

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Степанов Павел Иванович  
Должность: Руководитель НТИ НИЯУ МИФИ  
Дата подписания: 27.02.2026 08:28:15  
Уникальный программный ключ:  
8c65c591e26b2d8e4f937740c4752632b7629f

**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 № 1 от 03.02.2025г.

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **«Элективные курсы по физической культуре»**

Направление подготовки 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств  
Профиль подготовки Технология машиностроения  
Квалификация (степень) выпускника бакалавр  
Форма обучения заочная

**Курс - 1**

**Семестр 1**

**Трудоемкость дисциплины, ЗЕТ – не предусмотрено**

**Трудоемкость дисциплины, ч. – 328 ч.**

**Аудиторные занятия:**

**практические – 2 ч.**

**самостоятельная работа – 326 ч.**

**Форма итогового контроля – 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 Образовательные технологии.....	8
6 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и аттестации по итогам освоения дисциплины (контрольный раздел дисциплины).....	9
7 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины.....	13
8 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины.....	14
ПРИЛОЖЕНИЕ А Дополнительная примерная тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения.....	16
ПРИЛОЖЕНИЕ Б Темы рефератов для самостоятельного освоения.....	17

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 (квалификация (степень) «бакалавр»), утвержденный ученым советом университета от 03.02.2025 г., протокол № 1.

## **1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целью освоения учебной дисциплины «Элективная 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.

Наиболее тесная межпредметная взаимосвязь содержательной части дисциплины «Элективная физическая культура» прослеживается с дисциплиной «Физическая культура», а также дисциплиной «Безопасность жизнедеятельности» базовой (обязательной) 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).
- Формирование культуры здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья (В8).

**В результате освоения учебной дисциплины «Элективная 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.** (практических – 2 ч., самостоятельная работа – 326 ч.).

### 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	Трудоемкость (в з.е.)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа			
1	10	Методико-практический подраздел	-	2	326	Пр-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 семестре.

### 4.2 Тематический и календарный план дисциплины

Семестр	Учебная неделя	Методико-практические занятия
1	2	3
1	10	Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)

### 4.3 Содержание практических занятий

Тема	Часы	Содержание занятий
1	2	3
Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)	2	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.

Итого	2	
-------	---	--

## **5 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

При реализации программы дисциплины «Элективная физическая культура» используются различные образовательные технологии. Занятия проводятся в форме методико-практических занятий (2 часа). 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 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 контрольные задания.

В каждом семестре обучения программой учебной дисциплины предусмотрена самостоятельная работа студентов, которая включает подготовку реферата и 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 А для студентов представлена примерная тематика методико-практических занятий, а в приложении Б - темы рефератов для самостоятельного освоения.

Для повышения уровня знаний студентов по курсу «Элективная 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.).

## 6 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 и методических знаний и умений каждого студента, осуществляются с применением балльно-рейтинговой оценки ECTS.

Рейтинг студента по дисциплине «Элективная физическая культура» складывается из оценки преподавателя посещаемости занятий, освоения теоретических знаний и методических умений, а так же возможной для данной формы обучения 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	E	Посредственно
	60-64			
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 теоретическая и методическая подготовленность);
- второй - посещение занятий;
- третий блок (дополнительный) – оценка физкультурно-спортивной и творческой активности.

*Первый блок. Оценка освоения учебной программы.* Данный блок включает в себя оценку теоретических и методических знаний, методических умений и навыков.

Рейтинг-контроль теоретической подготовленности осуществляется методом письменного опроса на одном из последних занятий в первом семестре обучения по дисциплине.

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 демон-

стрирует 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 несущественно раскрывают существа поставленных вопросов. Данная оценка равняется 5 рб.

Рейтинг-контроль методической подготовленности (методико-практические занятия) проводится на одном из последних занятий второго 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 вопросы 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.

*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 темы рефератов (приложение Б).

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.

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

Блоки и оценка за семестр		5	4	3	2						
<b>ПЕРВЫЙ БЛОК – ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ</b>											
Рейтинг-оценка освоения учебной программы по двум подразделам (рб.)	Теоретическая (методическая) подготовл-ть	20	15	10	5						
	Физическая подготовл-ть	Не предусмотрено									
<b>Итого за семестр</b>		20	15	10	5						
<b>ВТОРОЙ БЛОК – ОЦЕНКА ПОСЕЩАЕМОСТИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ</b>											
<b>% посещаемости</b>		<b>100</b>	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>10</b>
Оценка посещаемости учебных занятий в семестре (рб.)		50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
<b>Всего за семестр</b>		65-75		50-55		30-40			10-20		
<b>ТРЕТИЙ БЛОК – ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И ТВОРЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ</b>											
<b>Наименование показателей</b>										<b>рб.</b>	
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										5	
- Универсиада учебных заведений города										5	
- соревнования городских организаций										7	
- областные первенства										10	
- массовые физкультурно-спортивные мероприятия										10	
3. За занятые места на соревнованиях:											
- первенство области: 1, 2, 3										соответственно 25-20-15	
- городские соревнования: 1, 2, 3										соответственно 15-10-5	
- Универсиада учебных заведений города: 1, 2, 3										соответственно 10-7-5	
- Универсиада НТИ НИЯУ МИФИ: 1, 2, 3										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	

## **7 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. Загорюлько. – 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 Ширококов Д.В. Профессионально-прикладная физическая культура студентов вузов и специалистов различного профиля: Учебно-методическое пособие. - Новоуральск: Изд-во НТИ НИЯУ МИФИ, 2012.– 57с.

3 Ширококов Д.В. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе: Учебно-методическое пособие. - Новоуральск: Изд-во НТИ НИЯУ МИФИ, 2013.– 59с.

4 Ширококов 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](http://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](http://www.ofizkulture.ru) - информационный портал, содержащий справочники по физической культуре и спорту, энциклопедическую информацию о различных направлениях физической культуры и разнообразных спортивных дисциплинах.

3 [www.rossport.ru](http://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.

## **8 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 спортивного зала и кабинета преподавателя.

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)

**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 профиограммы будущего специалиста.

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б (справочное)

### 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.

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)