

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

**Саровский физико-технический институт -**

филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего  
образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
(СарФТИ НИЯУ МИФИ)

**ФАКУЛЬТЕТ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ЭЛЕКТРОНИКИ**

**Кафедра «Физического воспитания»**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Декан ФИТЭ, к.ф-м.н., доцент**

\_\_\_\_\_ **В.С. Холушкин**

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ **2020 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные курсы по физической культуре**

наименование дисциплины

Направление подготовки (специальность) 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Наименование образовательной программы Вычислительные машины, комплексы, системы и сети

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Форма обучения очная

Программа одобрена на заседании кафедры Зав. кафедрой ФВ

\_\_\_\_\_ А.Ю. Колганов

протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2020 г.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

г. Саров, 2020 г.

Программа переутверждена на 202\_\_\_/202\_\_\_учебный год с изменениями в соответствии с семестровыми учебными планами академических групп ФТФ, ФИТЭ на 202\_\_\_/202\_\_\_ учебный год.

Заведующий кафедрой ФВ

А.Ю. Колганов

Программа переутверждена на 202\_\_\_/202\_\_\_учебный год с изменениями в соответствии с семестровыми учебными планами академических групп ФТФ, ФИТЭ на 202\_\_\_/202\_\_\_ учебный год.

Заведующий кафедрой ФВ

А.Ю. Колганов

Программа переутверждена на 202\_\_\_/202\_\_\_учебный год с изменениями в соответствии с семестровыми учебными планами академических групп ФТФ, ФИТЭ на 202\_\_\_/202\_\_\_ учебный год.

Заведующий кафедрой ФВ

А.Ю. Колганов

Программа переутверждена на 202\_\_\_/202\_\_\_учебный год с изменениями в соответствии с семестровыми учебными планами академических групп ФТФ, ФИТЭ на 202\_\_\_/202\_\_\_ учебный год.

Заведующий кафедрой ФВ

А.Ю. Колганов

Семестр	В форме практической подготовки	Трудоемкость, кред.	Общий объем курса, час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	КР/ КП	Форма(ы) контроля, экз./зач./ЗСО/	Интерактивные часы
2	54	-	54	-	54	-	-	-	Зач	8
3	64	-	66	-	64	-	2	-	Зач	8
4	64	-	64	-	64	-	-	-	Зач	8
5	48	-	48	-	48	-	-	-	Зач	8
6	48	-	48	-	48	-	-	-	Зач	8
7	48	-	48	-	48	-	-	-	Зач	8
<b>ИТОГО</b>	<b>328</b>	-	<b>328</b>	-	<b>326</b>	-	<b>2</b>	-	-	<b>48</b>

## **АННОТАЦИЯ**

Учебная дисциплина элективные курсы по физической культуре реализуется в объеме 328 академических часов в очной форме обучения в форме практических занятий для обеспечения должного уровня физической подготовленности обучающихся.

Элективность дисциплины обеспечивается возможностью выбора обучающимся направления вида спорта или спортивной секции (футбол, волейбол, баскетбол, «общая физическая подготовка», фитнес аэробика и т.д.) с учетом состояния здоровья, интересов, уровня физической подготовленности.

В соответствии с учебным материалом кафедры студенты выполняют необходимый минимум учебно-тренировочных занятий в целях повышения уровня функциональных и двигательных способностей организма, направленного формирования качеств и свойств личности; достижения физического совершенства, укрепления здоровья, а также предупреждения и профилактики профессиональных заболеваний.

Измерение функционального состояния и уровня специальной физической подготовленности осуществляется на основе контрольных тестов избранных видов спорта и направлений физической подготовки, в специальной группе выполнение соответствующих контрольных тестов разрешается только при отсутствии противопоказаний в связи с индивидуальными отклонениями в здоровье.

### **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целями освоения учебной дисциплины элективные курсы по физической культуре является формирование физической культуры личности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях 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;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Для изучения дисциплины необходимы знания, умения школьной программы в области физической культуры, истории.

Полученные знания закладывают представление о структуре физкультурно-спортивной деятельности, об основных закономерностях физического развития человека, механизмах физиологических процессов организма. Знание основ физической культуры дает возможность студенту грамотно организовать учебный и трудовой процесс, поддерживать высокий уровень физических кондиций и работоспособность.

## 3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Ожидается, что в результате освоения дисциплины студент приобретет следующие компетенции:

### Универсальные компетенции (УК)

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>З-УК-7 Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни</p> <p>У-УК-7 Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>В-УК-7 Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ\*

№ п/п	Наименование раздела /темы дисциплины	№ недели	Виды учебной работы					Текущий контроль (форма)*	Максимальный балл (см. п. 5.3)
			Лекции	Практ. занятия/ семинары	Лаб. работы	СРС			
<b>Семестр № 2</b>									
1.	<b>Практический</b>			54					
1.1.	Легкая атлетика	10-15		16			ДЗ	15	
1.2.	Подвижные, спортивные игры	1-10		20			ДЗ	15	
1.3.	Общефизическая подготовка	1-10		18			ДЗ	15	
<b>Рубежный контроль</b>		<b>16 (15)</b>					<b>ТФК</b>	<b>45</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>Зачет</b>					<b>36 / 0</b>	<b>0 - 50</b>	
<b>Посещаемость</b>								<b>5</b>	
<b>Итого:</b>								<b>100</b>	
<b>Семестр № 3</b>									
1.	<b>Практический</b>			64		2			
1.1.	Легкая атлетика	1-5		14				15	
1.2.	Подвижные, спортивные игры	5-15		26				15	
1.3.	Общефизическая подготовка	5-15		24				15	
<b>Рубежный контроль</b>		<b>15</b>					<b>ТФК</b>	<b>45</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>Зачет</b>					<b>36 / 0</b>	<b>0 - 50</b>	
<b>Посещаемость</b>								<b>5</b>	
<b>Итого:</b>								<b>100</b>	
<b>Семестр № 4</b>									



**Семестр № 6**

1.	<b>Практический</b>			48				
1.1.	Легкая атлетика	10-15		12			ДЗ	15
1.2.	Подвижные, спортивные игры	1-10		18			ДЗ	15
1.3.	Общеспортивная подготовка	1-10		18			ДЗ	15
<b>Рубежный контроль</b>		<b>16 (15)</b>					<b>ТФК</b>	<b>45</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>Зачет</b>					<b>36 / 0</b>	<b>0 - 50</b>
<b>Посещаемость</b>								<b>5</b>
<b>Итого:</b>								<b>100</b>

**Семестр № 7**

1.	<b>Практический</b>			48		2		
1.1.	Легкая атлетика	1-5		12				15
1.2.	Подвижные, спортивные игры	5-15		18				15
1.3.	Общеспортивная подготовка	5-15		18				15
<b>Рубежный контроль</b>		<b>15</b>					<b>ТФК</b>	<b>45</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>Зачет</b>					<b>36 / 0</b>	<b>0 - 50</b>
<b>Посещаемость</b>								<b>5</b>
<b>Итого:</b>								<b>100</b>

\*Сокращение наименований форм текущего, рубежного и промежуточного контроля:

ДЗ – двигательные задачи

ТФК- тестирование двигательных качеств

Э/Зач/ЗсО – экзамен/зачет/зачет с оценкой и др.



## 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

### Практические/семинарские занятия

№	Наименование раздела /темы дисциплины	Содержание
1.	<b>Практический</b>	
1.1.	Легкая атлетика	Повышение уровня функциональных и двигательных способностей
1.2.	Подвижные, спортивные игры	Овладение и освоение методов средств и техники игры
1.3.	Общезащитическая подготовка	Овладение и освоение методов, средств и техники общеразвивающих упражнений

## 4.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов

1. Бароненко В.А, Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. Учеб. пособие. М.: Альфа-М, 2003.-352с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия»,2001.-480с.
3. Чичикин В.Т. Содержание и организация физического воспитания учащихся специальной медицинской группы. Учебно методическое пособие,- Н.Новгород: НГЦ, 2004,- 235с.
4. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб.для студ.сред.и высш.учебных заведений,- М.: « Владос- Пресс»,2002.-608 с.
5. Калужный Е.А. Физическая культура - методико-практический компонент. Арзамас « АЕПИ», 2006.-120с.

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Фонд оценочных средств по дисциплине обеспечивает проверку освоения планируемых результатов обучения (компетенций и их индикаторов) посредством мероприятий текущего, рубежного и промежуточного контроля по дисциплине.

## 5.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

Связь между формируемыми компетенциями и формами контроля их освоения представлена в следующей таблице:

Раздел	Темы занятий	Компетенция	Индикаторы освоения	Текущий контроль, неделя
<b>Семестр 2</b>				
Раздел 1	Легкая атлетика	УК-7	3-УК-7;У-УК-7;В-УК-7	ДЗ - 15
	Подвижные, спортивные игры		3-УК-7;У-УК-7;В-УК-7	ТФК- 15(16)
	Общефизическая подготовка		3-УК-7;У-УК-7;В-УК-7	ТФК-15(16)
<b>Промежуточная аттестация</b>		УК-7	3-УК-7;У-УК-7;В-УК-7	<b>Зачет</b>
<b>Семестр 3</b>				
Раздел 1	Легкая атлетика	УК-7	3-УК-7;У-УК-7;В-УК-7	ДЗ- 5
	Подвижные, спортивные игры		3-УК-7;У-УК-7;В-УК-7	ТФК-15
	Общефизическая подготовка		3-УК-7;У-УК-7;В-УК-7	ТФК- 15
<b>Промежуточная аттестация</b>		УК-7	3-УК-7;У-УК-7;В-УК-7	<b>Зачет</b>
<b>Семестр 4</b>				
Раздел 1	Легкая атлетика	УК-7	3-УК-7;У-УК-7;В-УК-7	ДЗ - 15
	Подвижные, спортивные игры		3-УК-7;У-УК-7;В-УК-7	ТФК- 15(16)
	Общефизическая подготовка		3-УК-7;У-УК-7;В-УК-7	ТФК-15(16)
<b>Промежуточная аттестация</b>		УК-7	3-УК-7;У-УК-7;В-УК-7	<b>Зачет</b>
<b>Семестр 5</b>				
Раздел 1	Легкая атлетика	УК-7	3-УК-7;У-УК-7;В-УК-7	ДЗ - 5
	Подвижные, спортивные игры		3-УК-7;У-УК-7;В-УК-7	ТФК- 15(16)
	Общефизическая подготовка		3-УК-7;У-УК-7;В-УК-7	ТФК-15(16)
<b>Промежуточная аттестация</b>		УК-7	3-УК-7;У-УК-7;В-УК-7	<b>Зачет</b>
<b>Семестр 6</b>				
Раздел 1	Легкая атлетика	УК-7	3-УК-7;У-УК-7;В-УК-7	ДЗ - 15

	Подвижные, спортивные игры		3-УК-7;У-УК-7;В-УК-7	ТФК- 15(16)
	Общефизическая подготовка		3-УК-7;У-УК-7;В-УК-7	ТФК-15(16)
<b>Промежуточная аттестация</b>		УК-7	3-УК-7;У-УК-7;В-УК-7	<b>Зачет</b>
<b>Семестр 7</b>				
Раздел 1	Легкая атлетика	УК-7	3-УК-7;У-УК-7;В-УК-7	ДЗ - 5
	Подвижные, спортивные игры		3-УК-7;У-УК-7;В-УК-7	ТФК- 15(16)
	Общефизическая подготовка		3-УК-7;У-УК-7;В-УК-7	ТФК-15(16)
<b>Промежуточная аттестация</b>		УК-7	3-УК-7;У-УК-7;В-УК-7	<b>Зачет</b>

## 5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

### 5.2.1. Примерные нормативы к зачету

Бег 3000м юноши:

5 баллов- 12 минут; 4 балла-13минут; 3 балла -14 минут

Бег 2000м девушки:

5 баллов – 10.15; 4 балла- 11 минут; 3 балла- 11.30

Бег 100метров:

Юноши 5 баллов-13.2; 4 балла- 13.8; 3 балла- 14.0

Девушки 5 баллов – 15.0; 4 балла – 16.0; 3 балла – 17.0

## 5.3. Шкалы оценки образовательных достижений

Рейтинговая оценка знаний является интегральным показателем качества теоретических и практических знаний и навыков студентов по дисциплине и складывается из оценок, полученных в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации подводятся по шкале балльно-рейтинговой системы.

Шкала каждого контрольного мероприятия лежит в пределах от 0 до установленного максимального балла включительно. Итоговая аттестация по дисциплине оценивается по 100-балльной шкале и представляет собой сумму баллов, заработанных студентом при выполнении заданий в рамках текущего и промежуточного контроля.

Итоговая оценка выставляется в соответствии со следующей шкалой:

Сумма баллов	Оценка по 4-ех балльной шкале	Оценка ECTS	Требования к уровню освоению учебной дисциплины
90-100	5 – «отлично»	A	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, использует в ответе материал монографической литературы.
85-89	4 – «хорошо»	B	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твёрдо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос.
75-84		C	
70-74		D	
65-69	3	–	Оценка «удовлетворительно»

60-64	«удовлетворительно»	Е	выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала.
Ниже 60	2 «неудовлетворительно»	Ф	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

№ п/п	Библиографическое описание издания (приводится в соответствии с ГОСТ 7.1-2003)	К-во экз.	Наличие грифа Минобр. РФ, НМС РФ, УМО
1	Письменский И.А. Физическая культура [Текст] : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов .— М. : Юрайт, 2014 .— 492, [2] с	50	Да
2	Питание как лечебный фактор при различных заболеваниях [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. В. Пашковская, С. А. Петренко.— 1 компьютерный файл (pdf; 363 KB) .— Северск : Изд-во СТИ НИЯУ МИФИ, 2011 .— 30, [2] с	ЭР	
3	Влияние физических нагрузок и отдельных видов спорта на организм человека : учебное пособие / С. А. Петренко, Е. Н. Фирстова, Ю. Н. Петренко.— Северск : Изд-во СТИ НИЯУ МИФИ, 2011 .— 23 с. : ил. <URL: <a href="ftp://ftp.ssti.ru/library/textbook/2011/b0007.pdf">ftp://ftp.ssti.ru/library/textbook/2011/b0007.pdf</a> >.	ЭР	
4	Петренко С.А.. Лекции по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие / С. А. Петренко, Е. Н. Фирстова.— 1 компьютерный файл (pdf; 1082 KB) .— Северск : Изд-во СТИ НИЯУ МИФИ, 2014 .— 102 с. : ил. — Заглавие с титульного листа экрана. — Доступ свободный .— Adobe Reader .— <URL: <a href="ftp://ftp.ssti.ru/library/textbook/2014/b0030.pdf">ftp://ftp.ssti.ru/library/textbook/2014/b0030.pdf</a> >.	ЭР	

**б) дополнительная учебная литература**

<b>№ п/п</b>	<b>Библиографическое описание издания (приводится в соответствии с ГОСТ 7.1-2003)</b>	<b>К-во экз.</b>	<b>Наличие грифа Минобр. РФ, НМС РФ, УМО</b>
1	Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Ю. И. Евсеев.— Ростов-на-Дону : Феникс, 2008 .— 378 с	50	Да
2	Петренко С.А. Влияние физических нагрузок и отдельных видов спорта на организм человека : учебное пособие / С. А. Петренко, Е. Н. Фирстова, Ю. Н. Петренко.— Северск : Изд-во СТИ НИЯУ МИФИ, 2011.— 23 с	26	
3	Пашковская Г. В. Питание как лечебный фактор при различных заболеваниях: учебное пособие / Г. В. Пашковская, С. А. Петренко— Северск : Изд-во СТИ НИЯУ МИФИ, 2011 .— 30, [2] с.	19	
4	Бишаева А. А. Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева .— 5-е изд., стер. — М.: Академия, 2012 .— 299, [5] с. : ил. — (Начальное и среднее профессиональное образование) .— 294-296 с.	1	Да
5	Виленский М. Я. Физическая культура студента: Учебник для вузов / А. И. Зайцев, В. И. Ильинич и др.; Под ред. В. И. Ильинича .— М. : Гардарики, 2003 .— 448 с.	1	Да
6	Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт .— М. : Альфа-М, 2003 .— 352 с. : ил. — Словарь ключевых терминов: 342-351с.	1	Да

**в) рекомендуемая журнальная периодика**

1. Культура физическая и здоровье: научно-методический журнал/ Воронежский государственный педагогический университет.- Воронеж: Изд-во ВГПУ.- выходит 4 раза в год. URL: <http://e.lanbook.com>
2. ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ СИБИРИ: научно-методический журнал/ Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.- Омск: Изд-во ФГБОУВПО СГУФКиС.- выходит 3 раза в год. URL: <http://elibrary.ru/>.

**7 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Спортивный зал СарФТИ НИЯУ МИФИ оснащен современным оборудованием, позволяющим проводить практические занятия. Здесь же проводятся консультации по текущим вопросам. В осенне- весенний период используется легкоатлетический стадион стадион.

При выполнении практических используются спортивные тренажеры, степ-платформы, фитболы, утяжелители, гантели, скакалки, гири, штанги, мячи, обручи и другой спортивный инвентарь.

## **8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

### **ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.**

Для проведения учебного процесса студенты распределяются по учебным отделениям: основное, специальное и спортивное.

Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента.

В основное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Учебные группы комплектуются по полу и с учетом уровня функционального состояния студентов. Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальные группы для освоения доступных им разделов учебной программы.

Практические занятия составляют основу физического воспитания студентов, предусматриваются в учебных планах по всем специальностям, включаются в учебное расписание университета на всем периоде обучения не менее 328 часов.

В рабочей программе по элективным курсам включены содержание системы специальных знаний, умений, навыков и средств акцентированного развития жизненных, прикладных психофизических качеств, предусматривается формирование ценностного отношения к ним.

Индивидуальные, индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации) проводятся по расписанию кафедры физического воспитания после окончания семестра для студентов, не справляющихся с зачетными требованиями, а также желающих углубить свои знания и практические навыки в интересующих их вопросах по физической культуре и спорту.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени усвоения учебного материала. В конце семестра и учебного года студенты выполнившие учебную программу, сдают зачет по элективным курсам, экспертная оценка преподавателя за зачет выставляется по 50 балльной шкале.

Практические зачетные требования и тесты по игровым видам спорта выполняются в учебное время, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по физической культуре не допускаются.

Студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу, имеющие какое-либо хроническое заболевание зачисляются в специальные группы и выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце каждого семестра они представляют рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья. Содержание занятий по элективным курсам со студентами специальных групп включает в себя:

- оздоровительно-реабилитационную форму физической культуры, связанную с направленным использованием физических упражнений в качестве профилактики, реабилитации заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Ее разновидностью является лечебная физическая культура, которая имеет широкий комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег и другие упражнения), связанных с характером заболеваний, травм или других нарушений функций организма (перенапряжение, хроническое утомление, возрастные изменения и др.) Средства ее используются в таких режимах, как «щадящий», «тонизирующий», «тренирующий» и др., а формами проведения могут быть индивидуальные сеансы – процедуры, занятия урочного типа и др.

Освобождение студентов от практических занятий по заключению врача может быть временной мерой. Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный период, изучают методы физического воспитания, методику индивидуальных и самостоятельных занятий, самостоятельно изучают специальную литературу по заданию преподавателя. В конце семестра они сдают преподавателю зачет по знанию методических принципов физической культуры, а также выполняют письменную контрольную работу по своему заболеванию.

С учетом требований рабочей программы и графика учебных занятий преподаватели имеют право выбрать методы и средства обучения, наиболее полно отвечающие их профессиональным возможностям и обеспечивающие высокое качество учебного процесса.

Преподаватели несут полную ответственность за адекватный характер предлагаемых студентам упражнений и обеспечение необходимой техники безопасности при проведении учебных занятий.

## **9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Практические занятия по элективному направлению вида спорта являются обязательными для выполнения в объеме, предусмотренном расписанием занятий. Для допуска к практическим занятиям в основном и спортивном отделениях необходимо представить



медицинскую справку об отсутствии противопоказаний к занятиям. В случае наличия противопоказаний к практическим занятиям в основной группе, необходимо представить заключение врачебной комиссии о необходимости занятий в специальной группе или освобождения от занятий.

До выполнения практических занятий необходимо пройти инструктаж по технике безопасности и ознакомиться с программой. На практических занятиях необходимо соблюдать требования преподавателей, руководствоваться правилами техники безопасности и гигиены. Одежда и обувь должна отвечать требованиям, предъявляемым спецификой занятий той или иной системы физических упражнений или вида спорта, а также погодным условиям в случае занятий на улице. Питьевой режим и режим питания необходимо построить с учетом специфики вида физических упражнений и индивидуальных особенностей. Не рекомендуются занятия в утренние часы натощак, так как высокие нагрузки без приема пищи и питья утром могут вызвать обморок.

В случае освобождения от практических занятий на период болезни и восстановительный период, необходимо представить соответствующий допуск преподавателю и выполнить теоретический раздел по его заданию.

Для успешной аттестации по дисциплине, необходимо сдать контрольные тесты условием допуска сдачи которых является регулярность и систематичность практических занятий.

По итогам семестра проводятся зачетные занятия, на которых проводится экспертная оценка успеваемости и уровня физической подготовленности студентов преподавателями, формируется итоговая оценка дисциплины.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ВО НИЯУ МИФИ к обязательному минимуму содержания основной образовательной программы по направлению 09.03.01 Информатика и вычислительная техника.

**Программу составил:** зав. кафедры ФВ

А.Ю. Колганов

**Рецензент:** старший преподаватель кафедры ФВ

С.Ф. Соломенин