УК-7</i> <i>У-УК-7</i> <i>B-УК-7</i>
9	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	3	-	-	-	-	1	-	4	<i>З-УК-7</i> <i>У-УК-7</i> <i>B-УК-7</i>
10	Силовая подготовка	-	6	-	-	-	-	-	6	<i>З-УК-7</i> <i>У-УК-7</i> <i>B-УК-7</i>
11	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	4	-	-	-	-	1	-	5	<i>З-УК-7</i> <i>У-УК-7</i> <i>B-УК-7</i>
12	Силовая подготовка	-	6	-	-	-	-	-	6	<i>З-УК-7</i> <i>У-УК-7</i> <i>B-УК-7</i>
ИТОГО:		18	36	-	-	-	18	-	72	

4.2 Содержание дисциплины

Таблица 4.3 - Лекционный курс

№ лекции	Номер раздела	Тема лекции	Трудоемкость, акад. часов	
			всего	в том числе с использованием интерактивных образовательных технологий
1	1	<p>Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</p> <p>КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.</p>	2	1
2	1	<p>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p>	2	2
3	3	<p>Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p>КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни, физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p>	2	1
4	5	<p>Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-</p>	2	1

		эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.		
5	7	<p>Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.</p> <p>КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.</p> <p>Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.</p>	2	1
6	7	<p>Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.</p>	1	1
7	9	<p>Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p> <p>КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</p>	1	1
8	9	<p>Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.</p> <p>КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений)</p>	2	1

		<p>на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.</p> <p>Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.</p>		
9	11	<p>Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p> <p>КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	2	1
10	11	<p>Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.</p> <p>I часть. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.</p> <p>II часть. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.</p> <p>Схема изложения раздела на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета.</p>	1	1
11	11	<p>Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.</p> <p>КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств</p>	1	1

		физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.		
Итого:			18	12

Таблица 4.4 - Практические занятия

№ занятия	Номер раздела	Наименование практического занятия	Трудоемкость, акад. часов
			всего
1,2,3	2	<p>Легкая атлетика.</p> <p>Тема 1:</p> <p>1.1. Техника безопасности и пожарная безопасность на занятиях по физической культуре и спорту. Инструктаж по видам спорта (настольный теннис, футбол, волейбол, баскетбол, шахматы).</p> <p>1.2. Ознакомление с дистанциями (спортивные залы ДИТИ НИЯУ МИФИ, стадион «Старт» и т.д.) и оборудованием спортивных залов.</p> <p>1.3. Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники спринтерского бега, высокий и низкий старт, до 40 м; стартовое ускорение, финиширование.</p> <p>1.4. Совершенствование техники спринтерского бега: бег с низкого старта со стартовым ускорением до 60 м.</p> <p>Тема 2:</p> <p>2.1. Тестирование физической подготовленности обучающегося. Тест Купера – 12' бег.</p> <p>2.2. Совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном и переменном темпе.</p> <p>2.3. Спортивные игры (вид по выбору ведущего преподавателя).</p> <p>Тема 3:</p> <p>3.1 Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Бег на дистанции 1000 м (юноши) и 500м (девушки). Техника бега, равномерный бег на местности средней интенсивности.</p> <p>3.2. Повторный бег на средние и длинные дистанции 1000 м, 2000 м. Техника бега: переменный бег средней и большой интенсивности, ОРУ.</p> <p>3.3. Спортивные игры (вид по выбору ведущего преподавателя).</p>	6
4,5,6	4	<p>Легкая атлетика:</p> <p>Тема 4:</p> <p>4.1. Бег на длинные дистанции - 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Техника бега, ОРУ, бег на равнинных участках по прямой и повороту, бег в гору и под уклон.</p> <p>4.2. Кросс с учетом времени 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки).</p> <p>4.3. Спортивные игры (вид по выбору ведущего преподавателя).</p> <p>Тема 5:</p> <p>5.1. Длительный кроссовый бег (равномерный и переменный): до 40 мин (юноши); до 30 мин (девушки).</p> <p>5.2. Бег на средние дистанции - 600 м (юноши) и 300 м (девушки). Техника бега, специальные упражнения с ускорением – сериями на отрезках 20 – 80 м.</p> <p>5.3. Спортивные игры (вид по выбору ведущего преподавателя).</p> <p>5.4. Бег на средние дистанции – 600 м (юноши) и 300 м (девушки). Техника бега, специальные упражнения с</p>	6

		<p>ускорением; бег на равнинных участках по прямой и повороту, бег в гору и под уклон.КТ.</p> <p>Тема 6:</p> <p>6.1.Бег на короткие дистанции – 100 м (юноши и девушки). ОРУ. Выполнение специальных беговых упражнений сериями на отрезках - дистанции 20 – 60 м, бег с ускорением.</p> <p>6.2.Спортивные игры (вид по выбору ведущего преподавателя).</p>	
7,8,9	6	<p>Спортивные игры:</p> <p>Тема 7:</p> <p>7.1 Правила игры в баскетбол и волейбол: правила 3х, 5ти и 30ти секунд; понятие о взаимодействии игроков в нападении; правила перехода игроков; правила игры по зонам; правила выполнения нападающего удара.</p> <p>7.2. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек; комбинации из освоенных элементов техники передвижений; в парах в нападающей и защитной стойке.</p> <p>7.3. Спортивные игры (вид по выбору ведущего преподавателя).</p> <p>Тема 8:</p> <p>8.1. Совершенствование техники ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте и в движении.</p> <p>8.2. Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>8.3. Спортивные игры (вид по выбору ведущего преподавателя).</p> <p>Тема 9:</p> <p>9.1. Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча; на точность и быстроту; в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния и из под щита; штрафные броски; дистанционные броски.</p> <p>9.2. Совершенствование техники перемещений; тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия: в нападении, в защите.</p> <p>9.3. Спортивные игры (вид по выбору ведущего преподавателя).</p>	6
10,11,12	8	<p>Спортивные игры (волейбол):</p> <p>Тема 10:</p> <p>10.1 Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек в волейболе – комбинации из основных элементов техники передвижений (шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).</p> <p>10.2 Спортивные игры (вид по выбору ведущего преподавателя).</p> <p>Тема 11:</p> <p>11.1Совершенствование техники приема и передач мяча (верхняя и нижняя): варианты техники приема и передач мяча.</p> <p>11.2. Спортивные игры (вид по выбору ведущего преподавателя).</p> <p>Тема 12:</p> <p>12.1. Совершенствование техники нападающего удара: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага; атакующие удары по ходу. 12.2. Спортивные игры (вид по выбору ведущего преподавателя).</p> <p>Тема 13:</p> <p>13.1. Совершенствование техники защитных действий, тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>13.2. Спортивные игры (вид по выбору ведущего преподавателя).</p> <p>Тема 14:</p> <p>14.1. Контроль за уровнем усвоения учебного материала: штрафные броски, дистанционные броски.</p> <p>14.2. Учебная игра с соблюдением правил, тактических и технических действий.</p> <p>14.3. Спортивные игры (вид по выбору ведущего</p>	6

		преподавателя).	
13,14,15	10	Силовая подготовка: Тема 15: 15.1 Развитие двигательных качеств: силовые способности и силовая выносливость – сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. 15.2 Спортивные игры (вид по выбору ведущего преподавателя). Тема 16: 16.1. Развитие двигательных качеств: силовые способности и силовая выносливость – подтягивание из виса на перекладине (юноши), из виса лежа (девушки). 16.2. Спортивные игры (вид по выбору ведущего преподавателя). Тема 17: 17.1 Развитие силовой выносливости: упражнения для укрепления мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке (юноши и девушки). 17.2. Проверка уровня физической подготовленности – подъем прямых ног в висе на шведской стенке, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (юноши), от скамейки (девушки) 17.3. Спортивные игры (вид по выбору ведущего преподавателя). Тема 18: 18.1. Развитие двигательных качеств: гибкость – общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов; из приседа (ноги вместе, врозь, одна нога в сторону и согнута в колене) наклонов вперед и с захватом ног. 18.2. Спортивные игры (вид по выбору ведущего преподавателя).	6
16,17,18	12	Силовая подготовка: Тема 19: 19.1. Развитие двигательных качеств: скоростно-силовые способности – прыжки со скакалкой; передвижение на 10 – 15 м, с подскоками в упоре лежа (юноши); передвижение ногами вперед в упоре сзади в быстром темпе. 19.2. Обучение технике прыжка в длину с места. 19.3. Проверка уровня физической подготовленности-прыжки в длину с места. 19.4. Спортивные игры (вид по выбору ведущего преподавателя). Тема 20: 20.1. Проверка уровня физической подготовленности – подтягивание на перекладине: из виса (юноши) и из виса лежа (девушки); приседание на правой и левой ноге. 20.2. Проверка уровня физической подготовленности – подъем прямых ног в висе на шведской стенке, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (юноши), от скамейки (девушки). Тема 21: Развитие двигательных качеств: координационные способности – челночный бег 10 x 9 м. Тема 22: Эстафеты и игры.	6
Итого:			36

Таблица 4.5 - Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Таблица 4.6 - Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Вид самостоятельной работы студента	Трудоемкость, часов
1	1.1	Подготовка к лекционным занятиям, проработка теоретических материалов по теме лекционного занятия. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной	2

		подготовке студентов»	
	1.2	Выполнение домашнего задания (ответы на вопросы, исследовательская работа – написание доклада) по лекционному курсу тема: «Социально-биологические основы физической культуры».	2
3	3.1	Подготовка к лекционным занятиям, проработка теоретических материалов по теме лекционного занятия «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья».	2
	3.2	Выполнение домашнего задания (ответы на вопросы, исследовательская работа – написание доклада) по лекционному курсу тема: «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья».	2
5	5.1	Подготовка к лекционным занятиям, проработка теоретических материалов по теме лекционного занятия «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности».	2
	5.2	Выполнение домашнего задания (ответы на вопросы, исследовательская работа – написание доклада) по лекционному курсу тема: «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности».	2
7	7.1	Подготовка к лекционным занятиям, проработка теоретических материалов по теме лекционного занятия «Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений».	2
	7.2	Выполнение домашнего задания (ответы на вопросы, исследовательская работа – написание доклада) по лекционному курсу тема: «Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений».	2
9	9.1	Подготовка к лекционным занятиям, проработка теоретических материалов по теме лекционного занятия «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений».	0,5
	9.2	Выполнение домашнего задания (ответы на вопросы, исследовательская работа – написание доклада) по лекционному курсу тема: «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений».	0,5
11	11.1	Подготовка к лекционным занятиям, проработка теоретических материалов по теме лекционного занятия «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста».	0,5
	11.2	Выполнение домашнего задания (ответы на вопросы, исследовательская работа – написание доклада) по лекционному курсу тема: «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в	0,5

	профессиональной деятельности бакалавра и специалиста».	
ИТОГО:		18

5 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» применяются различные образовательные технологии, в том числе используют в учебном процессе активные и интерактивные формы учебных занятий (дискуссии, ролевые игры, разбор конкретных ситуаций) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Учебные часы дисциплины «Физическая культура и спорт» предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории, в спортивном зале, 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.

По дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся:

- *лекция-визуализация* – передача информации посредством графического представления в образной форме (слайды, видео-слайды, плакаты и т.д.). Роль преподавателя в лекции-визуализации – комментатор. Подготовка данной лекции преподавателем состоит в том, чтобы изменить, переконструировать учебную информацию по теме лекционного занятия в визуальную форму для представления через технические средства обучения (ноутбук, акустические системы, экран, мультимедийный проектор) или вручную (схемы, рисунки, чертежи и т.п.). Лекцию-визуализацию рекомендуется проводить по темам, ключевым для данного предмета, раздела. При подготовке наглядных материалов следует соблюдать требования и правила, предъявляемые к представлению информации.

- *собеседование* – специально организованная беседа, устраиваемая с целью выявления подготовленности лица к определенному виду деятельности.

Обучение организовано с использованием следующих технологий: проблемное обучение, работа в команде, игра, обучение на основе опыта, индивидуальное образование, опережающая самостоятельная работа.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ВХОДНОГО И ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (АННОТАЦИЯ)

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.

Текущий контроль - 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.

12. Под влиянием какого фактора закаливания повышается тонус центральной нервной системы, улучшается защитная функция кожи, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшается обмен веществ и состав крови, в коже образуется витамин Д, регулирующий обмен веществ?

- А. Солнце;
- Б. Воздух;
- В. Вода;
- Г. Физические упражнения

13. Аутогенная тренировка – это система:

- А. Сознательно применяемых человеком безусловных рефлексов;
- Б. Сознательно применяемых человеком условных рефлексов;
- В. Сознательно применяемых человеком психологических приемов;
- Г. Сознательно применяемых человеком физических упражнений.

14. Утренняя гигиеническая гимнастика нужна для того, чтобы ... (несколько вариантов ответа):

- А. вывести организм на более высокий уровень жизнедеятельности;
- Б. вывести на более высокий уровень физическую подготовленность человека;
- В. развить и совершенствовать физические качества;
- Г. полноценно включить организм в предстоящую работу.

15. Какая страна является родиной Олимпийских игр

- А. Римская империя;
- Б. Греция;
- В. Китай;
- Г. Египет.

16. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

- А. В период проведения игр прекращались войны;
- Б. В них принимали участие атлеты со всего мира;
- В. Они имели мировую известность;
- Г. Они отличались миролюбивым характером соревнований.

17. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые: А. 2 года;

- Б. 5 лет;
- В. 4 года;
- Г. 3 года.

18. Зимние игры проводятся:

- А. В третий год празднуемой Олимпиады;
- Б. В зависимости от решения МОК;
- В. В течение последнего года празднуемой Олимпиады;
- Г. В течение следующего после года начала Олимпиады.

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

- тестирование;
- устные опросы, доклады;
- контрольные нормативы;
- регулярность посещения занятий.

Тесты используются как метод оценивания уровня сформированности у обучающихся компетенций (УК-7) в процессе освоения дисциплины.

Время выполнения 60 мин.

ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ (УК-7)

МОДУЛЬ 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. К социальным функциям физической культуры не относится:

- А) Образовательная Б) Воспитательная В) Нормативная
Г) Прикладная Д) Установите соответствие:

2. Верно что спортивная деятельность носит добровольный характер, а физическое воспитание – обязательный?

- А) Верно Б) Неверно

3. Верно ли, что физическое воспитание направлено на развитие специальных физических способностей человека, выявление его резервных возможностей?

- А) Верно Б) Неверно

4. Верно ли, что спорт высших достижений – это коммерческо-спортивная деятельность?

- А) Верно Б) Неверно

5. Установите соответствие

Определение	Содержание понятия
1. Физические упражнения	А) вид неспециального физкультурного образования: процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности (физическая подготовка летчика, монтажника, сталевара и др.
2. Физическое развитие	Б) движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков.
3. Физическая подготовка	В) исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей, функционального состояния и психических качеств людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в различных сферах жизни общества, обеспечивающий на долгие годы высокую степень работоспособности.
4. Физическое совершенство	Г) процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий (питания, труда, быта), либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений.

6. Установите соответствие

Учебное отделение	Зачисляются студенты
1. Основное	А) студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, с учетом пола, характера заболеваний, уровня функциональной подготовленности студентов
2. Подготовительное отделение	Б) студенты медицинской группы с высоким и средним уровнем физического развития и физической подготовленности.
3. Специальное	В) студенты с низким уровнем физического развития и низкой физической подготовленностью

7. Двигательно-активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, естественных сил природы, в результате которых восстанавливается умственная и физическая работоспособность – это:

- А) Физическая рекреация Б) Физическая культура
В) Физическое воспитание Г) Физическая реабилитация

8. Двигательно-активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, естественных сил природы, в результате которых восстанавливается умственная и физическая работоспособность – это:

- А) Физическая рекреация
- Б) Физическая культура
- В) Физическое воспитание
- Г) Физическая реабилитация

9. Результат физической подготовки, выраженный в достигнутом уровне физической работоспособности, развитии физических способностей, сформированности двигательных умений и навыков – это

- А) Физическая подготовленность
- Б) Физическая подготовка
- В) Физическое развитие
- Г) Физическое совершенствование

10. Органическое единство сформированности мотивационно-ценностного, практико-деятельностного и операционального компонентов личности – это

- А) Физическая культура личности
- Б) Физическая подготовленность
- В) Физическая подготовка
- Г) Физическое развитие

11. После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам:

- А) основная, подготовительная, специальная
- Б) подготовительная, основная, спортивная
- В) основная, подготовительная, лечебная

12. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:

- А) физическое развитие
- Б) комплекс физических упражнений

13. Какое из понятий является наиболее ёмким (включающим все остальные):

- А) система физического воспитания
- Б) физическая культура
- В) здоровый образ жизни
- Г) спорт

14. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

- А) общей физической подготовкой;
- Б) специальной физической подготовкой;
- В) прикладной физической подготовкой;
- Г) гармонической физической подготовкой.

15. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

- А) тренированность;
- Б) развитие;
- В) закаленность;
- Г) подготовленность.

16. К показателям физической подготовленности относятся:

- А) сила, быстрота, выносливость;
- Б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- В) артериальное давление, пульс;
- Г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

17. К задачам, решаемым физической культурой в вузе, относят (укажите несколько правильных ответов):

- А) сохранение и укрепление здоровья студентов;
- Б) повышение физической подготовленности и физического развития для улучшения умственной и физической работоспособности;
- В) воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни;
- Г) формирование профессионального подхода к использованию средств физической культуры в лечебно-профилактической деятельности.

18. Задачи физического воспитания в вузе (укажите несколько правильных ответов):

- А) овладение методами оценки физического состояния и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- Б) овладение основами профессионально-прикладной физической подготовки;
- В) приобретение глубоких теоретических знаний, умений, навыков в области физической культуры;

Г) совершенствование спортивного мастерства студентов- спортсменов.

19. Цель физической воспитания студентов это?

- А) Формирование физической культуры личности;
- Б) Формирование физических качеств;
- В) Формирования умственных способностей;
- Г) Формирования двигательных способностей.

20. В процессе физического развития происходит морфологические и функциональные изменения свойств организма.

- А) Увеличивается длина тела;
- Б) Увеличивается жизненная ёмкость лёгких;
- В) Увеличивается масса тела;
- Г) Увеличивается объём крови в организме.

21. Базовая (образовательная) физическая культура направлена на?

- А) Приобретение основного фонда жизненно важных двигательных умений и навыков;
- Б) Совершенствования основных физических качеств;
- В) Развитии умственных способностей;
- Г) Воспитания морально -волевых качеств.

22. Спорт это?

- А) Вид физической культуры;
- Б) Вид соревновательной деятельности;
- В) Вид общей культуры;
- Г) Вид массовой культуры.

23. Активные виды туризма являются?

- А. Плавание, игры на свежем воздухе, закаливание;
- Б. Прыжки из парашюта, катание на горных лыжах, дельтапланеризм;
- В. Пеший прогулки, водные процедуры, велотуризм.

24. Тренированность это?

- А. Развития мускулатуры;
- Б. Совершенствования физических качеств;
- В. Увеличение силовых показателей;
- Г. Приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам.

25. Целью физкультурное образование является?

- А. Усвоение теоретических основ дисциплины;
- Б. Формирование устойчивой мотивации к здоровому стилю жизни.
- В. Развития культурных ценностей;
- Г. Модернизация образовательных технологии.

За каждый правильный ответ выставляется один балл.

Устный опрос – метод контроля, реализуемый в виде беседы преподавателя с обучающимся по темам дисциплины «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.

Цель: раскрыть сущность, значение и место физической культуры, ее социальные функций и формы (УК-7).

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовленность, двигательная подготовленность, профессионально-прикладная подготовка, спорт, средства физической культуры, методы физической культуры, компоненты физической культуры.

Вопросы для самоподготовки

1. Чем характеризуются понятия: «физическая культура», «спорт», «физическое воспитание», «физическое совершенство», «физическая рекреация», «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическое упражнение»;
2. Что отражает понятие «компоненты физической культуры»;

3. Что относится к понятию «массовый спорт» и «спорт высших достижений» и в чем их различие.

Темы докладов:

1. Гигиеническая гимнастика.
2. ППФП для различных профессий.
3. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
4. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: проверка ответов на вопросы самоподготовки, проверка и оценивание выполнения практических заданий.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: проверка ответов на вопросы самоподготовки, оценивание выступлений с докладами.

Доклады используются как метод оценивания уровня сформированности у обучающихся компетенций (УК-7) в процессе освоения дисциплины.

Тематика докладов доводится до сведения обучающихся за 2 недели до презентации, предполагает выполнение в мини-группах (по 2 человека) или индивидуально.

На презентацию доклада отводится 10 мин.

Примерные темы докладов(УК-7):

1. Физическая культура как часть общей мировой культуры,
2. Спорт как особое явление в системе физической культуры.
3. Физическое воспитание как педагогический процесс.
4. Система физического воспитания в России.
5. Основные задачи физического воспитания
6. Физическое развитие, физическое совершенство. Физическая подготовка и двигательная активность человека.
7. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и ее задачи.
8. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
9. Значение физических упражнений для здоровья человека.
10. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
11. Социальные и биологические факторы, их влияние на физическое развитие человека.
12. Воздействие экологических факторов на организм.
13. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
14. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) студента. Их характеристики.
15. Гигиеническая гимнастика.
16. ППФП для различных профессий.
17. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
18. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
19. Средства физической культуры.
20. Оздоровительные силы природы как средство физической культуры.
21. Сила. Средства и методы развития силы.
22. Гибкость. Средства и методы развития гибкости.
23. Ловкость. Средства и методы развития ловкости.
24. Выносливость. Средства и методы развития выносливости.
25. Быстрота. Средства и методы развития быстроты.
26. Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
27. Опорно-двигательный аппарат и его функции при занятиях физическими упражнениями.
28. Сердечно-сосудистая система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
29. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель.
30. Критерии физического развития и физической подготовленности.
31. Правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.
32. Значение утренней гимнастики.
33. Приемы закаливания.

34. Самоконтроль, основные методы. Дневник самоконтроля спортсмена.
35. Методы профилактики профессиональных заболеваний.
36. Основные формы производственной физической культуры.
37. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели, задачи и различия.
38. Студенческий спорт. Организация и планирование спортивной подготовки в вузе.

В текущий контроль знаний по дисциплине «Физическая культура и спорт» входят требования выполнения самостоятельной работы:

- составление комплекса утренней гигиенической гимнастики и производственной гимнастики;

- написание докладов.

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

Самостоятельная форма учебной деятельности студента осуществляется без непосредственного руководства и контроля со стороны преподавателя, но по его поручению. Цель СР – формирование у студентов компонентов УК, обеспечивающих развитие у них способности к самообразованию, самоуправлению и саморазвитию.

Обязательные тесты определения физической подготовленности

№ п/п	Тесты (юноши)	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 метров (сек.)	14,2	14,5	14,8	15,4	15,8
2	Бег 5000 метров (мин. сек.)	24,25	24,55	25,25	25,55	27,55
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	10	7	5	3
4	Прыжки в длину с места (см.)	250	220	210	200	190
5	Приседание на одной ноге (кол-во раз)	9	7	5	3	1
6	Бег 1000 метров (мин. сек.)	4.00	4.20	4.55	5.00	5.40
7	Наклон вперед из положения лёжа за 1 минуту	8	6	4	2	1

№ п/п	Тесты (девушки)	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 метров (сек.)	16.2	16.5	17.0	17.5	18.0
2	Бег 2000 метров (мин. сек.)	11.50	12.00	12.50	15.00	15.10
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	18	15	10	6	4
4	Прыжки в длину с места (см.)	180	170	160	150	140
5	Подъём корпуса из положения лёжа на спине (раз)	30	25	20	15	10
6	Бег 500 метров (мин. сек.)	2.15	2.25	2.60	4.00	5.10
7	Прыжки на скакалке за 1 минуту (кол-во раз)	140	130	125	120	115

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. (ТК₁, ТК₂)** и **2. (ТК₃, ТК₄)**. 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

Промежуточный контроль студентов производится в следующих формах:

- зачет.

Промежуточная аттестация по результатам семестра по дисциплине проходит в форме зачета:
- контрольных нормативов и контрольного тестирования (практические занятия) 1 контрольный норматив – 20 баллов;
- устного опроса по лекционному курсу (поиск, сбор и оформление информации по дополнительной тематике лекционного курса). 2 вопроса по заданной преподавателем теме – 20 баллов или доклада по заданной теме (лекционный курс), 1 работа – 10 баллов.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

Вопросы к зачету формируются на основе примерных контрольных вопросов к разделам.

1. Предмет теории и методики физической культуры.
2. Основные документы планирования и виды педагогического контроля в физическом воспитании.
3. Возможности использования методики «круговой тренировки» в физическом воспитании.
4. Принцип непрерывности физического воспитания и системности чередования в нем нагрузок и отдыха.
5. Скоростные способности, их структура и методика воспитания.
6. Формы построения занятий в физическом воспитании.
7. Особенности реализации принципа сознательности и активности в физическом воспитании.
8. Методика воспитания выносливости.
9. Принцип связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой.
10. Возможности использования игрового метода в процессе физического воспитания.
11. Нагрузка и отдых как компоненты физического воспитания.
12. Система принципов, регламентирующих процесс формирования физической культуры.
13. Скоростно-силовые способности и методика их воспитания.
14. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания личности.
15. Методика воспитания собственно-силовых способностей.
16. Средства, используемые в процессе физического воспитания.
17. Принцип постепенного повышения развивающих воздействий в физическом воспитании.
18. Этап углубленного разучивания двигательных действий задачи, особенности, методические принципы и методы.
19. Особенности реализации принципа систематичности в физическом воспитании.
20. Форма и содержание физических упражнений.
21. Силовая выносливость и методика ее воспитания.
22. Принцип всемерного содействия всестороннему гармоничному развитию личности в системе физического воспитания.
23. Методы строго регламентированного упражнения.
24. Использование явления «переноса» тренированности, умений и навыков в физическом воспитании.
25. Специфические функции физической культуры в обществе.
26. Принцип оздоровительной направленности физического воспитания.
27. Координационные способности и методика их воспитания.
28. Соотношение и взаимосвязь физического развития и физического воспитания.
29. Организационные формы и условия функционирования системы физического воспитания в стране.
30. Общая выносливость и методика ее воспитания.
31. Игровой метод в физическом воспитании.
32. Соотношение и взаимосвязь физической культуры и спорта.
33. Основы регулирования массы тела.
34. Особенности применения общепедагогических методов в Физическом воспитании.
35. Понятие «физическое совершенство».
36. Методика воспитания выносливости, проявляемой при выполнении упражнений в различных зонах мощности.
37. Структура обучения двигательным действиям.
38. Цель и основные задачи формирования физической культуры личности.

39. Принцип непрерывности и цикличности в физическом воспитании.
40. Совершенствование двигательного действия как завершающий этап обучения в физическом воспитании.
41. Физическая культура и ее основные аспекты.
42. Методы, используемые в процессе обучения двигательным действиям.
43. Гибкость и методика ее воспитания.
44. Базовая физическая культура, ее общая характеристика.
45. Физические упражнения – основное специфическое средство, используемое в процессе физического воспитания.
46. Сила и факторы, обуславливающие ее проявление.
47. Система физического воспитания и ее основные компоненты.
48. Техника физических упражнений, ее основные характеристики. Классификация физических упражнений.
49. Методика формирования осанки.
50. Соответствие педагогических воздействий возрастным особенностям занимающихся как специфическая закономерность физического воспитания.
51. Этап начального разучивания двигательных действий (задачи, особенности, методические приемы и методы).
52. Профессионально-прикладная физическая культура, ее общая характеристика.
53. Общекультурные функции физической культуры в обществе.
54. Использование сенситивных периодов физического развития в физическом воспитании.
55. Возможности использования соревновательного метода в процессе физического воспитания.
56. Особенности реализации принципа доступности и индивидуализации в физическом воспитании.
57. Методика совершенствования элементарных форм проявления быстроты.
58. Причины возникновения ошибок при выполнении двигательных действий и методика их устранения.

Оценочные средства для промежуточной аттестации – зачет

Код и содержание компетенции	Этапы формирования компетенций	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1) Ознакомительный этап: изучение теоретического материала и овладение практическими навыками.	<p>Недостаточный уровень: Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы.</p> <p>Пороговый уровень: Компетенции сформированы. Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.</p> <p>Продвинутый уровень: Компетенции сформированы. Знания обширные, системные.</p>
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	2) Применение полученных знаний согласно поставленным задачам	<p>Умения носят репродуктивный характер и применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности и устойчивого практического навыка.</p> <p>Высокий уровень: Компетенции сформированы. Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка.</p>

7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Таблица 7.1 - Обеспечение дисциплины основной и дополнительной литературой по дисциплине

N п/п	Автор	Название	Место издания	Наименование издательства	Год издания	Количество экземпляров
Основная литература						
1	Ильинич В. И. Мироненко Е.Н	Физическая культура студента учебник для вузов- ISBN 5-8297-0010-7	Москва	Гардарики	2004	https://bibliosearch.ru/mephi
2	Михайлов С.С.	Спортивная биохимия: учебник для вузов и колледжей физической культуры	Москва	Советский спорт	2013	https://bibliosearch.ru/mephi
3	Неверкович С.Д.	Педагогика физической культуры и спорта : учебник	Москва	Физическая культура	2006	2
4	Агаджанян Н.А., Власова И.Г., Ермакова Н.В., Торшин В.И.	Основы физиологии человека : Учебник - 2-е изд.,испр.	Москва	РУДН	2004	10
5	Прохорова М.В. и др.	Педагогика физической культуры : Учебник - 3-е изд., доп. и перераб.	Москва	Путь: Альянс	2006	10
6	Агаджанян Н.А. и др.	Основы физиологии человека	Москва	РУДН	2004	10
7	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	https://bibliosearch.ru/mephi
8	Морозов О.В.	Физическая культура и здоровый образ жизни учеб. - 4-е изд., стер. ISBN 978-5-9765-2443-9	Москва	Флинта	2020	Электронно-библиотечная система https://ibooks.ru/
9	Евсеев Ю.И.	Физическая культура Изд. 9-е, стер. (Высшее образование) ISBN 978-5-222-21762-7 ЭБС "КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА"	Ростов н/Д	Феникс	2014	https://www.studentlibrary.ru/

10	Сапин М.Р.	Анатомия человека : учебник ISBN 978-5-9704-5285-1 ЭБС "КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА"	Москва	ГЭОТАР-Медиа	2020	https://www.studentlibrary.ru/
11	Попова С.Н.	Лечебная физическая культура : учебник для вузов - 5-е изд., стереотип.	Москва	Академия	2008	15
12	Евсеев Ю. И.	Физическая культура : Учебник - 3-е изд.	Ростов на/Д	Феникс	2004	10
13	Татарова С.Ю.	Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов ISBN 978-5-9909615-6-2	Москва	Научный консультант	2017	ibooks.ru https://ibooks.ru/
14	Судакова Ю.Е., Пархаева О.В.	Лекционный курс по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся всех направлений и специальностей	Димитровград	РИО ДИТИ НИЯУ МИФИ,	2019	50
15	Судакова Ю.Е., Пархаева О.В.	Силовая подготовка для студентов 1-5 курсов (для всех специальностей и направлений) в условиях тренажерных залов	Димитровград	РИО ДИТИ НИЯУ МИФИ,	2017	75
16	Судакова Ю.Е., Пархаева О.В. и др.	Самостоятельная работа студентов по физической культуре (для студентов в условиях дистанционного учебно-тренировочного процесса)	Димитровград	РИО ДИТИ НИЯУ МИФИ,	2021	50
Дополнительная литература						
1	Бароненко В. А., Рапопорт Л.А.	Здоровье и физическая культура студента ISBN 978-5-98281-157-8	Москва	Альфа-М	2014	Электронно-библиотечная система https://ibooks.ru/
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 АкадемПресс	2006	10
8	Старшинов В.И., Лаценов Р.А., Баженов А.Е.	Самостоятельные занятия физической культурой студентов технических вузов: Учеб.пособие - 2-е изд.,доп. ISBN 5-7262-0266-X	Москва	МИФИ	1998	https://bibliosearch.ru/mephi
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	Стриханов, М.Н., Савинков В. И.	Физическая культура и спорт в вузах: учеб. пособие ISBN 978-5-534-05852-9	Москва	Юрайт	2017	
13	Борилкевич В. Е.	Вопросы физического воспитания студентов: Межвузовский сборник Вып.20.	Ленинград	ЛГУ	1989	https://bibliosearch.ru/mephi
14	Гуревич И.А.	Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий ISBN 978-985-06-1911-2	Минск	Вышэйшая школа	2011	Электронно-библиотечная система https://ibooks.ru/
15	Гусева М. А., Герасимов К. А., Климов В. М.	Физическая культура. Волейбол : учебное пособие ISBN 978-5-7782-3932-6 ЭБС «Лань»	Новосибирск	НГТУ	2019	https://e.lanbook.com/
16	Магомедов Р. Р., Щупленков Н. О., Щупленков О. А. и др.	Физическая культура и спорт с элементами адаптивной физической культуры : учебное пособие; под редакцией ISBN 978-5-906954-75-6 ЭБС «Лань»	Ставрополь	СГПИ	2017	https://e.lanbook.com/

17	Тычинин, Н. В., Суханов В. М.	Физическая культура в техническом вузе : учебное пособие ISBN 978-5-00032-242-0 ЭБС «Лань»	Воронеж	ВГУИТ	2017.	https://e.lanbook.com/
18	Ревенко Е. М. и др.	Физическая культура и спорт. Курс лекций : учебное пособие – 2-е изд., перераб. ISBN 978-5-00113-129-8 ЭБС «Лань»	Омск	СибАДИ	2019	https://e.lanbook.com/
19	Р. Р. Магомедов, Агеев А., Дауров А. М., Кульчицкий В. Е. и др.	Физическая культура и спорт в специальной медицинской группе : учебное пособие ISBN 978-5-903998-92-0 ЭБС «Лань»	Ставрополь	СГПИ	2018	https://e.lanbook.com/
2	Ачкасов Е.Е., Машковский Е. Е., Левушкин С. П.	, Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" ISBN 978-5-9704-3659-2 ЭБС "КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА"	Москва	ГЭОТАР-Медиа	2016	https://www.studentlibrary.ru/
21	Менхин Ю.В.	Физическое воспитание: теория, методика, практика : учеб. пособие - 2-е изд., перераб. и доп.	Москва	СпортАкадем Пресс,	2006	10
22	Железняк Ю.Д., Петров П. К.	Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие - 4-е изд., стер.	Москва	Академия	2018	10
23	Судакова Ю.Е., Пархаева О.В.	Формирование психофизической готовности будущих специалистов атомной отрасли	Дмитровград	РИО ДИТИ НИЯУ МИФИ,	2020	50

7.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Таблица 7.2 – Рекомендуемые электронно-библиотечные системы

№	Наименование ресурса	Тематика
1	http://ibooks.ru/ - ЭБС «Айбукс.ру»	Физическая культура и спорт, Адаптивная физическая культура и спорт
2	http://e.lanbook.com/ – ЭБС «Лань»	Физическая культура и спорт, Адаптивная физическая культура и спорт, Прикладная физическая культура и спорт
3	http://studentlibrary.ru/ – ЭБС «Электронная библиотека технического Вуза»	Физическая культура и спорт, Адаптивная физическая культура и спорт
4	http://mephi.ru/ - ЭБС НИЯУ МИФИ	Физическая культура и спорт, Адаптивная физическая культура и спорт

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

Таблица 7.3 – Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№	Наименование
1	Windows 10 Pro
2	Microsoft Office
3	Браузеры: Internet Explorer 10, Internet Explorer 9, Internet Explorer 8, FireFox 10, Safari 5, Google Chrome 17
4	Антиплагиат.ВУЗ

8 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, 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	<p>Зал профессионально-прикладной физической подготовки (спортивный) 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.) – 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>Спортивный зал 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.</p>	<p>433507, Ульяновская область, г. Димитровград, пр. Димитрова.4</p> <p>433511, Ульяновская область, г. Димитровград, ул. Куйбышева, д.294</p>

<p>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., Тонومتر OMRON MX2 Basic – 1 шт., Майка легкоатлетическая – 10 шт.</p>	
---	--

9 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 Минобрнауки РФ от 05.04.2017 № 301);

- 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