Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Карякин Андрей Виссарионович
Должность: И.о. руководителя НТИ НИЯУ МИФИ
Дата подписания: 10.02.2023 10:20:27
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 № 4 от 30.08.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура»

Направление подготовки 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств

Профиль Технология машиностроения

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Форма обучения очная

г. Новоуральск, 2021

Курс	*1, 3*	
Семестр	*1*	*6*
Трудоёмкость дисциплины, ЗЕТ	*2*	
	1	*1*
Трудоёмкость дисциплины, час	*72*	
	36	*36*
Аудиторные занятия, час	*72*	
	36	*36*
лекции	*18*	-
практические занятия	*18*	*36*
Форма итогового контроля	*Зачёт*	*Зачет*

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……..14
6 Образовательные технологии……15
7 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и аттестации по итогам освоения дисциплины (контрольный раздел дисциплины)……..……....16
8 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины.....22
9 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины…….……...24

ПРИЛОЖЕНИЕ А Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре……25

ПРИЛОЖЕНИЕ Б Дополнительная примерная тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения……26

ПРИЛОЖЕНИЕ В Дополнительные темы рефератов для самостоятельного освоения……..27

ПРИЛОЖЕНИЕ Г Примерный перечень контрольных вопросов к теоретическому разделу дисциплины……28

ПРИЛОЖЕНИЕ Д Нормативы (контрольные упражнения-тесты) по физической подготовленности студентов основного учебного отделения……...30

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), утвержденный ученым советом университета от __.__.2021 г., протокол №__/__.

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения учебной дисциплины «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 обязательной части Блока 1 (Б1.О.01.05) 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 профессионально-прикладную теоретическую, методическую и физическую подготовку к предстоящей профессиональной деятельности.

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

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

Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей с наличием межпредметной взаимосвязи при формировании общекультурных

компетенций: «История», «Философия», «Безопасность жизнедеятельности», «Социология», «Культурология».

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 **2 зачетные единицы, 72 учебных часа.**

4.2 Учебный план дисциплины

Семестр	Неделя семестра	Раздел учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу	Формы текущего контроля успеваемости *(по*	Форма итогового	Трудоёмкость (в

			студентов и трудоемкость (в часах)			*неделям семестра).*	контроля	з.е.)
			Лекции	Практи-ческие занятия	Самостоя тельная работа			
1	10 – 18	Теоретический раздел	12	-	-	Л, АКР-18	зачёт	1,0
	10 – 18	Учебно-тре-нировочный подраздел	-	24	-	Пр, Т-16,17,18		
6	8 – 18	Методико-практический подраздел	-	22	-	Пр, Лр АКР-10-18	зачёт	1,0
	11 – 18	Учебно-тре-нировочный подраздел	-	14	-	Пр, Т-16,17,18		

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 и 6 семестрах.

4.3 Тематический и календарный план дисциплины

Семе стр	Учебная неделя	Лекции	Методико-практические занятия	Учебно-тренировочные занятия
1	2	3	4	5
1	10	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	-	Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка
	11,12,13	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	-	

1	2	3	4	5
1	14	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	-	Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка.
	15,16	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	-	

	17	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	-	
	18	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)	-	
6	8,9,10	-	Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.	Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка.
	11,12	-	Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы	
	13,14	-	Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия	
	15,16	-	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности	
1	2	3	4	5
6	17	-	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффек-	Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка.

			тивных и экономических способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	
	18	-	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	

4.4 Содержание лекционных и практических занятий

Тема	Часы	Содержание занятий
1	2	3
Теоретический раздел		
Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	2	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.
1	2	3

Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	2	Воздействие социально- экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.
Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	2	Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).
Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	2	Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.
1	2	3

		Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	2	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.
Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)	2	Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.
Итого	12	
Практический раздел		

(Методико-практический подраздел)		
Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.	6	Сущность и воздействие мышечной релаксации на организм. Релаксационная гимнастика (комплексы упражнений, выполняемые из различных исходных положений). Основы методики проведения мышечной релаксации. Сущность и правила проведения самомассажа. Основы методики самомассажа: приемы и техника. Методика самомассажа для снятия умственного утомления. Методика оценки двигательной активности и суточных энергетических затрат.
Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)	4	Определение физического развития и соответствия его показателей среднестатистическим данным. Определение физического состояния организма: массовый тест оценки физического состояния Е.А. Пирогова, экспресс-оценка уровня физического здоровья В.И. Белова. Выводы и рекомендации. Понятие «функциональное состояние» систем организма. Функциональные резервы организма. Методика оценки функционального состояния основных систем организма: сердечно-сосудистой, мышечной, нервной и системы дыхания.
Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия	4	Сущность и методика аутогенной тренировки. Структура и содержание занятий. Показания и противопоказания к проведению аутогенной тренировки. Средства и методика воспитания основных физических качеств человека: выносливость, сила, гибкость, ловкость, быстрота. Методика контроля уровня развития физических качеств и связанных с ними способностей. Средства, организация и методика проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Требования к планированию самостоятельных занятий. Направленности наиболее распространенных видов спорта на развитие физических качеств.
Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	4	Средства и методика формирования осанки. Методика составления комплексов упражнений для коррекции осанки. Оздоровительные упражнения для позвоночника и методика их выполнения. Типы телосложения. Средства и методика атлетической тренировки для коррекции телосложения (различных мышечных групп). Средства физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию патологий стопы (плоскостопие).
Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка как основное направление физической культуры будущих инженеров. Профессионально-прикладные виды спорта и системы физических упражнений. Составление профессиограммы, как руководства для профессионально-прикладной физической подготовки.
1	2	3

Методики эффективных и экономических способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)		Основы формирования двигательных умений и навыков, техника жизненно важных двигательных действий (физических упражнений), экономичность и эффективность техники.
Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	2	Сущность, средства и формы (виды) производственной гимнастики. Методика составления и проведения комплексов упражнений вводной гимнастики, физкультурной минутки, микропаузы активного отдыха.
Итого	22	
Практический раздел *(Учебно-тренировочный подраздел)*		
Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка.	38	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. Раздел предусматривает тестирование общей и профессионально-прикладной физической подготовленности по итогам каждого семестра изучения дисциплины.
Всего	72	

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, 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 занятия практического раздела дисциплины «Физическая культура» определяются преподавателями учебных групп.

6 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации программы дисциплины «Физическая культура» используются различные образовательные технологии. Занятия проводятся в форме лекций (12 часов) и практических занятий (60 часов) в форме методико-практических (22 часа) и учебно-тренировочных (38 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 ряд открытых, но при этом относительно законченных модулей (практических и теоретических), 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 вопросов в открытой форме, контрольные задания и контрольные упражнения-тесты.

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 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 для студентов представлена примерная тематика методико-практических занятий, а в приложении В - дополнительные темы рефератов для самостоятельного освоения.

Для повышения уровня знаний студентов по курсу «Физическая культура» в течение семестра организуются индивидуальные консультации преподавателей (согласно графику консультаций кафедры). В ходе данных консультаций проводится объяснение непонятных для студентов тем теоретического и практического разделов, проводятся консультации по подготовке рефератов, а так принимаются задолженности по контрольным мероприятиям программы учебной дисциплины.

При реализации компетентностного подхода в рамках освоения данной учебной программы не отрицается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий, предполагающих активную обратную связь между преподавателем и студентами (дискуссии, презентации, доклады и т.д.).

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 степени освоения теоретических, методических знаний и умений, о состоянии и динамике общей и профессионально-прикладной физической подготовленности каждого студента, осуществляются с применением балльно-рейтинговой оценки ECTS.

Рейтинг студента по дисциплине «Физическая культура» складывается из оценки преподавателя физической и профессионально-прикладной подготовленности, посещаемости занятий, освоения теоретических знаний и методических умений, а так же физкультурной и спортивной активности студентов с начислением соответствующих рейтинг-баллов. В ходе изучения дисциплины «Физическая культура» 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 (оценивается физическая, теоретическая и методическая подготовленность);
- 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 два подраздела, по каждому из которых выставляется отдельная оценка. Первый подраздел. Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками. Второй подраздел. Общая физическая (ОФП), спортивно-техническая подготовка (СТП) и профессионально-прикладная физическая подготовленность (ППФП).

Рейтинг-контроль теоретической подготовленности осуществляется методом письменного опроса на одном из последних занятий в первом

семестре обучения по дисциплине, как правило, до выполнения практических нормативов по физической подготовке.

Усвоение учебного материала определяется по результатам ответов на контрольные вопросы (не менее двух), из теоретического учебного материала, пройденного в семестре. Ответы на вопросы оцениваются:

- «отлично», — если на поставленные вопросы студент демонстрирует знания в объеме программы обучения, а ответы по существу правильны и полны. Данная оценка равняется 20 рб;
- «хорошо», — если студент знает содержание тем лекций или методико-практических занятий, а ответы на поставленные вопросы по существу правильны, но недостаточно полны и изложены с несущественными по смыслу ошибками. Данная оценка равняется 15 рб;
- «удовлетворительно», — если ответы на поставленные вопросы в основном правильны, но изложены не полностью или с отдельными существенными ошибками. Данная оценка равняется 10 рб;
- «неудовлетворительно», — если ответы не раскрывают существа поставленных вопросов. Данная оценка равняется 5 рб.

Рейтинг-контроль методической подготовленности (методико-практические занятия) проводится на одном из последних занятий шестого семестра обучения и осуществляется на основе оценки методических знаний и умений студентов, определяемых методом письменного опроса, выполнения контрольных или лабораторных работ по содержанию пройденных в семестре МПЗ.

Качество выполненного методико-практического задания или его отдельной части, а так же ответов на возможные ответы оценивается:

- «отлично», — если задание выполнено без ошибок, четко и уверенно, а ответы на теоретические вопросы правильны и полны. Данная оценка равняется 20 рб;
- «хорошо», — если задание выполнено с незначительными ошибками (не более 3) или недостаточно уверенно, а ответы на теоретические вопросы по существу правильны. Данная оценка равняется 15 рб;
- «удовлетворительно», — если задание выполнено в основном правильно, без существенных ошибок и недочетов. Данная оценка равняется 10 рб;
- «неудовлетворительно», — если задание не выполнено или выполнено со значительными ошибками. Данная оценка равняется 5 рб.

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

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 и теоретических 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 общей и профессионально-прикладной

физической подготовленности студентов (приложение Д), темы рефератов (приложения А и В), вопросы к теоретическому зачету (приложение Г).

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 двум подразделам (рб.)	Теоретическая (методическая) подготовл-ть	20	15	10	5
	Физическая подготовл-ть	30	25	20	10
Итого за семестр		50	40	30	15

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	95-100		75-80		50-60			20-30		

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

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.

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 практического раздела программы 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)

Дополнительная примерная тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения

1 Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.).

2 Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.

3 Проведение студентами тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.

4 Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

5 Основные положения методики закаливания.

6 Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.

7 Физическое состояние и сексуальность.

8 Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.

9 Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.

10 Ведение личного дневника самоконтроля.

11 Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.

12 Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.

13 Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.

ПРИЛОЖЕНИЕ В
(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 Г
(справочное)

Примерный перечень контрольных вопросов к теоретическому разделу дисциплины

1 Роль физической культуры и спорта в развитии общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
2 Законодательство РФ о физической культуре и спорте. (Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской федерации»).
3 Определение понятий «Физическая культура» и «Физическое воспитание».
4 Основные направления системы физического воспитания.
5 Определение понятий «Физическая подготовка» и «Физическое развитие».
6 Физическое совершенство и его критерии.
7 Влияние систематической двигательной деятельности на организм человека.
8 Основные последствия недостаточной физической активности.
9 Физическое упражнение. Эффект физического упражнения.
10 Характеристика состояний организма, возникающих в результате применения физических упражнений.
11 Неспецифические средства физического воспитания.
12 Здоровье и его виды.
13 Здоровый образ жизни и его компоненты.
14 Краткая характеристика традиционных и нетрадиционных средств оздоровления.
15 Оптимальный двигательный режим. Варианты физкультурно-спортивной деятельности.
16 Закаливание и его виды.
17 Утомление при физической и умственной работе, его виды и признаки. Формы восстановления работоспособности.
18 Биологические ритмы. Общие закономерности изменения работоспособности в рабочем дне, неделе, году.
19 Восстановление. Средства, способствующие восстановлению организма после физического и умственного утомления.
20 Основные физические качества человека и их краткая характеристика.
21 Основные принципы системы физического воспитания.
22 Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.
23 Средства физического воспитания.
24 Нагрузка, ее внешняя и внутренняя стороны.
25 Методы выполнения упражнений.
26 Основы обучения движениям (этапы).
27 Формы организации физического воспитания студентов.
28 Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
29 Структура учебно-тренировочного занятия.
30 Контроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Его виды.

31 Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.
32 Определение индивидуального диапазона тренировочной зоны.
33 Методы врачебно-педагогических наблюдений. Оценка функционального состояния организма, физической подготовленности.
34 Основные формы организации самостоятельных занятий.
35 Методика проведения самостоятельного практического занятия.
36 Спорт. Основные направления в развитии спортивного движения.
37 Классификация видов спорта.
38 Национальные виды спорта. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
39 Спортивная тренировка, ее цель и задачи.
40 Студенческий спорт. Его организационные особенности. Система студенческих спортивных соревнований .
41 Способы проведения соревнований.
42 Краткая характеристика наиболее популярных видов спорта и систем физических упражнений.
43 Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость)
44 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) и ее назначение.
45 Задачи ППФП.
46 Построение и основные методики ППФП.
47 Средства ППФП.
48 Формы занятий ППФП.
49 Производственная физическая культура (ПФК), ее цели, виды и задачи. Методические основы производственной физической культуры.
50 Производственная гимнастика и ее формы.
51 Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, активный отдых.

ПРИЛОЖЕНИЕ Д
(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	удовлетво рительно	неудовлет-ворительно
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	удовлетво рительно	неудовлет-ворительно
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)
на 20____/20____ уч.год _____(заведующий кафедрой ОПД)