

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)

**КАФЕДРА
ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ
ДИСЦИПЛИН**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ТТИ НИЯУ МИФИ
_____ Т.И. Улитина
«26» _____ июня 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»**

Направление подготовки: 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств

Профиль подготовки: Автоматизация технологических процессов и производств в машиностроении

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Трехгорный
2024

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

Элективные курсы по физической культуре относятся к блоку общегуманитарных и социально-экономических дисциплин и являются вариативной частью физической культуры.

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

Физическая культура: школьный курс;

Элективный курс 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 «Элективные курсы по физической культуре» 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		
Духовно- нравственное воспитание	- формирование этического мышления и профессиональной ответственности ученого (В2)	1. Использование воспитательного потенциала базовых гуманитарных дисциплин. 2. Разработка новых инновационных курсов гуманитарной и междисциплинарной направленности.
	- формирование личностно-центрированного подхода в профессиональной коммуникации, когнитивно-поведенческих и практико-ориентированных навыков, основанных на общероссийских традиционных ценностях (В3)	1. Использование воспитательного потенциала базовых гуманитарных дисциплин. 2. Разработка новых инновационных курсов гуманитарной и междисциплинарной направленности.
Интеллектуальное воспитание	- формирование культуры умственного труда (В11)	Использование воспитательного потенциала дисциплин гуманитарного, естественнонаучного, общепрофессионального и профессионального модуля для формирования культуры умственного труда посредством вовлечения студентов в учебные исследовательские задания, курсовые работы и др.
	- понимание социо-культурного и междисциплинарного контекста развития различных научных областей (В12)	1. Использование воспитательного потенциала базовых гуманитарных дисциплин. 2. Разработка новых инновационных курсов гуманитарной и междисциплинарной направленности.

	<p>- способность анализировать потенциальные цивилизационные и культурные риски и угрозы в развитии различных научных областей (B13)</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Использование воспитательного потенциала базовых гуманитарных дисциплин.2. Разработка новых инновационных курсов гуманитарной и междисциплинарной направленности.
--	---	---

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328ч.

Распределение трудоёмкости и контроль освоения дисциплины

Трудоёмкость дисциплины в 1 семестре составляет 36 часов.

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

			12.	КВ-3-4 Неделя :14.	
Раздел 4	15	2	КУ-на разви е гибкост и. Неделя- 15. КУ-по фитнес у, неделя - 16. Силовая я выносл. Неделя- 16. КУ-по волейбо лу, неделя - 17.	ИК- упраж нение на развит ие силово й вынос ливост и, ловкос ти. Неделя : – 18. Силов ой подгот овленн ости, неделя : 18. ИК- упраж нение на развит ие гибкос ти. Неделя 19.	10
Практика	16	2			
тема:3;6;	17	2			
7;8;9.	18	2			
Итого		36	0-20	0-30	0-50
Зачёт					0-50
Итого за семестр		36			0-100

Трудоёмкость дисциплины во 2 семестре составляет 54 часа.

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

			Неделя: 12.		
Раздел 4.	15	3	КУ-на развити е гибкост и. Неделя: 15. КУ- на развити е силовой выносл ивости, ловкост и.Недел я:16. КУ-по волейбо лу, 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 : – 18.	10
Практика	16	3			
тема:3;5;	17	3			
7;8;9.	18	3			
Итого		54	0-20	0-30	0-50
Зачёт					0-50
Итого за семестр		54			0-100

Трудоёмкость дисциплины в 3 семестре составляет 54 часов.

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

			Неделя: 12.		
Раздел 4	15	3	КУ-на развити е гибкост и. Неделя: 15. КУ- на развити е силовой выносл ивости, ловкост и.Недел я:16. КУ-по волейбо лу, 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 : – 18.	10
Практика	16	3			
тема:3;6;	17	3			
7;8;9.	18	3			
Итого		54	0-20	0-30	0-50
Зачёт					0-50
Итого за семестр		54			0-100

Трудоёмкость дисциплины в 4 семестре составляет 54 часа.

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

			ти. Неделя: 12.		
Раздел 4. Практика тема:3;5; 7;8;9.	15 16 17 18	3 3 3 3	КУ-на развити е гибкост и. Неделя: 15. КУ- на развити е силовой выносл ивости, ловкост и.Недел я:16. КУ-по волейбо лу, 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 : – 18.	10
Итого		54	0-20	0-30	0-50
Зачёт					0-50
Итого за семестр		54			0-100

Трудоёмкость дисциплины в 5 семестре составляет 54 часа

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

			вленнос ти Неделя: 12.		
Раздел 4	15	3	КУ-на развити е гибкост и. Неделя: 15. КУ- на развити е силовой выносл ивости, ловкост и.Недел я:16. КУ-по волейбо лу, 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 : – 18.	10
Практика	16	3			
тема:3;6;	17	3			
7;8;9.	18	3			
Итого		54	0-20	0-30	0-50
Зачёт					0-50
Итого за семестр		54			0-100

Трудоёмкость дисциплины в 6 семестре составляет 36 часов.

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

			вленнос ти Неделя: 12.		
Раздел 4.	15	2	КУ-на развити е гибкост и неделя: 15. КУ-на развити е силовой выносл ивости, ловкост и. Неделя: 16. КУ-по волейбо лу, 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 : – 18.	10
Практика	16	2			
тема:3;5;	17	2			
7;8;9.	18	2			
Итого		36	0-20	0-30	0-50
Зачёт					0-50
Итого за семестр		36			0-100

Трудоёмкость дисциплины в 7 семестре составляет 40 часов.

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

			вленнос ти Неделя: 12.		
Раздел 4	15	3	КУ-на разви е гибкост и неделя: 15. КУ-по волейбо лу, 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 : – 18.	10
Практика	16	3			
тема:3;6;	17	3			
7;8;9.	18	3			
Итого		40	0-20	0-30	0-50
Зачёт					0-50
Итого за семестр		40			0-100

Сокращения в таблице:

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

Содержание практических занятий

1;3;5;7 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 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.

2.6. Техничко-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. Бадминтон.

Обучение:

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

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

4.3. Техника подачи. Индивидуальная тактика игры.

Тема 5. Подвижные игры.

Обучение:

5.1. 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.

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

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

Тема 6. Общая физическая подготовка (ОФП).

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

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

6.3. 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.

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

- продолжительный бег;

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

Тема 7. Упражнения специальной физической подготовки (СФП).

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

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

7.3. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. Развитие быстроты. Бег со средней скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в допустимом темпе. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

7.5. Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным допустимым отягощением на основные мышечные группы. Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.

Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

8.1. 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.

8.2. 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 9. Фитнес - аэробика.

9.1. Техника базовых шагов: скип, джек, бег, шаг, махи ногами, ланч, подъем колена. Комплексы ритмических и танцевальных движений различной интенсивности.

9.2. Самостоятельное индивидуальное освоение программ. Освоение базовых программ по степ-аэробике, силовой аэробике, танцевальной аэробике, аэробике с предметами.(мячи, палки, гантели, обручи, скакалки, резина, бодибары). Развитие гибкости: упражнения для развития подвижности в суставах.

2,4,6 семестр.

Тема 1. Легкая атлетика.

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.). Бег 2-5км.

Техника спортивной ходьбы. Техника оздоровительного бега.

Тема 2. Баскетбол.

Обучение:

Техника ведения мяча: Ловля мяча, летящего двумя руками, летящего на средней высоте, высоко и низко летящего, после отскока, катящегося по полу одной рукой. Передача мяча двумя руками от груди и сверху. Передача мяча одной рукой от плеча, сверху и снизу различными способами.

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.

Тема 3 Волейбол.

Обучение:

Техника игры в нападении: стойки и перемещения.

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

Техника игры в защите: стойки, выпады.

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

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

Тема 4. Бадминтон.

Обучение:

Техника хватки ракетки, техника стойки и перемещений. Техника подач – коротких, плоских и высоких. Техника ударов: ударов справа – сверху, коротких ударов, плоских ударов справа, ударов справа-снизу, удары слева-сверху, плоские удары слева, удары слева-снизу. Техника подачи. Индивидуальная тактика игры.

Тема 5. Лыжная подготовка.

Обучение:

Техника скольжения одношажным, двушажным, бесшажным ходом.

Подъем на лыжах в горку: «Ёлочкой», «Ступенькой».

Спуск с горки, разного уровня.

Техника скольжения «коньком».

Дистанция 2-5км.

Тема 6. Подвижные игры.

Обучение:

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.

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

Тема 7. Фитнес - аэробика.

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

Комплексы ритмических и танцевальных движений различной интенсивности.

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

Тема 8. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Дыхательные упражнения, коррегирующие упражнения. Упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, головы, шеи, туловища. Упражнения на гибкость, координацию и расслабление, упражнения на выносливость, силу, скоростно-силовые упражнения, акробатические упражнения, циклические, ациклические и смешанные упражнения; упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности; соревновательные, специальные подготовительные и общеподготовительные упражнения.

ОРУ на месте и в движении, на скамейке, со скамейкой, у опоры, в кругу, в парах, в разомкнутом строю. ОРУ с предметами: мячами, палками, гантелями, обручами, скакалками, резиной и др.

Тема 9. Оздоровительная и корригирующая гимнастика (ОКГ).

Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с предметами (гимнастической палкой, обручем, скакалкой, мячом), локальное развитие мышц туловища; комплексы упражнений на профилактику плоскостопия, развитие равновесия; комплексы упражнений на освоение

различных типов дыхания (в положении лежа, стоя на месте, в движении); комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения; комплексы упражнений на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища; комплексы упражнений на развитие координации статического и динамического равновесия; комплексы упражнений на развитие гибкости (на месте и в движении).

Тема 10. Лечебная физическая культура (ЛФК).

Комплексы упражнений ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, нервной системы, мочеполовой системы, дыхательной системы, комплексы упражнений при заболеваниях органов зрения, заболеваниях опорно-двигательного аппарата и других систем. Гимнастические упражнения в определенных исходных положениях, с определенной амплитудой, скоростью, повторяемостью: упражнения для мышц шеи, рук, ног, туловища, брюшной стенки, тазового дна и др.

Статические упражнения для профилактики атрофии мышц, укрепления мышц и развития силы и выносливости. Упражнения на растягивание и расслабление для снятия утомления, понижения мышечного тонуса.

Идеомоторные упражнения в сочетании с пассивными движениями.

Пассивные движения для стимуляции восстановления движений и профилактики контрактур. Дыхательные упражнения с акцентом на выдох, с произношением различных звуков, надуванием шаров (при бронхиальной астме, эмфиземе легких и др.). Специальные дыхательные, кашлевые упражнения, диафрагмальное дыхание.

Тема 11. Общая физическая подготовка (ОФП).

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

Развитие силы: упражнения, отягощенные весом собственного тела;

- упражнения с весом внешних предметов гантели, набивные мячи, вес партнера и т.д.;

- статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения) с использованием внешних предметов, в самосопротивлении.

Развитие быстроты. Основные и дополнительные средства:

- 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.

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

Развитие гибкости: упражнения для развития подвижности в суставах;

- маховые движения с большой амплитудой;

- пружинящие упражнения, покачивания.

Развитие координации движений: общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера на основные группы мышц;
 - упражнения без предметов и с предметами, выполняемые при различных положениях тела и его частей, в разные стороны.

Тема 12. Упражнения специальной физической подготовки (СФП).

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

Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с равномерной скоростью в зоне умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег в чередовании с ходьбой.

Развитие силы. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Аэробика» и «Спортивные игры»).

Баскетбол. Развитие быстроты. Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным допустимым отягощением на основные мышечные группы.
Развитие выносливости. Равномерный бег средней интенсивности. Игра в баскетбол с ограниченным временем игры.

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

Тема 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Обучение профессиональным навыкам. 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.

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.

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

Фонд оценочных средств позволяет оценить знания, умения, навыки и уровень приобретенных компетенций. Фонд оценочных средств по дисциплине включает:

- 6.1 Комплект заданий для текущего контроля успеваемости.
- 6.2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Баскетбол, волейбол : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19017-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/555755>
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 128 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17111-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/532401>
3. Плавание : учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/540920>
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — URL : <https://urait.ru/bcode/536113>
5. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд.,

перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18609-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/545155>

- б. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — URL : <https://urait.ru/bcode/557346>

Дополнительная литература

1. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — URL : <https://urait.ru/bcode/538235>
2. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 210 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14815-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/544542>

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия проводятся в спортзале на базе УПК ТТИ НИЯУ МИФИ.

Спортивный зал:

- Щиты баскетбольные с кольцами;
- Сетки баскетбольные;
- Стойки с волейбольной сеткой;
- Гимнастические скамейки;
- Шведская стенка Plastep ЭКО-2;
- Мат гимнастический Plastep 100x200 см 8 см тент (синий-красный);
- Обручи гимнастические пластиковые;
- Мячи баскетбольные;
- Мячи волейбольные;

Мячи футбольные;
Груша боксёрская на стойке;
Ракетки бадминтонные;
Сетки бадминтонные для соревнований;
Скакалки.

Тренажерный зал:

Гимнастические коврики;
Тренажёр универсальный;
Велотренажер;
Турник железный;
Скамейка для жима лёжа, сгибание и разгибание ног;
Стол для армрестлинга;
Скамейка для прессы;
Штанги для тяги на блоке;
Колесо с ручкой для прессы;
Круг здоровья;
Скакалки;
Гантели.

Лыжная база:

стойки для лыж;
лыжи беговые с ботинками (пласт.170-195 см) - 30 пар;
палки лыжные 140-160 -30 пар.