

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)

**ФИЗИКО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**Кафедра «Физического воспитания»**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Декан ФТФ, член корр. РАН, д.ф.-м.н.**

\_\_\_\_\_ **А.К. Чернышев**

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ **2022 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

наименование дисциплины

Направление подготовки (специальность)	15.03.03 Прикладная механика
Наименование образовательной программы	Динамика и прочность машин, приборов и аппаратуры
Квалификация (степень) выпускника	бакалавр
Форма обучения	очная

Программа одобрена на заседании кафедры      Зав. кафедрой ФВ  
\_\_\_\_\_ А.Ю. Колганов  
протокол №      от      20      г.      « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

г. Саров, 2022 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, экс./защ./ЗСО/	Интерактивные часы
<b>1</b>	48	2	72	16	48	-	8	64	Защ	16
<b>ИТОГО</b>	<b>48</b>	<b>2</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>48</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	<b>-</b>	<b>16</b>

## **АННОТАЦИЯ**

Учебная дисциплина «Физическая культура» реализуется в объеме 72 академических часов в очной форме обучения в форме методико-практических занятий и занятий по приему контрольных нормативов.

Дисциплина «Физическая культура» включает в себя следующие разделы:

- теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;
- контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

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

Целями дисциплины является:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, освоить категории и основные понятия физической культуры; освоить принципы, средства и методы дисциплины, реализовывать в повседневной деятельности основы здорового образа жизни.

Основными задачами дисциплины являются:

- раскрыть значение физической культуры как социального феномена общества;
- раскрыть содержание категорий и основных понятий физической культуры;
- ознакомить с принципами, средствами и методами общей физической и специальной подготовки;
- создать мотивационную основу для реализации здорового образа жизни;
- научить творчески использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей;
- сформировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- сформировать устойчивый уровень жизненно важных двигательных умений и навыков, оптимальную степень развития физических качества;
- научить системе контроля и самоконтроля физического состояния и физического развития.

### **2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО**

Данная учебная дисциплина входит в дисциплины по выбору «Элективные курсы по физической культуре» рабочего учебного плана по специальности 15.03.03 Прикладная механика.

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
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>З-УК-7</b> 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 <b>У-УК-7</b> 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 <b>В-УК-7</b> Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

№ п/п	Наименование раздела /темы дисциплины	№ недели	Виды учебной работы					Текущий контроль (форма)*	Максимальны й балл (см. п. 5.3)
			Лекции	Практ. занятия/ семинары	Лаб. работы	СРС			
<b>Семестр № 1</b>									
1.	«Теория физического воспитания»	1-8	16						
1.1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	2				УО		
1.2.	Социально-биологические основы физической культуры.	2	2				УО		
1.3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	3	2				УО		
1.4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	4	2				УО		
1.5	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	5	2				УО		
1.6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	6	2				УО		
1.7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	7	2				УО		
1.8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	8	2				УО		

№ п/п	Наименование раздела /темы дисциплины	№ недели	Виды учебной работы					Текущий контроль (форма)*	Максимальны й балл (см. п. 5.3)
			Лекции	Практ. занятия/ семинары	Лаб. работы	СРС			
<b>Рубежный контроль</b>		<b>8</b>					<b>Тест</b>	<b>10</b>	
2.	«Практические умения, навыки»	1-16		48		8			
2.1.	Легкая атлетика			16		2	ДЗ	10	
2.2.	Подвижные, спортивные игры			16		2	ДЗ	10	
2.3	Общефизическая подготовка			16		4	ДЗ	15	
<b>Рубежный контроль</b>		<b>16</b>					<b>ТФК</b>	<b>35</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>Зачет</b>					<b>16</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:

**УО** – устный опрос

**Тест** – тестирование (письменный опрос)

**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)

### Лекционный курс

№	Наименование раздела /темы дисциплины	Содержание
1.	<b>«Теория физического воспитания»</b>	
1.1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, физическая и функциональная подготовленность, двигательная активность, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания.
1.2.	Социально-биологические основы физической культуры	Основные понятия: организм человека, функциональная система организма, саморегуляция и самосовершенствование организма, гомеостаз, резистентность, рефлекс, адаптация, социально-биологические основы физической культуры, экологические факторы, гиподинамия и гипокинезия, гипоксия, максимальное потребление кислорода, двигательные умения и навыки.
1.3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	здоровье, здоровье физическое и психическое, здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка
1.4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
1.5.	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	1 часть: методические принципы и методы физического воспитания, двигательные умения и навыки, физические качества, формы занятий, учебно-тренировочное занятие, общая и моторная плотность занятия. 2 часть: общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, спортивная подготовка, зоны и интенсивность физических нагрузок, энергозатраты при физической нагрузке.
1.6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	формы самостоятельных занятий, мотивация выбора.
1.7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	массовый спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений. регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
1.8.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	врачебный контроль, диагноз, диагностика состояния здоровья, функциональные пробы, критерии физического развития, антропометрические показатели, педагогический контроль, тест, номограмма, самоконтроль.



### Практические/семинарские занятия

№	Наименование раздела /темы дисциплины	Содержание
1.	«Практические умения, навыки»	
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.	Общефизическая 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. Калюжный 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 1</b>				
Раздел 1	«Теория физического воспитания»	УК-7	З-УК-7;У-УК-7;В-УК-7	УО
<b>Рубежный контроль</b>		УК-7	З-УК-7;У-УК-7;В-УК-7	Тест –8
Раздел 2	«Практические умения, навыки»	УК-7	З-УК-7;У-УК-7; В-УК-7	ДЗ
<b>Рубежный контроль</b>		УК-7	З-УК-7;У-УК-7; В-УК-7	ТФК – 15 (16)
<b>Промежуточная аттестация</b>		УК-7	З-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 вопросы к тестовым заданиям:

1.1. ВИД ВОСПИТАНИЯ, СПЕЦИФИЧЕСКИМ СОДЕРЖАНИЕМ КОТОРОГО ЯВЛЯЮТСЯ: ОБУЧЕНИЕ ДВИЖЕНИЯМ, ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ОВЛАДЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫМИ ЗНАНИЯМИ И ФОРМИРОВАНИЕ ОСОЗНАННОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ:

- а) этическое
  - б) военное
  - в) интернациональное
  - г) физическое
  - д) эстетическое
- (Эталон: г)

1.2. ДИСЦИПЛИНА, КОТОРАЯ ЯВЛЯЕТСЯ ЧАСТЬЮ ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА, И НАПРАВЛЕНА НА УКРЕПЛЕНИЕ И ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ, ВСЕСТОРОННЕЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИХ В ОБЩЕСТВЕННОЙ ПРАКТИКЕ И ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ:

- а) спорт
- б) медицина

- в) валеология
  - г) физическая культура
- (Эталон: г)

1.3. ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЦЕЛЮЮ КОТОРОГО ЯВЛЯЕТСЯ ДОСТИЖЕНИЕ НАИВЫСШИХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ:

- а) туризм
  - б) профессионально-прикладная
  - в) спорт
  - г) оздоровительно-реабилитационная
  - д) спортивно-реабилитационная
  - е) фоновая
- (Эталон: в)

1.4. ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЯВЛЯЮЩИЙСЯ ОСНОВОЙ ФОРМИРОВАНИЯ «ШКОЛЫ ДВИЖЕНИЙ»

- а) базовая
  - б) гигиеническая
  - в) лечебная
  - г) адаптивная
- (Эталон: а)

1.5. ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ:

- а) образовательная
  - б) прикладная
  - в) судейская
  - г) спортивная
  - д) рекреативная
  - е) оздоровительно-реабилитационная
  - ж) бытовая
- (Эталон: а, б, г, д, е)

1.6. ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ:

- а) повышение общего уровня работоспособности
- б) социализация личности
- в) приобщение к здоровому образу жизни
- г) повышение благосостояния
- д) соответствие требованиям моды

е) готовность к действиям в экстремальных условиях

ж) ускоренное усвоение спортсменом профессионально-трудовой, военной и иной социально нужной деятельности

(Эталоны: а, б, в, е, ж)

#### 1.7. ЦЕЛИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ:

а) усвоение теоретических основ дисциплины «Физическая культура»

б) выполнение спортивных разрядов

в) приобщение к здоровому образу жизни

г) участие в студенческих спортивных соревнованиях

д) формирование потребности в физическом самосовершенствовании

(Эталоны: а, в, д)

#### 1.8. РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

а) вводный

б) зачетный

в) теоретический

г) практический

д) контрольный

(Эталоны: в, г, д)

#### 1.9. ПОДРАЗДЕЛЫ ПРАКТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

а) соревновательный

б) методико-практический

в) учебно-тренировочный

г) подготовительный

(Эталоны: б, в)

#### 1.10. ПРИНЦИП РАСПРЕДЕЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:

а) гибкость

б) состояние здоровья

в) жизненный индекс

г) весо-ростовой индекс

(Эталон: б)

Критерии оценивания:

За каждый правильный ответ дается 1 балл

### 5.2.2. Примерные вопросы устного опроса:

1. Определение основных понятий: «физическая культура», «физическое воспитание», «система физического воспитания», «физкультурное движение».

2. Соотношение понятий:

"физическая культура" и "физическое воспитание";

"физическое воспитание" и «физическое развитие»;

"физическая культура" и "спорт";

"физическая подготовка" и "физическая подготовленность";

"физическое совершенство".

3. Общие принципы системы физического воспитания, их сущность и основные аспекты реализации на практике.

4. Основы методики воздействия на осанку, гибкость и свойства телосложения.

Оценивается правильность и осмысление ответа

### 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			Оценка «удовлетворительно»
60-64	3 «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	<b>Письменский И.А.</b> 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	<b>Петренко С.А.</b> 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

№ п/п	Библиографическое описание издания (приводится в соответствии с ГОСТ 7.1-2003)	К-во экз.	Наличие грифа Минобр. РФ, НМС РФ, УМО
-------	--	-----------	---------------------------------------

1	<b>Евсеев Ю.И.</b> Физическая культура: учебное пособие для вузов / Ю. И. Евсеев.— Ростов-на-Дону : Феникс, 2008 .— 378 с	50	Да
2	<b>Петренко С.А.</b> 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	<b>Пашковская Г. В.</b> 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	<b>Бишаева А. А.</b> 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	<b>Виленский М. Я.</b> 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	<b>Бароненко, В.А.</b> 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**

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 института на периоде обучения 72 часа.

В практический разделы рабочей программы по физической культуре включается 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 физической культуре, 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 физической культуре 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 физической культуре 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. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ**

На методико-практических занятиях проводится изучение теоретических основ физической культуры.

По результатам промежуточного тестирования по пройденным темам преподаватель оценивает теоретический раздел дисциплины.

Контрольный раздел включает в себя подготовку к сдаче контрольных нормативов и их выполнение. Для успешного допуска к выполнению контрольных нормативов необходимо: прохождение инструктажа по технике безопасности, наличие медицинского допуска об

отсутствии противопоказаний к практическим занятиям, регулярность присутствия на практических занятиях.

В случае наличия освобождения на период болезни и период восстановления, контрольные нормативы в этот период не выполняются. Преподаватель выдает дополнительное теоретическое задание, контрольный раздел засчитывается по минимальной оценке.

Аттестация дисциплины «Физическая культура» проводится по двум разделам учебной деятельности и итоговым зачетным занятиям. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов.

Первый раздел. Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками их использования.

Второй раздел. Выполнение контрольных нормативов

В данном разделе выполняется сдача базовых контрольных тестов: бег 3км, бег 100 м, подтягивание, пресс. Для спортивного и основного учебного отделения выбор дополнительных контрольных тестов определяется преподавателями. В специальном учебном отделении базовые контрольные тесты исключаются, выбор тестовых упражнений осуществляется индивидуально, с учетом медицинских показаний студента.

Зачет.

По итогам семестра проводятся зачетные занятия, на которых проводится экспертная оценка успеваемости и уровня физической подготовленности студента по 50 балльной шкале с минимумом в 30 баллов.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ВО НИЯУ МИФИ к обязательному минимуму содержания основной образовательной программы по направлению 15.03.03 Прикладная механика.

**Программу составил:** зав. кафедры ФВ

А.Ю. Колганов

**Рецензент:** старший преподаватель кафедры ФВ

С.Ф. Соломенин