

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
Трехгорный технологический институт—
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(ТТИ НИЯУ МИФИ)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ТТИ НИЯУ МИФИ
_____ Т.И. Улитина
«31» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направление подготовки: 11.03.03 Конструирование и технология электронных средств

Профиль подготовки: Проектирование и технология радиоэлектронных средств

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Трехгорный
2021

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цели дисциплины

Цель дисциплины - формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование.

1.2 Задачи дисциплины

- 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.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВПО

Физическая культура относится к блоку общегуманитарных и социально-экономических дисциплин и является федеральной дисциплиной. Б1.Б.33

2.1 Перечень разделов дисциплин, усвоение которых необходимо для изучения курса по физической культуре

Физическая культура: школьный курс;

Элективные курсы по физической культуре.

2.2 Дисциплины, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее

Полноценные знания, умения и навыки по физической культуре являются не только целью обучения, но и средством, которое способствует более успешному освоению всех других учебных дисциплин.

3. КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТА, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАЗОВАНИЯ И КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТА ПО ЗАВЕРШЕНИИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Изучение дисциплины «Физическая культура» направлено на формирование у студентов следующих компетенций:

универсальных (УК-7):

– способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

3.2 Перечень результатов образования, формируемых дисциплиной, с указанием уровня их освоения

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 (З-УК-7).

Уметь:

- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для

профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни (У-УК-7).

Владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (В-УК-7).

3.3 Воспитательная работа

| Направление/ цели | Создание условий, обеспечивающих | Использование воспитательного потенциала учебных дисциплин |
|------------------------------|--|--|
| Гуманитарный модуль | | |
| Физическое воспитание | - формирование культуры здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья (В8) | Использование воспитательного потенциала дисциплин " Физическая культура" и "Элективные курсы по физической культуре" для: - формирования у обучающихся ценностей здорового образа жизни, посредством популяризация физической культуры и позитивных жизненных установок, побуждения студентов к активному образу жизни и занятию спортом; - формирования навыков здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом посредством проведения ежедневных физических тренировок, организации систематических занятий обучающихся физической культурой, спортом и туризмом, в том числе в рамках спортивно-ориентированных секций. |

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы, 72 часа

Трудоёмкость дисциплины в 1 семестре составляет 1 зачётную единицу, 36 часов.

Таблица №1

| Раздел учебной дисциплины | Виды учебной деятельности и трудоёмкость в часах. | | Текущий контроль успеваемости (неделя, форма) | Аттестация раздела (неделя, форма) | Максимальный балл за раздел | |
|--|---|--------|---|---|---|----|
| | недели | лекции | | | | |
| 1 семестр | | | | | | |
| Раздел 1. Практика тема №1;3 5;8. | 1 2 3 4 5 6 | | 2 2 2 2 2 2 | КУ-по лёгкой атлетике, неделя - 2. | ИК-упражнение на развитие скоростно-силового качества. Неделя :4. | 10 |
| Раздел 2. Практика тема: №1;2;6;8. Теория Тема:№ 1-2 | 7 8 9 | 1 1 | 1 1 2 | КУ-по б/б, неделя - 9. Практика. КВ-1-2-теория. Неделя: 7-9. | ИК-упражнение на развитие с/с и о/в. Неделя -8. | 15 |
| Раздел 3. | 10 | | 2 | КУ-по | Теория | |

| | | | | | | |
|---|----------------------|------------------|------------------|---|--|----|
| Практика тема:№4; 5;7;10. Теория тема:3-6. | 11 12 13 14 | 1 1 1 1 | 1 1 1 1 | фитнес у, неделя - 11. КВ-3;4- теория; Неделя: 10;12. КВ-5;6- теория. Неделя: 13-14. | : КВ-1-2 Неделя :13. КВ-3-4 Неделя :14. | 15 |
| Раздел 4 Практика тема:3;6; 7;9. Теория тема:7- 11. | 15 16 17 18 | 1 1 1 1 | 1 1 1 1 | КУ-по волейбо лу, неделя - 17, практик а. КВ-7-8- теория Неделя: 15. КВ-9 теория Неделя: 16. КВ-10- 11. Неделя: 17. | ИК- упраж нение на развит ие гибкос ти, неделя : 17. ИК- упраж нение на развит ие силово й подгот овленн ости. Неделя – 18. КУ-на развит ие силово й вынос ливост и, ЛОВКОС | 10 |

| | | | | | | | |
|------------------|--|----|----|------|--|------|-------|
| | | | | | ти. Неделя : – 18. Теория КВ-5-6 Неделя :15. КВ-7- 8. Неделя :16. КВ-9. Неделя :17. КВ-10- 11. Неделя : 18. | | |
| Итого | | 10 | 26 | 0-20 | 0-30 | 0-50 | |
| Зачёт | | | | | | 0-50 | |
| Итого за семестр | | | | | | 36 | 0-100 |

Трудоёмкость дисциплины в 3 семестре составляет 1 зачётную единицу, 36 часов.

Таблица №2

| Раздел учебной дисциплины | недели | Виды учебной деятельности и трудоемкость в часах. | | Текущий контроль успеваемости (неделя, форма) | Аттестация раздела (неделя, форма) | Максимальный балл за раздел |
|--|--------|---|----------|--|---|-----------------------------|
| | | лекции | Практика | | | |
| 3 семестр | | | | | | |
| Раздел 1. Практика тема: №1;5;8. | 1 | | 2 | КУ-по лёгкой атлетике, неделя - 2;4. | ИК-упражнение на развитие скоростно-силового качества. Неделя :4. | 10 |
| | 2 | | 2 | | | |
| | 3 | | 2 | | | |
| | 4 | | 2 | | | |
| | 5 | | 2 | | | |
| | 6 | | 2 | | | |
| Раздел 2. Практика тема: №1;2;5;8. Теория тема: №1-2 | 7 | 1 | 1 | КУ-по б/б, неделя - 9, практика. КВ-1-2-теория. Неделя: 7-9. | ИК-упражнение на развитие с/с и о/в. Неделя -8 | 15 |
| | 8 | 1 | 1 | | | |
| | 9 | | 2 | | | |
| Раздел 3. Практика тема: №4;5;7;10 Теория тема: | 10 | | 2 | КУ-по фитнесу, . неделя - 11. КВ-3;4- | Теория : КВ-1-2 Неделя :13. КВ-3-4 | 15 |
| | 11 | 1 | 1 | | | |
| | 12 | 1 | 1 | | | |
| | 13 | 1 | 1 | | | |
| | 14 | 1 | 1 | | | |

| | | | | | | |
|--|----------------------|------------------|------------------|---|--|----|
| № 3-6 | | | | теория. Неделя: 10;12. КВ-5;6- теория. Неделя: 13-14. | Неделя :14. | |
| Раздел 4. Практика тема: 3;6;7;9. Теория тема: №7-11 | 15 16 17 18 | 1 1 1 1 | 1 1 1 1 | КУ-по волейбо лу, неделя - 17. Практи ка. КВ-7-8- теория. Неделя: 15. КВ-9 теория. Неделя: 16. КВ-10- 11. Неделя: 17. | ИК- упраж нение на развит ие гибкос ти, неделя : 17. ИК- упраж нение на развит ие силово й подгот овленн ости. Неделя – 18 ИК- упраж нение на развит ие силово й вынос ливост и, ловкос ти. Неделя | 10 |

| | | | | | | |
|------------------|--|----|----|------|--|-------|
| | | | | | : – 18. Теория : КВ-5-6 Неделя :15. КВ-7- 8. Неделя :16. КВ-9. Неделя :17. КВ-10- 11. Недел и: 18. | |
| Итого | | 10 | 26 | 0-20 | 0-30 | 0-50 |
| Зачёт | | | | | | 0-50 |
| Итого за семестр | | | 36 | | | 0-100 |

Всего: общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы,

72 часа

из них:

лекций 20 часов

практики 52 часа

Сокращения в таблице:

- * КУ – контрольные упражнения;
- * КВ – контрольные вопросы;
- * ИК- итоговый контроль;
- * с/ с- скоростно-силовое упражнение;
- * о/в-общая выносливость.

Содержание лекционных занятий

1;3 СЕМЕСТР

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. физическая культура в обеспечении здоровья.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.

Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт.

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание.

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста .

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.

Содержание практических занятий

1;3 СЕМЕСТР

Тема 1. Легкая атлетика.

1.1. Техника ходьбы: с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед, на носках и на пятках; в парах и тройках, используя различные исходные положения (в приседе, полу приседе, «гусиным» шагом и т.д.).

1.2. Техника спортивной ходьбы. Техника оздоровительного бега.

1.3. Техника равномерного бега, равномерный непродолжительный бег, бег с равномерной скоростью, бег в чередовании с ходьбой(1км-юноши,800м-девушки), специальные упражнения бегуна. Бег 2-3;5 км., 100 м.

1.4. Техника передачи эстафетной палочки.

1.5. Техника низкого старта. Техника высокого старта.

Тема 2. Баскетбол.

Обучение:

2.1. Техника ведения мяча: Ловля мяча, летящего двумя руками, летящего на средней высоте, высоко и низко летящего, после отскока, катящегося по полу одной рукой.

2.2. Передача мяча двумя руками от груди и сверху. Передача мяча одной рукой от плеча, сверху и снизу различными способами.

2.3. Броски мяча двумя руками от груди, снизу, сверху, от плеча, в движении, с места, штрафные броски. Ведение мяча – высокое, со снижением высоты отскока и изменением темпа, с поворотами.

2.4. Техника перемещений: стойки, остановки, бег, вышагивания, повороты.

2.5. Техника овладения мячом: перехватывание мяча, вырывание мяча, выбивание, отбивание, накрывание мяча.

Технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам.

Тема 3. Волейбол.

Обучение:

3.1. Техника игры в нападении: стойки и перемещения.

3.2. Техника владения мячом: подачи – нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая, передачи мяча – нижняя и верхняя,

3.3. Техника игры в защите: стойки, выпады.

3.4. Техника овладения мячом: прием мяча – снизу двумя руками и одной рукой, сверху двумя руками, передача.

3.5. Техничко-тактические действия с мячом, игра по упрощенным правилам.

Тема 4. Лыжная подготовка.

Обучение:

4.1. Техника скольжения одношажным, двушажным, бесшажным ходом.

4.2. Подъём на лыжах в горку: «Ёлочкой», «Ступенькой».

4.3. Спуск с горки, разного уровня.

4.4. Техника скольжения «коньком».

4.5. Дистанция 2-5км.

Тема 5. Бадминтон.

Обучение:

5.1. Техника хватки ракетки, техника стойки и перемещений. Техника подач – коротких, плоских и высоких.

5.2. Техника ударов: ударов справа – сверху, коротких ударов, плоских ударов справа, ударов справа-снизу, удары слева-сверху, плоские удары слева, удары слева-снизу.

5.3. Техника подачи. Индивидуальная тактика игры.

Тема 6. Подвижные игры.

Обучение:

6.1. В подготовительной части занятия подвижные игры используются для концентрации внимания, овладения строевыми и общеразвивающими упражнениями, развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Характерная особенность таких игр состоит в том, что они, как правило, непродолжительны, просты по содержанию и не требуют больших напряжений. Подвижные игры в этой части занятия носят разминочный характер, и, тем не менее, подвижным играм в этой части занятия должны предшествовать подготовительные упражнения.

6.2. В основную часть занятия включаются игры, способствующие углубленному развитию и совершенствованию двигательных качеств, умений и навыков.

6.3. В заключительной части занятия подвижные игры способствуют плавному снижению нагрузки и восстановлению организма занимающихся.

Тема 7. Общая физическая подготовка (ОФП).

7.1. Средства практического материала используются в соответствии с показаниями и противопоказаниями к имеющимся заболеваниям.

7.2. Развитие силы. Основные средства – комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений:

7.3. Развитие быстроты: бег на месте в среднем темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора);

- челночный бег;
- бег по разметкам в равномерном темпе;
- повторный бег с низкой скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте.

7.4. Развитие выносливости: равномерный бег средней интенсивности (самостоятельное выполнение);

- продолжительный бег.

7.5. Развитие координации движений: общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера на основные группы мышц.

Тема 8. Упражнения специальной физической подготовки (СФП).

8.1. Все упражнения СФП выполняются в соответствии с состоянием здоровья и показаниями и противопоказаниями к их выполнению.

8.2. Легкая атлетика. Развитие выносливости. Развитие силы. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы.

8.3. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. Развитие быстроты.

8.4. Бег со средней скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в допустимом темпе. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

8.5. Развитие координации движений. Баскетбол. Развитие быстроты. Ходьба и бег в различных направлениях с внезапными остановками и выполнением различных заданий.

8.6. Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным допустимым отягощением на основные мышечные группы.

8.7. Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.

Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

9.1. Обычная и спортивная ходьба. Медленный бег, ходьба на лыжах, катание на коньках, походы выходного дня, спортивные игры, легкая атлетика. ОРУ, физические упражнения на открытом воздухе в любую погоду. Водные процедуры, закаливание, обтирание снегом, туризм, утренняя гимнастика, специальные дыхательные упражнения, физкультурные паузы.

9.2. Упражнения профессионально-прикладной гимнастики: упражнения без предметов и с предметами, на гимнастической стенке, скамейке, лестнице, канатах, шестах, бревне и др. Специальные упражнения на тренажерах и

тренажерных устройствах, специализированные полосы препятствий, марш-бросок, лыжный поход.

Тема 10. Фитнес - аэробика.

10.1. Техника базовых шагов: скип, джек, бег, шаг, махи ногами, ланч, подъем колена.

10.2. Комплексы ритмических и танцевальных движений различной интенсивности.

10.3. Самостоятельное индивидуальное освоение программ. Освоение базовых программ по степ-аэробике, силовой аэробике, танцевальной аэробике, аэробике с предметами (мячи, палки, гантели, обручи, скакалки, резина, бодибары).

Растяжка. Развитие гибкости: упражнения для развития подвижности в суставах.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В соответствии с компетентностным подходом выпускник вуза должен не просто обладать определённой суммой знаний, непосредственно представленных в тематике лекционных и практических занятий, но и осознавать, осмыслять и преодолевать проблемы, возникающие как при самостоятельном изучении истории, так и в условиях реального межкультурного взаимодействия, как делового, так и межличностного.

Лекционные занятия проводятся с применением мультимедийного проектора, позволяющего иллюстрировать опорные положения данного учебного курса, предъявлять аудитории в формате презентаций фактические материалы, требующие аналитического сопровождения и образного (синтетического) осмысления.

Текущий контроль знаний студентов по отдельным разделам и в целом по дисциплине проводится в форме тестирования, собеседования, проверочной работы.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И АТТЕСТАЦИИ РАЗДЕЛА

Перечень оценочных средств, используемых для аттестации раздела.
Семестр 1.

| Код | Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства в фонде |
|-----|----------------------------------|--|---|
| T1 | Тест №1 Основная группа | Скоростно-силовая подготовленность: -бег 100м; - прыжок в длину с места | Фонд контрольных тестов |
| КТ1 | Контрольный тест №1 (СМГ) | | |
| T2 | Тест №2 Основная группа | Силовая подготовленность: -подтягивание на перекладине; -поднимание и опускание туловища из исходного положения лёжа, ноги закреплены руки за головой. Поднимание прямых ног из исходного положения лёжа на спине, руки под ягодицами. | Фонд контрольных тестов |
| КТ2 | Контрольный тест №2 (СМГ) | | |
| T3 | Тест №3 Основная группа | Выносливость: -бег 2 км - девушки; 3 км – юноши. Равномерный бег (в случае необходимости с переходом на ходьбу) | Фонд контрольных тестов |
| КТ3 | Контрольный тест №3 (СМГ) | | |
| T4 | Тест №4 Основная группа | Гибкость: - наклон вперед из положения сидя; -наклон туловища вперед из исходного положения сидя ноги врозь. Упражнения на силу и ловкость: -сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. - Отжимание рук в упоре стоя | |
| КТ4 | Контрольный тест №4 (СМГ) | | |
| T5 | Тест №5 Основная группа | | |
| КТ5 | Контрольный тест №5 (СМГ) | | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | на коленях. - Приседание в произвольном темпе до момента отказа от выполнения теста. - Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метра от стенки за 30 секунд - Вис на перекладине (руки согнуты, подбородок над перекладиной) | |
|--|--|---|--|

*Студенты основной, подготовительной и специальной медицинской группы (СМГ) при сдаче контрольных нормативов по силовой подготовленности и силовой выносливости, ловкости имеют выбор, выбирают упражнение, которое они могут выполнить, учитывая физическую подготовленность или состояние здоровья.

Расшифровка компетенций через планируемые результаты обучения.

Семестр 1.

Связь между формируемыми компетенциями и планируемыми результатами обучения представлена в следующей таблице:

| Код | Проектируемые результаты освоения дисциплины и индикаторы формирования компетенций | | | Средства и технологии оценки |
|------|--|-----------|-------------|---|
| | Знать (З) | Уметь (У) | Владеть (В) | |
| УК-7 | З-УК-7 | У -УК-7 | В-УК-7 | Т1,КТ1,Т2, КТ2,Т3,КТ3, Т4, КТ4,Т5.КТ5. З. |

Этапы формирования компетенций. Семестр 1

| Раздел | Темы занятий | Коды компетенций | Знания, умения и навыки | Виды аттестации | | |
|--------|--------------|------------------|-------------------------|---|-------------------------------------|--------------------------|
| | | | | Текущий контроль успеваемости (неделя, форма) | Аттестация контроля (неделя, форма) | Промежуточная аттестация |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|-------------|--|------|------------|---------------------------------|--------|-------|
| Раздел 1 | Тема 1. Лёгкая атлетика. Скоростно- силовая подготовка. | УК-7 | З-УК- 7 | Т1-2 КТ1-2 (СМГ)* | КИ-4;8 | |
| | | | У-УК- 7 | Т1-2 КТ1- 2(СМГ)* | | |
| | | | В-УК- 7 | Т1-2 КТ1- 2(СМГ)* | | |
| | Тема 2.Лёгкая атлетика. Развитие общей выносливости. | УК-7 | З-УК- 7 | Т3-2, КТ3- 2(СМГ)* | | |
| | | | У-УК- 7 | Т3-2 КТ3- 2(СМГ)* | | |
| | | | В-УК- 7 | Т3-2 КТ3- 2(СМГ)* | | |
| Раздел 2 | Тема 3. ОФП. Силовая подготовка | УК-7 | З-УК- 7 | Т2-12, КТ-2-12. (СМГ)* | КИ-18 | |
| | | | У-УК- 7 | Т2-12 КТ-2.-12 (СМГ)* | | |
| | | | В-УК- 7 | Т2-12, КТ-2.-12 (СМГ)* | | |
| | Тема 4. Фитнес. Развитие гибкости. | УК-7 | З-УК- 7 | Т4- 15,КТ-4- 15 (СМГ)* | | КИ-17 |
| | | | У-УК- 7 | Т4-15, КТ-4-15 (СМГ)* | | |
| | | | В-УК- 7 | Т4-15, КТ-4-15 (СМГ)* | | |
| Раздел 3 | | | | | | |

Зачёт

| | | | | | | |
|-------------|---|------|------------|----------------------------|-------|-------|
| | | | | | | |
| Раздел 4 | Тема 5. ППФП,СФП. Силовая выносливость, ловкость. | УК-7 | З-УК- 7 | Т5-16, КТ5-16 (СМГ)* | КИ-18 | Зачёт |
| | | | У-УК- 7 | Т5-16, КТ5-16 (СМГ)* | | |
| | | | В-УК- 7 | Т5-16, КТ5-16 (СМГ)* | | |

* ОФП-общая физическая подготовка.

* ППФП-профессионально-прикладная физическая подготовка.

* СФП-специальная физическая подготовка.

* Контрольные тесты для студентов занимающихся по состоянию здоровья в специальной медицинской группе. (СМГ).

Шкала оценки образовательных достижений.

Семестр 1.

| Код | Вид оценочног о средства | Критерии | Бал л | Макс. балл– мин. балл |
|-------------------------|--|---|----------|--------------------------------|
| Л/ат л с/с О/в | Тест №1,КТ1 *(СМГ) Тест №3,КТ3 *(СМГ) | выставляется студенту, если 90-100% теста выполнено технично правильно, на отличный результат. | 10-9 | 10-6 |
| | | выставляется студенту, если 80-89% теста выполнено технично правильно, на хороший результат. | 8-7 | |
| | | выставляется студенту, если 60-79% теста выполнено технично правильно, на удовлетворительный результат. | 6 | |
| | | при выполнении студентом менее, чем на | <6 | |

| | | | | |
|-------|--------------------|---|-------|------|
| | | 60% тестового задания, на неудовлетворительный результат. | | |
| С/п | Тест №2,КТ2 *(СМГ) | выставляется студенту, если 90-100% теста выполнено технично правильно, на отличный результат. | 15-14 | 15-9 |
| | | выставляется студенту, если 80-89% теста выполнено технично правильно, на хороший результат. | 13-11 | |
| | | выставляется студенту, если 60-79% теста выполнено технично правильно, | 10-9 | |
| | | при выполнении студентом менее, чем на 60% тестового задания не зачитывается и у студента образуется долг, который должен быть закрыт в течение семестра или на зачетной неделе | <9 | |
| Г | Тест 4; КТ4 *(СМГ) | выставляется студенту, если 90-100% теста выполнено технично правильно, на отличный результат. | 15-14 | 15-9 |
| | | выставляется студенту, если 80-89% теста выполнено технично правильно, на хороший результат. | 13-11 | |
| | | выставляется студенту, если 60-79% теста выполнено технично правильно, на удовлетворительный результат. | 10-9 | |
| | | при выполнении студентом менее, чем на 60% тестового задания не зачитывается и у студента образуется долг, который должен быть закрыт в течение семестра или на зачетной неделе | <9 | |
| С/в,л | Тест5; КТ-5 *(СМГ) | выставляется студенту, если 90-100% теста выполнено технично правильно, на отличный результат. | 10-9 | 10-6 |
| | | выставляется студенту, если 80-89% теста выполнено технично правильно, на хороший результат. | | |
| | | выставляется студенту, если 60-79% теста выполнено технично правильно, на удовлетворительный результат. | 6 | |
| | | при выполнении студентом менее, чем на 60% тестового задания не зачитывается и у студента образуется долг, который должен быть закрыт в течение семестра или на зачетной неделе | <6 | |

| | | | | |
|---|-------|--|-----|-------|
| 3 | Зачёт | Выставляется студенту при выполнении контрольного теста или упражнения демонстрируя отличную технику, умения и навыки. | 50 | 50-30 |
| | | Выставляется студенту при незначительных нарушениях техники упражнения. | 40 | |
| | | Выставляется студенту при значительных нарушениях техники упражнения. | 30 | |
| | | Выставляется студенту при грубых нарушениях техники упражнений. | <30 | |

Наименование кода шкалы оценки образовательных достижений:

-Л/атл- лёгкая атлетика;

-с/с-скоростно-силовая подготовка

-О/в-общая выносливость;

-С/п-силовая подготовка;

С/в, л -силовая выносливость; ловкость.

Г-гибкость.

Перечень оценочных средств, используемых для текущей аттестации

3 семестр.

| Код | Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства в фонде |
|-----|----------------------------------|---|---|
| T1 | Тест №1 Основная группа | Скоростно-силовая подготовленность: - прыжок в длину с места | Фонд контрольных тестов |
| КТ1 | Контрольный тест №1 (СМГ) | | |
| T2 | Тест №2 Основная группа | Силовая подготовленность: -подтягивание в висе; - присед на одной ноге опора о стену; -в висе поднимание ног до касания перекладины; -силой переворот в упор на перекладине; - | Фонд контрольных тестов |

| | | |
|---------------------------|----------------------------|--|
| КТ2 | Контрольный тест №2 (СМГ) | <p>Поднимание прямых ног из положения лёжа на спине, ладони под ягодицы.</p> <p>Общая выносливость: -бег 3-5км. Равномерный бег (в случае необходимости с переходом на ходьбу).</p> |
| Т3 | Тест №3 Основная группа | |
| КТ3 | | |
| Контрольный тест №3 (СМГ) | | |
| Т4 | Тест №4 Основная группа | <p>Гибкость: Наклон вперёд из положения сидя ноги вместе.</p> |
| КТ4 | Контрольный тест №4 (СМГ) | |
| | | |
| | | <p>Наклон вперёд из положения сидя ноги врозь.</p> |

| | | | |
|-----|---------------------------------|---|-------------------------------|
| | | | |
| T5 | Тест №5 Основная группа | Силовая выносливость и ловкость: -сгибание разгибание рук в упоре на брусках. | Фонд контрольных тестов |
| KT5 | Контрольный тест №5 (СМГ) | Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены. Отжимание рук в упоре стоя на коленях. Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метра от | Фонд контрольных тестов |

| | | | |
|--|--|-------------------|--|
| | | стенки за 30 сек. | |
|--|--|-------------------|--|

*Студенты основной, подготовительной и специальной медицинской группы (СМГ) при сдаче контрольных нормативов по силовой подготовленности и силовой выносливости, ловкости имеют выбор, выбирают упражнение, которое они могут выполнить, учитывая физическую подготовленность или состояние здоровья.

Расшифровка компетенций через планируемые результаты обучения.

3 семестр

Связь между формируемыми компетенциями и планируемыми результатами обучения представлена в следующей таблице:

| Код | Проектируемые результаты освоения дисциплины и индикаторы формирования компетенций | | | Средства и технологии оценки |
|------|--|-----------|-------------|--|
| | Знать (З) | Уметь (У) | Владеть (В) | |
| УК-7 | З-УК-7 | У-УК-7 | В-УК-7 | Т1,КТ1, Т2, КТ2,Т3,КТ3, Т4, КТ4,Т5.КТ5. 3. |

Этапы формирования компетенций

3 семестр

| Раздел | Темы занятий | Коды компетенций | Знания, умения и навыки | Виды аттестации | | |
|----------|--------------------------|------------------|-------------------------|---|-------------------------------------|--------------------------|
| | | | | Текущий контроль успеваемости (неделя, форма) | Аттестация контроля (неделя, форма) | Промежуточная аттестация |
| Раздел 1 | Тема 1. Лёгкая атлетика. | УК-7 | З-УК-7 | Т1-2 КТ1-2(СМГ)* | КИ-4;8 | Зачёт |

| | | | | | | |
|-------------|---|------|--------|----------------------|-------|------------------------|
| Раздел 2 | Скоростно-силовая подготовка. | | У-УК-7 | Т1-2 КТ1-2(СМГ)* | КИ-12 | |
| | | | В-УК-7 | Т1-2 КТ1-2(СМГ)* | | |
| | Тема 2. ОФП. Силовая подготовка. | | УК-7 | 3-УК-7 | | Т2-10, КТ2-10(СМГ)* |
| | | | | У-УК-7 | | Т2-10 КТ2-10(СМГ)* |
| | | | | В-УК-7 | | Т2-10 КТ2-10(СМГ)* |
| | | | | | | |
| Раздел 3 | Тема 3. Лёгкая атлетика. Развитие общей выносливости. | УК-7 | 3-УК-7 | Т3-4, КТ3-4(СМГ)* | КИ-8 | |
| | | | У-УК-7 | Т3-4 КТ3-4(СМГ)* | | |
| | | | В-УК-7 | Т3-4 КТ3-4(СМГ)* | | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|-------------|---|------|------------|---|--------------------|-------|
| Раздел 4 | Тема 4. Фитнес. ППФП.СФП. Развитие гибкости, силовой выносливости и ловкости. | УК-7 | З-УК- 7 | Т4-15 КТ4-15 КТ5- 16(СМГ) * | КИ-17 КИ-18 | Зачёт |
| | | | У-УК- 7 | Т4-15 КТ4-15 КТ5- 16(СМГ) * | | |
| | | | В-УК- 7 | Т4-15 КТ4-15 КТ5- 16(СМГ) * | | |

* Контрольные тесты для студентов занимающихся по состоянию здоровья в специальной медицинской группе. (СМГ)

Шкала оценки образовательных достижений.

Семестр 3

| Код | Вид оценочно о средства | Критерии | Бал л | Макс. балл– мин. балл |
|-------------------------|--|---|-----------|--------------------------------|
| Л/ат л с/с О/в | Тест №1,КТ1 *(СМГ) Тест №3,КТ3 *(СМГ) | выставляется студенту, если 90-100% теста выполнено технично правильно. | 10-9 | 10-6 |
| | | выставляется студенту, если 80-89% теста выполнено технично правильно. | 8-7 | |
| | | выставляется студенту, если 60-79% теста выполнено технично правильно. | 6 | |
| | | при выполнении студентом менее, чем на 60% тестового задания не зачитывается и у студента образуется долг, который должен быть закрыт в течение семестра или на зачетной неделе | <6 | |
| С/п | Тест 2; КТ2 *(СМГ) | выставляется студенту, если 90-100% теста выполнено технично правильно. | 15- 14 | 15-9 |
| | | выставляется студенту, если 80-89% теста выполнено технично правильно. | 13- 11 | |
| | | выставляется студенту, если 60-79% теста | 10-9 | |

| | | | | |
|-----------|--------------------------|--|-------|-------|
| | | выполнено технично правильно. | | |
| | | при выполнении студентом менее, чем на 60% тестового задания не зачитывается и у студента образуется долг, который должен быть закрыт в течение семестра или на зачетной неделе | <9 | |
| Г. | Тест 4; КТ4 *(СМГ) | выставляется студенту, если 90-100% теста выполнено технично правильно. | 15-14 | 15-9 |
| | | выставляется студенту, если 80-89% теста выполнено технично правильно. | 13-11 | |
| | | выставляется студенту, если 60-79% теста выполнено технично правильно. | 10-9 | |
| | | при выполнении студентом менее, чем на 60% тестового задания не зачитывается и у студента образуется долг, который должен быть закрыт в течение семестра или на зачетной неделе | <9 | |
| С/в, л | Тест5; КТ-5 *(СМГ) | выставляется студенту, если 90-100% теста выполнено технично правильно. | 10-9 | 10-6 |
| | | выставляется студенту, если 80-89% теста выполнено технично правильно. | 8-7 | |
| | | выставляется студенту, если 60-79% теста выполнено технично правильно. | 6 | |
| | | при выполнении студентом менее, чем на 60% тестового задания не зачитывается и у студента образуется долг, который должен быть закрыт в течение семестра или на зачетной неделе. | <6 | |
| 3 | Зачёт | Выставляется студенту при выполнении контрольного теста или упражнения демонстрируя отличную технику, на отличный результат. | 50 | 50-30 |
| | | Выставляется студенту при незначительных технических ошибках на хороший результат. | 40 | |
| | | Выставляется студенту при значительных нарушениях техники упражнения на средний результат. | 30 | |
| | | Выставляется студенту при грубых нарушениях техники упражнений на результат ниже среднего. | <30 | |

Наименование кода шкалы оценки образовательных достижений:

-Л/атл- лёгкая атлетика;

-скоростно-силовая подготовка

-О/в-общая выносливость;

-С/п-силовая подготовка;

С/в,л-силовая выносливость; ловкость

Г-гибкость.

Теоретический раздел программы.

Перечень оценочных средств, используемых для аттестации раздела.

Семестр 1;3

| Код | Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства в фонде |
|-----|----------------------------------|--|---|
| КВ1 | Тема№1 | «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов». Ценности физической культуры, физическое совершенство, воспитание, жизненно необходимые умения и навыки. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. | Фонд контрольных вопросов |
| КВ2 | Тема №2 | «Социально-биологические основы физической культуры». Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Его анатомические, морфофункциональные и биохимические функции. | Фонд контрольных вопросов |

| | | | |
|-----|--------|---|---------------------------|
| | | <p>Утомление при физической и умственной работе.</p> <p>Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.</p> <p>Гипокинезия и гиподинамия. Обмен веществ, кровь и кровообращение.</p> <p>Сердце и сердечно-сосудистая система.</p> | |
| КВ3 | Тема№3 | <p>«Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья». Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.</p> <p>Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности.</p> | Фонд контрольных вопросов |
| КВ4 | Тема№4 | <p>«Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности». Объективные и субъективные факторы обучения и реакции на них организма студента. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.</p> | Фонд контрольных вопросов |
| КВ5 | Тема№5 | <p>«Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания». Методические принципы физического воспитания.</p> | Фонд контрольных вопросов |

| | | | |
|-----|--------|--|---------------------------|
| | | <p>Методы физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Общая физическая подготовка. Цели и задачи общей физической подготовленности. Энергозатраты при физических нагрузках.</p> | |
| KB6 | Тема№6 | <p>«Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями». Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы и содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности. Планирование объёма и интенсивности физических упражнений с учётом умственной учебной деятельности. Гигиенические требования при проведении занятий.</p> | Фонд контрольных вопросов |
| KB7 | Тема№7 | <p>«Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений». Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, её структура. Спорт в свободное время студентов. Разновидность занятий и их организационная основа. Спортивные соревнования.</p> | Фонд контрольных вопросов |
| KB8 | Тема№8 | <p>«Особенности занятий избранным видом спорта (системой физических упражнений)». Краткая историческая справка о виде спорта, системе физических упражнений, характеристика возможностей</p> | Фонд контрольных вопросов |

| | | | |
|------|---------|--|---------------------------|
| | | данного вида спорта системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. | |
| КВ9 | Тема№9 | «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом». Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом. Педагогический контроль, его содержание. Дневник самоконтроля. | Фонд контрольных вопросов |
| КВ10 | Тема№10 | «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов». Общие положения. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка, её цели и задачи. Методика подбора средств ППФП, организация, формы и средства ППФП в вузе. | Фонд контрольных вопросов |
| КВ11 | Тема№11 | «Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста». Особенности ППФП студентов отдельных факультетов Основные факторы, определяющие будущего специалиста данного профиля: влияние форм и видов труда специалиста на содержание ППФП. Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП будущих специалистов. Прикладные виды спорта для специалистов данного профессионального направления или узкой специальности. Зачётные требования и нормативы по ППФП. | Фонд контрольных вопросов |

Расшифровка компетенций через планируемые результаты обучения.

Семестр 1;3.

Связь между формируемыми компетенциями и планируемыми результатами обучения представлена в следующей таблице:

| Код | Проектируемые результаты освоения дисциплины и индикаторы формирования компетенций | | | Средства и технологии оценки |
|------|--|-----------|-------------|---|
| | Знать (З) | Уметь (У) | Владеть (В) | |
| УК-7 | З-УК-7 | У-УК-7 | В-УК-7 | КВ1, КВ2, КВ3, КВ4, КВ5, КВ6, КВ7, КВ8, КВ9, КВ10, КВ11. 3. |

Этапы формирования компетенций. Семестр 1;3

| Темы занятий | Коды компетенций | Знания, умения и навыки | Виды аттестации | | |
|--|------------------|-------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|
| | | | Текущий контроль – (неделя, форма) | Аттестация раздела – (неделя, форма) | Промежуточная аттестация |
| Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | УК-7 | З-УК-7 | КВ1-7 | КИ-13 | Зачёт |
| | | У-УК-7 | КВ1-7 | | |
| | | В-УК-7 | КВ1-7 | | |
| Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры | УК-7 | З-УК-7 | КВ2-8,9 | | |
| | | У-УК-7 | КВ2-8,9 | | |
| | | В-УК-7 | КВ2-8,9 | | |
| Тема 3. Основы здорового | УК-7 | З-УК-7 | КВ3-11 | КИ-14 | |

| | | | | | |
|--|------|--------|---------|-------|-------|
| образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | | У-УК-7 | КВ3-11 | | |
| | | В-УК-7 | КВ3-11 | | |
| | | | | | |
| Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | УК-7 | З-УК-7 | КВ4-12 | | |
| | | У-УК-7 | КВ4-12 | | |
| | | В-УК-7 | КВ4-12 | | |
| Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания | УК-7 | З-УК-7 | КВ5-13 | КИ-15 | Зачёт |
| | | У-УК-7 | КВ5-13 | | |
| | | В-УК-7 | КВ5-13 | | |
| Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | УК-7 | З-УК-7 | КВ6-14 | | |
| | | У-УК-7 | КВ6-14 | | |
| | | В-УК-7 | КВ6-14 | | |
| Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор | УК-7 | З-УК-7 | КВ-7-15 | КИ-16 | |
| | | У-УК-7 | КВ-7-15 | | |

| | | | | | |
|---|------|--------|---------|-------|-------|
| видов спорта или систем физических упражнений | | В-УК-7 | КВ-7-15 | КИ-17 | |
| | | | | | |
| Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта (системой физических упражнений) | УК-7 | З-УК-7 | КВ-8-16 | | |
| | | У-УК-7 | КВ-8-16 | | |
| | | В-УК-7 | КВ-8-15 | | |
| Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | УК-7 | З-УК-7 | КВ9-17 | КИ-18 | Зачёт |
| | | У-УК-7 | КВ9-17 | | |
| | | В-УК-7 | КВ9-17 | | |
| Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. | УК-7 | З-УК-7 | КВ10-17 | КИ-18 | Зачёт |
| | | У-УК-7 | КВ10-17 | | |
| | | В-УК-7 | КВ10-17 | | |
| Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | УК-7 | З-УК-7 | КВ11-17 | КИ-18 | Зачёт |
| | | У-УК-7 | КВ11-17 | | |
| | | В-УК-7 | КВ11-17 | | |

Шкала оценки образовательных достижений. Семестр 1;3

| Код | Вид оценочного средства | Критерии | Балл | Макс. балл – мин. балл |
|-----|-------------------------|----------|------|------------------------|
|-----|-------------------------|----------|------|------------------------|

| | | | | |
|-----|----------|--|-------|------|
| KB1 | Тема №1 | выставляется студенту, если 90-100%контрольных вопросов ответил правильно | 15-14 | 15-9 |
| | | выставляется студенту, если 80-89% контрольных вопросов ответил правильно | 13-11 | |
| | | выставляется студенту, если 60-79% контрольных вопросов ответил правильно | 10-9 | |
| | | при ответе студента менее, чем на 60% вопросов контрольное задание не зачитывается и у студента образуется долг, который должен быть закрыт в течение семестра или на зачетной неделе. | <9 | |
| KB2 | Тема №2 | выставляется студенту, если 90-100%контрольных вопросов ответил правильно | 15-14 | 15-9 |
| | | выставляется студенту, если 80-89% контрольных вопросов ответил правильно | 13-11 | |
| | | выставляется студенту, если 60-79% контрольных вопросов ответил правильно | 10-9 | |
| | | при ответе студента менее, чем на 60% вопросов контрольное задание не зачитывается и у студента образуется долг, который должен быть закрыт в течение семестра или на зачетной неделе | <9 | |
| KB3 | Тема № 3 | выставляется студенту, если 90-100%контрольных вопросов ответил правильно | 15-14 | 15-9 |
| | | выставляется студенту, если 80-89% контрольных вопросов ответил правильно | 13-11 | |
| | | выставляется студенту, если 60-79% контрольных вопросов ответил правильно | 10-9 | |
| | | при ответе студента менее, чем на 60% вопросов контрольное задание не зачитывается и у студента образуется долг, который должен быть закрыт в течение семестра или на зачетной неделе | <9 | |
| KB4 | Тема №4 | выставляется студенту, если 90-100%контрольных вопросов ответил правильно | 15-14 | 15-9 |
| | | выставляется студенту, если 80-89% контрольных вопросов ответил правильно | 13-11 | |
| | | выставляется студенту, если 60-79% | 10-9 | |

| | | | | |
|-----|---------|---|-------|------|
| | | контрольных вопросов ответил правильно | | |
| | | при ответе студента менее, чем на 60% вопросов контрольное задание не зачитывается и у студента образуется долг, который должен быть закрыт в течение семестра или на зачетной неделе | <9 | |
| KB5 | Тема №5 | выставляется студенту, если 90-100% контрольных вопросов ответил правильно | 15-14 | 15-9 |
| | | выставляется студенту, если 80-89% контрольных вопросов ответил правильно | 13-11 | |
| | | выставляется студенту, если 60-79% контрольных вопросов ответил правильно | 10-9 | |
| | | при ответе студента менее, чем на 60% вопросов контрольное задание не зачитывается и у студента образуется долг, который должен быть закрыт в течение семестра или на зачетной неделе | <9 | |
| KB6 | Тема №6 | выставляется студенту, если 90-100% контрольных вопросов ответил правильно | 15-14 | 15-9 |
| | | выставляется студенту, если 80-89% контрольных вопросов ответил правильно | 13-11 | |
| | | выставляется студенту, если 60-79% контрольных вопросов ответил правильно | 10-9 | |
| | | при ответе студента менее, чем на 60% вопросов контрольное задание не зачитывается и у студента образуется долг, который должен быть закрыт в течение семестра или на зачетной неделе | <9 | |
| KB7 | Тема №7 | выставляется студенту, если 90-100% контрольных вопросов ответил правильно | 10-9 | 10-6 |
| | | выставляется студенту, если 80-89% контрольных вопросов ответил правильно | 8-7 | |
| | | выставляется студенту, если 60-79% контрольных вопросов ответил правильно | 6 | |
| | | при ответе студента менее, чем на 60% вопросов контрольное задание не зачитывается и у студента образуется долг, который должен быть закрыт в течение семестра или на зачетной неделе | <6 | |

| | | | | |
|-------|----------|---|------|------|
| КВ8 | Тема № 8 | выставляется студенту, если 90-100%контрольных вопросов ответил правильно | 10-9 | 10-6 |
| | | выставляется студенту, если 80-89% контрольных вопросов ответил правильно | 8-7 | |
| | | выставляется студенту, если 60-79% контрольных вопросов ответил правильно | 6 | |
| | | при ответе студента менее, чем на 60% вопросов контрольное задание не зачитывается и у студента образуется долг, который должен быть закрыт в течение семестра или на зачетной неделе | <6 | |
| КВ9 | Тема №9 | выставляется студенту, если 90-100%контрольных вопросов ответил правильно | 10-9 | 10-6 |
| | | выставляется студенту, если 80-89% контрольных вопросов ответил правильно | 8-7 | |
| | | выставляется студенту, если 60-79% контрольных вопросов ответил правильно | 6 | |
| | | при ответе студента менее, чем на 60% вопросов контрольное задание не зачитывается и у студента образуется долг, который должен быть закрыт в течение семестра или на зачетной неделе | <6 | |
| КВ 10 | Тема №10 | выставляется студенту, если 90-100%контрольных вопросов ответил правильно | 10-9 | 10-6 |
| | | выставляется студенту, если 80-89% контрольных вопросов ответил правильно | 8-7 | |
| | | выставляется студенту, если 60-79% контрольных вопросов ответил правильно | 6 | |
| | | при ответе студента менее, чем на 60% вопросов контрольное задание не зачитывается и у студента образуется долг, который должен быть закрыт в течение семестра или на зачетной неделе | <6 | |
| КВ 11 | Тема №11 | выставляется студенту, если 90-100%контрольных вопросов ответил правильно | 10-9 | 10-6 |
| | | выставляется студенту, если 80-89% контрольных вопросов ответил правильно | 8-7 | |
| | | выставляется студенту, если 60-79% контрольных вопросов ответил правильно | 6 | |
| | | при ответе студента менее, чем на 60% | <6 | |

| | | | | |
|---|-------|---|-----|-------|
| | | вопросов контрольное задание не зачитывается и у студента образуется долг, который должен быть закрыт в течение семестра или на зачетной неделе | | |
| 3 | Зачёт | Выставляется студенту при ответе на все вопросы по курсу с незначительными неточностями, которые студент должен устранить в процессе беседы с преподавателем, в рамках которой он демонстрирует углублённое понимание предмета и владение ключевыми знаниями, умениями и навыками, предусмотренными данной дисциплиной. | 50 | 50-30 |
| | | Выставляется студенту при правильном ответе на часть вопросов по выбранной теме с демонстрацией базовых знаний, умений и навыков, предусмотренной данной дисциплиной. | 40 | |
| | | Выставляется студенту при ответе на вопросы выбранной темы (допускаются некоторые неточности) и демонстрация базовых знаний, умений и навыков по данной дисциплине. | 30 | |
| | | Выставляется студенту, когда на большинство вопросов не получены ответы. | <30 | |

Итоговая оценка представляет собой сумму баллов, заработанных студентом при выполнении заданий в рамках текущего и промежуточного контроля и выставляется в соответствии с Положением о кредитно-модульной системе в соответствии со следующей шкалой:

| Оценка по 5-балльной шкале | Сумма баллов за разделы | Оценка ECTS |
|----------------------------|-------------------------|-------------|
| 5 – «отлично» | 90-100 | A |
| 4 – «хорошо» | 85-89 | B |
| | 75-84 | C |
| | 70-74 | D |
| 3 – «удовлетворительно» | 65-69 | E |
| | 60-64 | |
| 2 – «неудовлетворительно» | Ниже 60 | F |

Расшифровка уровня знаний, соответствующего полученным баллам, дается в таблице указанной ниже

| Оценка по 5-балльной шкале – оценка по ECTS | Сумма баллов за разделы | Требования к знаниям на устном зачёте |
|---|-------------------------|---|
| «отлично» – A | 90 ÷ 100 | 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. |
| «хорошо» – D, C, B | 70 ÷ 89 | Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твёрдо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос. |
| «удовлетворительно» – E, D | 60 ÷ 69 | Оценка «удовлетворительно» 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. |
| «неудовлетворительно» – F | менее 60 | 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. |

Вопросы к зачету

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, психофизическая подготовка.

2. Жизненно необходимые умения и навыки.
3. Физическая и функциональная подготовленность.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма.
2. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
3. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
2. Влияние образа жизни на здоровье.
3. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакции на них организма студента.
2. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.

3. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.

Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

1. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.
2. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям.
3. Воспитание физических качеств.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.
3. Возрастные особенности содержания занятий. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

1. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура.
2. Массовый спорт. Его цели и задачи.
3. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные способности.

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта (системой физических упражнений).

1. Краткая историческая справка о виде спорта, системе физических упражнений (СФУ).
2. Характеристика возможностей данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность.
3. Психические качества и свойства личности.

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

1. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи.
2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.
3. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля.

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

1. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
2. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
3. Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

1. Понятие «производственная физическая культура (ПФК)», ее цели и задачи. 2. Методические основы производственно физической культуры.

3. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Булгакова Н. Ж., Морозов С. Н., Попов О. И., Морозова Т. С. ; Под ред. Булгаковой Н.Ж..АДАПТИВНАЯ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ПЛАВАНИЕ 3-е изд., пер. и доп. Учебное пособие для вузов. -2020. -401с. - <https://urait.ru/bcode/455431>
2. Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М. ; под науч. ред. Новаковского С.В..ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. Учебное пособие для вузов. -2020. -125с. <https://urait.ru/bcode/453244>
3. Кадыров, Р.М. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщенина. — М.: КНОРУС, 2016. — 136 с. -ISBN 978-5-406-04146-8. – Режим доступа: <http://www.book.ru/book/917088> - ЭБС «BOOK.ru
4. Письменский И. А., Аллянов Ю. Н..ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник для вузов. -2021. -450с. <https://urait.ru/bcode/469114>
5. Под общ. ред. Зайцева А.А..ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 2-е изд., пер. и доп. Учебное пособие для вузов. -2021. -227с. <https://urait.ru/bcode/476677>
6. Под общ. ред. Конеевой Е.В..СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: ПРАВИЛА, ТАКТИКА, ТЕХНИКА 2-е изд., пер. и доп. Учебное пособие для вузов. -2021. -322с. <https://urait.ru/bcode/475335>
7. Теория и методика гимнастики [Текст]: учебник / Под ред. М. Л. Журавина, Е.Г. Сайкиной. - М.: Академия, 2012. - 496 с. - ISBN 978-5-7695-8002-4

8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст]: учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 12-е изд., испр. - М.: Академия, 2014. - 480 с. - ISBN 978-5-4468-0491-7
9. 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. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник/ Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491>. — ЭБС «IPRbooks»
2. Бегидова Т. П..ОСНОВЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для вузов. -2021. -191с. <https://urait.ru/bcode/472970>
3. Под ред. Конеевой Е.В..ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2-е изд., пер. и доп. Учебное пособие для вузов. -2021. -599с. <https://urait.ru/bcode/474341>
4. Рубанович В. Б..ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ 3-е изд., испр. и доп. Учебное пособие. -2020. -253с. <https://urait.ru/bcode/4525386>.
5. Физическая культура студента [Текст] : учеб. для студентов вузов / [М. Я. Виленский [и др.]; под ред. В. И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2007. - 447 с.: ил. - (Disciplinae). - ISBN 978-5-8297-00 10-2

Интернет-ресурсы

1. «Электронная библиотека технического ВУЗа». <http://kuperbook.biblioclub.ru/>, ООО «Политехресурс».
2. <http://www.book.ru/book/917088>

3. <http://www.iprbookshop.ru/22227>.
4. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com/> , ООО «Издательство Лань».

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия по физической культуре проводятся в спортзале на базе УПК ТТИ
НИЯУ МИФИ

Спортивный инвентарь:

мячи футбольные;

- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;
- наборы бадминтонные;
- наборы для настольного тенниса;
- скакалки;
- лыжный инвентарь;
- тренажёры.