Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Карякин Андрей Виссарионович
Должность: И.о. руководителя НТИ НИЯУ МИФИ
Дата подписания: 20.02.2023 07:40:09
Уникальный программный ключ:
828ee0a01dfe7458c3[illegible]

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

НОВОУРАЛЬСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

УТВЕРЖДЕНА
Ученым советом НТИ НИЯУ МИФИ
Протокол № 3 от 04.07.2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Элективные курсы по физической культуре»

Направление подготовки 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств
Профиль Разработка оборудования для аддитивных технологий
Квалификация (степень) выпускника бакалавр
Форма обучения очная

г. Новоуральск, 2019

Курс 1-3
Семестр 1-6
Трудоемкость дисциплины, ЗЕТ – не предусмотрено
Трудоемкость дисциплины, ч. – 328 ч.
Аудиторные занятия:
практические – 328 ч.
из них учебно-тренировочные – 328 ч.
Форма итогового контроля – зачет

Индекс дисциплины в Рабочем учебном плане (РУП) – Б1.В.01.09

Учебную программу составил: ст. преподаватель кафедры «Общепрофессиональных дисциплин» Доценко А.Б.

СОДЕРЖАНИЕ

1 Цель и задачи освоения учебной дисциплины …….……4
2 Место учебной дисциплины в структуре ООП ВО……...4
3 Компетенции студента, формируемые в результате освоения учебной дисциплины, ожидаемые результаты образования и компетенции студента по завершению освоения программы учебной дисциплины……..6
4 Структура и содержание учебной дисциплины……7
5 Особенности организации учебно-тренировочных занятий……..11
6 Образовательные технологии…….. .12
7 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и аттестации по итогам освоения дисциплины (контрольный раздел дисциплины)……..……....13
8 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины..... 18
9 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины……...20

ПРИЛОЖЕНИЕ А Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре……21

ПРИЛОЖЕНИЕ Б Дополнительные темы рефератов для самостоятельного освоения……..22

ПРИЛОЖЕНИЕ В Нормативы (контрольные упражнения-тесты) по физической подготовленности студентов основного учебного отделения……...23

Рабочая программа составлена в соответствии с Образовательным стандартом высшего образования Национального исследовательского ядерного университета «МИФИ» по направлению подготовки 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств (уровень бакалавриата).

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Задачи дисциплины:

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

2 МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВПО

Данная учебная дисциплина в соответствии с образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки бакалавров 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств реализуется в рамках вариативной части Блока 1 (Б1.В.01.02) программы бакалавриата.

В логическом и содержательно-методическом плане дисциплина «Физическая культура» связана с блоком 2 «Практики» (Б2.О.01.01(У) «Учебная практика» и Б2.О.01.02(П) «Производственная практика») вариативной части структуры программы бакалавриата, поскольку содержит общую и профессионально-прикладную физическую подготовку к предстоящей профессиональной деятельности.

Наиболее тесная межпредметная взаимосвязь содержательной части дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» прослеживается с дисциплиной «Физическая культура» базовой (обязательной) части структуры программы бакалавриата.

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

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

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

Студент должен **знать/понимать:**

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

уметь:

- выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

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

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

3 КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТА, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАЗОВАНИЯ И КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТА ПО ЗАВЕРШЕНИИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общекультурных компетенций студентов:

- Способность осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде (УК-3).
- Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» студент должен:

1 **Знать** место и роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, научно-практические и социально-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни.

2 **Уметь** применять основной понятийный аппарат дисциплины, ориентироваться в основных закономерностях, средствах и методах физического воспитания, творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

3 **Владеть** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Общая трудоемкость дисциплины составляет **328 учебных часа, 0 ЗЕТ.**

4.2 Учебный план дисциплины

Семестр	Неделя семестра	Раздел учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости *(по неделям семестра).*	Форма итогового контроля	Трудоёмкость (в з.е.)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа			
1	1 – 9	Учебно-тренировочный раздел	-	36	-	Пр, Т-6,9	зачёт	-
2 – 5	1 – 18		-	64	-	Пр, Т-8,9,17,18	зачёт	-
6	1 – 10		-	36	-	Пр, Т-9,10	зачёт	-

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

Форма промежуточной и итоговой аттестации – дифференцированный (балльно-рейтинговый ECTS) зачет в 1,2,3,4,5 и 6 семестрах.

4.3 Тематический и календарный план дисциплины

Семестр	Учебная неделя	Разделы (темы) практических занятий
1	2	3
1	1-6	Легкая атлетика
	7-9	Гимнастика
2	1-6	Лыжная подготовка
	7-13	Спортивные игры
	14-16	Легкая атлетика
3	1-6	Легкая атлетика
	7-9	Гимнастика
	10-16	Спортивные игры

1	2	3
4	1-6	Лыжная подготовка
	7-13	Спортивные игры
	14-16	Легкая атлетика
5	1-6	Легкая атлетика
	7-16	Спортивные игры
6	1-6	Лыжная подготовка
	7-10	Спортивные игры

4.4 Содержание практических занятий

Тема	Часы	Содержание занятий
1	2	3
Учебно-тренировочный раздел		
Легкая атлетика	92	Классификация видов легкой атлетики. Спортивная форма, инвентарь и места занятий. Сведения об общероссийской спортивной классификации. Требования учебной программы и нормативы по легкой атлетике. Предупреждение травм. Значение бега для здоровья и здорового образа жизни. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Обязательные дисциплины - бег 100 м., бег 400 м. - девушки, бег 1000 м. – юноши. Прыжки в длину с места, с разбега.
Лыжная подготовка	72	Роль и значение лыжного спорта в системе физического воспитания, формировании здорового образа жизни; требования к занятиям лыжной подготовкой; порядок получения и сдачи лыжного инвентаря; классификация способов передвижения на лыжах. Техника одновременных и попеременных классических и коньковых ходов, переходов с одного хода на другой, спусков и подъемов на склон. Эффективность действий спортсмена, экономичность движений, устойчивость техники движений, вариативность техники, индивидуализация техники. Правила проведения соревнований.
Настольный теннис	16	История развития настольного тенниса. Физические качества теннисиста. Правила и организация проведения соревнований по настольному теннису. Методика проведения занятий. Техника игры: способы держания ракетки, перемещение игрока, удары по мячу. Вращение мяча. Техника атакующего против защитника, защитника против атакующего, атакующего против атакующего. Методика обучения хватке, ударов слева и справа, подачам. Обучение тактике игры

1	2	3
Гимнастика	24	Строевые команды. Построение и перестроения на месте, в движении, при повороте. Ходьба походным и строевым шагом. Размыкание и смыкание. Разведение и сведение. Вольные упражнения на 16 и 24 счета. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с использованием снарядов и тренажеров. Комплексы атлетической гимнастики (юноши и девушки) с использованием собственного веса, различных отягощений, тренажеров. Базовые и формирующие упражнения в атлетической гимнастике
Баскетбол	64	Требования к занятиям по баскетболу; правила игры; разметка площадки и оборудование; техника и тактика игры; методика судейства; возрастные особенности при занятиях баскетболом. Травматизм на уроках и его профилактика. Баскетбольная терминология. Основные способы выполнения приемов игры. Виды перемещений при нападении. Основные приемы владения мячом. Ловля мяча на месте в движении; ловля мяча двумя руками на уровне груди и над головой; ловля катящегося мяча двумя руками; ловля мяча двумя руками ниже пояса. Передача мяча двумя руками и одной, на месте и в движении; передача двумя руками от груди, двумя руками сверху и двумя руками снизу. Передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой над головой "крюк"; передача одной рукой снизу и передача одной рукой сбоку. Ведение мяча на месте; ведение мяча по прямой, с изменением направления; ведение мяча правой и левой рукой. Правила ведения мяча. Броски мяча: бросок одной рукой с места; бросок одной рукой сверху в движении после ведения мяча; бросок с места двумя руками от груди. Штрафной бросок, правила выполнения штрафных бросков. Правильный выбор стойки. Двухсторонняя баскетбольная разминка. Большая Лысовская разминка. Постановка заслона. Основы тактических взаимодействий. Тактика защиты и нападения при индивидуальной игре и при групповых действиях на игровой площадке.
Волейбол	60	Требования к занятиям по волейболу, правила игры, разметка площадки и оборудование, техника и тактика игры, методика судейства, травматизм на уроках и его профилактика, волейбольная терминология. Техника перемещения по игровой площадке, выбор рациональной стойки волейболиста при выполнении различных приемов. Основные приемы владения мячом - ловля, передача, отбивание, блокирование и подача мяча. Техника нападающего удара, техника защиты и нападения при индивидуальной игре и при групповых действиях на игровой площадке. Основные способы выполнения приемов игры. Стойка игрока: средняя, низкая, высокая. Исходные положения для приема мяча после подачи, для приема мяча от нападающего удара для выполнения второй передачи у сетки.

1	2	3
		Способы передвижения по площадке: приставные шаги влево и вправо, вперед и назад, двойной шаг вперед и назад, скачок вперед и назад. Сочетания различных способов перемещения с остановками и принятием стойки. Техника верхней передачи. Техника передачи двумя руками снизу. Отбивание мяча через сетку кулаком и передача в прыжке. Подача мяча. Нападающий удар. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Система игры и простейшие тактические комбинации. Подготовительные игры. Учебные игры.
Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка.	-	Тема в рамках данной учебной программы не предусматривает выделения отдельного времени на освоение, так как ее средства и методы включаются в каждое учебно-тренировочное занятие. Сюда относят общеразвивающие упражнения с использованием гимнастических снарядов, упражнения без предметов и техника их выполнения; виды и элементы подвижных и спортивных игр, преодоление полосы препятствий. Разновидности эстафет. Упражнения для развития основных мышечных групп и воспитание профессионально-прикладных физических качеств с использованием веса собственного тела. Использование дополнительных средств и профессионально-прикладных видов спорта с целью повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов. Конкретное содержание комплексов упражнений ОФП и ППФП определяется преподавателем физической культуры и зависит от особенностей и специфики специальностей и направлений профессиональной подготовки студентов в каждой учебной группе.
Всего	328	

5 ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации программы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» используются различные образовательные технологии. Занятия проводятся в форме практических учебно-тренировочных занятий (328 часов). В ходе занятий широко применяются методы проблемно-поискового обучения, что способствует повышению мотивации студентов к успешному освоению программы курса. Дисциплина организована и сформирована по модульному принципу обучения и содержит круговорот ряда открытых, но при этом относительно законченных модулей (практических тем), а так же соответствующую методику оценки уровня освоения каждого модуля студентами (контрольный раздел дисциплины).

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

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

Программой учебной дисциплины не отрицается самостоятельная работа студентов, которая должна включать проработку лекционного материала учебной дисциплины «Физическая культура» с использованием рекомендуемой учебной и специальной литературы (методических пособий по курсу), а также интернет-ресурсов для подготовки к контрольным мероприятиям и зачетам. Для реализации возможности более глубокого теоретического и методического изучения дисциплины дополнительно в приложении Б представлены дополнительные темы рефератов для самостоятельного освоения.

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

7 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (КОНТРОЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ДИСЦИПЛИНЫ)

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

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

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

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

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

• первый - оценка освоения учебной программы (оцениваются все виды достигнутой физической подготовленности);

• второй - двигательная активность (посещение занятий);

• третий блок (дополнительный) – оценка физкультурно-спортивной и творческой активности.

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

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

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

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

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

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля за физической подготовленностью. Результат выполнения каждого теста оценивается соответствующими баллами.

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

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

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

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

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

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

Средства обеспечения освоения дисциплины.

Учебно-методическое обеспечение учебной работы студентов включает:

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

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

Блоки и оценка за семестр		**5**	**4**	**3**	**2**
ПЕРВЫЙ БЛОК – ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ					
Рейтинг-оценка освоения учебной программы по подразделам (рб.)	Теоретическая (методическая) подготовл-ть	Не предусмотрено			
	Физическая подготовл-ть	30	25	20	10
Итого за семестр		30	25	20	10

ВТОРОЙ БЛОК – ОЦЕНКА ПОСЕЩАЕМОСТИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ										
% посещаемости	**100**	**90**	**80**	**70**	**60**	**50**	**40**	**30**	**20**	**10**
Оценка посещаемости практических занятий в семестре (рб.)	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
Всего за семестр	75-80		60-65		40-50			15-25		

ТРЕТИЙ БЛОК – ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И ТВОРЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ	
Наименование показателей	**рб.**
1. За участие в работе спортсекций, контролируемых кафедрой, а так же помощь в организации и проведении соревнований	5
2. За участие в соревнованиях в качестве участника или судьи: - Универсиада НТИ НИЯУ МИФИ - Универсиада учебных заведений города - соревнования городских организаций - областные первенства - массовые физкультурно-спортивные мероприятия	 5 5 7 10 10
3. За занятые места на соревнованиях: - первенство области: 1, 2, 3 - городские соревнования: 1, 2, 3 - Универсиада учебных заведений города: 1, 2, 3 - Универсиада НТИ НИЯУ МИФИ: 1, 2, 3	 соответственно 25-20-15 соответственно 15-10-5 соответственно 10-7-5 соответственно 10-7-5
4. За научный реферат, доклад на конференции	10
5. Изготовление учебно-наглядных пособий, презентаций и т. п.	7
6. Подготовка и проведение части практического занятия (оценка проведения)	“5” – 5 рб “4” – 4 рб “3” – 3 рб

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

- СТРУКТУРА РЕФЕРАТА:

1. Титульный лист
2. Оглавление
3. Введение. Аргументируется актуальность исследования, т.е. выявляется практическое и теоретическое значение данного исследования. Обязательно формулируются цель и задачи реферата.
4. Основная часть. Изложение материала подчиняется собственному плану, что отражается в разделении текста на главы, параграфы, пункты.
5. Заключение. Последняя часть научного текста. В краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие ответ на главный вопрос исследования.
6. Библиография (список литературы). Указывается реально использованная для написания реферата литература. Названия книг располагаются по алфавиту с указанием выходных данных использованных книг.

- ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТА:

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

- шрифт должен быть Times New Roman Cyr или Times New Roman;
- размер шрифта основного текста – 14 пт;
- файл должен быть подготовлен в текстовом редакторе Word, при этом должны быть установлены следующие параметры документа:
- верхнее поле – 2,0 см;
- нижнее поле – 2,0 см;
- левое поле – 3,0 см;
- правое поле – 2,0 см;
- межстрочный интервал (Формат/Абзац) – полуторный;

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

8 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1 Грачев О.К. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. Доцента Е.В. Харламова. – М.: ИКЦ «Март»; Ростов н/Д: Издательский центр «Март», 2005.- 464с.

2 Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. – М.: Гардарики, 2008. – 366с.

3 Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/8625.— ЭБС «IPRbooks»

4 Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009. – 448 с.

5 Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам / Под общ. ред. В.Ю. Волкова и В.И. Загорулько. – М., СПб…: «Питер», 2004. – 117 с.

6 Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия, 2005. – 480с.

7 Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 288 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/22227.— ЭБС «IPRbooks»

Дополнительная литература

1. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. Для студ. сред. и высш. учеб. заведений.- М.: Владос, 2003.- 512с.

2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие.- Ростов н/Д: Феникс, 2003.- 364с.

3. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кокоулина О.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 144 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11049.— ЭБС «IPRbooks»

4. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пшеничников А.Ф.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 218 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19345.— ЭБС «IPRbooks»

5. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009. – 322с.

Методическое обеспечение

1 Широбоков Д.В. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья: Учебно-методическое пособие. –

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

Информационное обеспечение

1 http://nsti.ru
2 научная библиотека e-librari
3 ЭБС «Лань»
4 ЭБС «IPRbooks»

Интернет – ресурсы:

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

9 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Минимальное оснащение стадиона:

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

Минимальное оснащение лыжной базы:

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

Минимальное оснащение спортивного зала:

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

Минимальное оснащение тренажерного зала:

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

Приложение А
(справочное)

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

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

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

3-ий семестр. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

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

5-6-ой семестры. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

ПРИЛОЖЕНИЕ Б
(справочное)

Дополнительные темы рефератов для самостоятельного освоения

1 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студентов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

2 Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

3 Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

4 Массовый спорт и нетрадиционные виды спорта в системе физического воспитания студентов.

5 Нетрадиционные средства оздоровления.

6 Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах).

7 Основы методики самомассажа.

8 Методика корригирующей гимнастики для глаз.

9 Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

10 Методы коррекции осанки и телосложения.

11 Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития (тесты, стандарты, индексы, программы, формулы и др.).

12 Медицинский, педагогический контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

13 Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

14 Методика проведения учебно-практического занятия.

15 Средства и методика направленного развития отдельных физических качеств.

16 Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

17 Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

18 Средства и методы мышечной релаксации (расслабления) в физической культуре и спорте.

19 Методика проведения производственной гимнастики с учетом специфики профессии.

20 Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

ПРИЛОЖЕНИЕ В
(справочное)

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

Обязательные тесты

Характеристика	**Оценка в баллах**									
	Девушки					**Юноши**				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек)	15.7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (кол-во	60	50	40	30	20					
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
Бег 2000 м (мин., сек.)	10,15	10.50	11,15	11,50	12,15					
Бег 3000 м (мин., сек.)						12,00	12,35	13,10	13,50	14,00

Дополнительные тесты
(спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовленности)

ЮНОШИ

Характеристика	**Оценка в баллах**				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**
Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	23,50	25,00	26,25	27,45	28,30
Челночный бег 10х10 (сек)	26	27	28	29	30
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
В висе поднимание ног до касания перекладины	10	7	5	3	2
Выпрыгивания из и.п. присед (кол. раз за 30 сек.)	35	30	27	25	20
Наклоны туловища вперед (см.)	+10	+5	0	-5	<-5

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

ДЕВУШКИ

Характеристика	**Оценка в баллах**				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**
Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	18,00	18,30	19,30	20,00	21,00
Челночный бег 10х10 (сек)	30	32	34	35	36
Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
Прыжки через скакалку (кол.раз за 1 мин)	140	130	120	110	90
Наклоны туловища вперед (см.)	+10	+5	0	-5	<-5
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (кол. раз)	20	16	10	6	4
Волейбол. Подачи по зонам. (7подач)	4	3	2	1	0
Баскетбол. Броски в корзину со средней дистанции (“Малая звезда”) за 1 мин.	4	3	2	1	0
Баскетбол. Ведение от кольца к кольцу с выполнением бросков в корзину за 1 мин.	5	4	3	2	1

Средняя оценка результатов тестов определения физической подготовленности студентов

1 курс

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

2-3 курс

Уровень физической подготовленности по результатам тестов ОФП, СТП, ППФП	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
Средняя оценка тестов в очках	4.0 и >	3,5	3.0	менее 3.0

Дополнения и изменения к рабочей программе:

на 20____/20____ уч.год

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры «__»_____20___г.

Заведующий кафедрой ОПД

на 20____/20____ уч.год

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры «__»_____20___г.

Заведующий кафедрой ОПД

на 20____/20____ уч.год

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры «__»_____20___г.

Заведующий кафедрой ОПД

на 20____/20____ уч.год

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры «__»_____20___г.

Заведующий кафедрой ОПД

Программа действительна

на 20____/20____ уч.год _____(заведующий кафедрой ОПД)

на 20____/20____ уч.год _____(заведующий кафедрой ОПД)

на 20____/20____ уч.год _____(заведующий кафедрой ОПД)

на 20____/20____ уч.год _____(заведующий кафедрой ОПД)