

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Степанов Павел Иванович
Должность: Руководитель НТИ НИЯУ МИФИ
Дата подписания: 27.02.2026 14:08:59
Уникальный программный ключ:
8c65c591e26b2d8e410937740cf753622a7b29f

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 «Физическая культура»

Направление подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника
Профиль подготовки Информационные технологии и бизнес-аналитика
Квалификация (степень)
выпускника бакалавр
Форма обучения очно-заочная

г. Новоуральск, 2025

Курс - 1

Семестр 2

Трудоемкость дисциплины, ЗЕТ – 2,0

Трудоемкость дисциплины, ч. – 72 ч.

Аудиторные занятия:

лекционные – 10 ч.

практические – 8 ч.

самостоятельная работа – 54 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	12
6 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и аттестации по итогам освоения дисциплины (контрольный раздел дисциплины)	13
7 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины	17
8 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины	18
ПРИЛОЖЕНИЕ А Дополнительная примерная тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения	20
ПРИЛОЖЕНИЕ Б Темы рефератов для самостоятельного освоения	21
ПРИЛОЖЕНИЕ В Примерный перечень контрольных вопросов к теоретическому разделу дисциплины	22

Рабочая программа составлена в соответствии с Образовательным стандартом высшего образования Национального исследовательского ядерного университета «МИФИ» по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника (квалификация (степень) «бакалавр»), утвержденный ученым советом университета от 03.02.2025г., протокол № 1.

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 09.03.01 Информатика и вычислительная техника реализуется в рамках обязательной части Блока 1 (Б1.О.01.03) программы бакалавриата.

Наиболее тесная межпредметная взаимосвязь содержательной части дисциплины «Физическая культура» прослеживается с дисциплиной «Элективная физическая культура» вариативной части, 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 «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** (аудиторных – 18 ч., самостоятельная работа – 54 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			
2	8 – 14	Теоретический раздел	10	-	27	Л, АКР-14	зачёт	1,0
2	10 – 18	Методико-практический подраздел	-	8	27	Пр, АКР-1-18	зачёт	1,0

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 во 2 семестре.

4.3 Тематический и календарный план дисциплины

Семестр	Учебная неделя	Лекции
1	2	3
2	8	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента
	9,10	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания
	11	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности
	12	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе
	13	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий
	14	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)

Семестр	Учебная неделя	Методико-практические занятия
1	2	3
2	10,11	Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.
	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	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.
	16	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономических способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
	17,18	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
<i>Теоретический раздел</i>		
Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	2	<p>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.</p> <p>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.</p>

1	2	3
Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	2	<p>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.</p>
Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	2	<p>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.</p> <p>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).</p>
Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	1	<p>Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.</p> <p>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.</p>

1	2	3
		<p>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.</p>
<p>Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий</p>	1	<p>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.</p> <p>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.</p>
<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)</p>	2	<p>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.</p> <p>Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.</p> <p>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.</p>
<p>Итого</p>	10	

<i>Практический раздел (Методико-практические занятия)</i>		
Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.	1	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)	1	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	1	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.	1	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)	1	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	1	Сущность, средства и формы (виды) производственной гимнастики. Методика составления и проведения комплексов упражнений вводной гимнастики, физкультурной минутки, микропаузы активного отдыха.
Итого	8	

5 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации программы дисциплины «Физическая культура» используются различные образовательные технологии. Занятия проводятся в форме лекций (10 часов) и методико-практических занятий (8 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 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 вопросов в открытой форме и 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 «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 компетентного 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 «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
65-69				
3 (удовлетворительно)		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 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 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 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) и вопросы к теоретическому зачету (приложение В).

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						
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	Не предусмотрено									
Итого за семестр		20	15	10	5						
ВТОРОЙ БЛОК – ОЦЕНКА ПОСЕЩАЕМОСТИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ											
% посещаемости		100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
Оценка посещаемости учебных занятий в семестре (рб.)		50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
Всего за семестр		65-75		50-55		30-40			10-20		
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										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	

Средства обеспечения освоения дисциплины.

Учебно-методическое обеспечение учебной работы студентов включает:

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

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. 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. Унта. 2009. – 322с.

Методическое обеспечение

- 1 Ширококов 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 - 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.

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.

ПРИЛОЖЕНИЕ В (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.

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)