

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Степанов Павел Иванович  
Должность: Руководитель НТИ НИЯУ МИФИ  
Дата подписания: 27.02.2026 09:48:08  
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 № 3 от 24.04.2023 г.

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **«Физическая культура»**

Направление подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника  
Профиль подготовки Электропривод и автоматика  
Квалификация (степень)  
выпускника бакалавр  
Форма обучения очно-заочная

г. Новоуральск, 2023

**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 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника (квалификация (степень) «бакалавр»), утвержденный ученым советом университета от 24.04.2023 г., протокол № 3.

## **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 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника реализуется в рамках обязательной части Блока 1 (Б1.О.1.01.05) 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		E		Посредственно
3 (удовлетворительно)	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 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						
<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						

### **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](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 информации 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.

## 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)