

**Северский технологический институт –**

филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

**(СТИ НИЯУ МИФИ)**

**Кафедра «Физической культуры»**

ОДОБРЕНО  
Ученым советом СТИ НИЯУ МИФИ  
протокол № 5 от 28.06.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ

**13.03.02 Электроэнергетика и электротехника**

НАИМЕНОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

**Электроснабжение**

Форма обучения: очная

Семестр	Трудоемкость, ЗЕ	Общий объем курса, час.	Лекции, час.	Практические занятия, час.	Лабораторные работы, час.	В форме практической подготовки / в интерактивной форме, час.	СРС, час.	Форма(ы) контроля (Э, З, ДифЗ, КР, КП)
1	1	36	10	8	0	0	18	Зач.
2	1	36	8	10	0	0	18	Зач.
Итого	2	72	18	18	0	0	36	

## **Аннотация**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями образовательного стандарта НИЯУ МИФИ и рабочим учебным планом по направлению подготовки (специальности) 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника», образовательной программы «Электроснабжение».

В результате освоения дисциплины, у выпускника должны быть сформированы следующие результаты обучения (РО):

### **1) знать:**

З.1 индивидуальный уровень развития своих физических качеств, оценку показателей собственного здоровья;

### **2) уметь:**

У.1 анализировать влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека;

У.2 выбирать и применять рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления;

У.3 выбирать методы и средства физической культуры для собственного физического развития и коррекции здоровья;

### **3) владеть или быть в состоянии продемонстрировать:**

В.1 методами и средствами физической культуры в профессиональной деятельности;

В.2 методами и способами выбора и планирования занятий спортом для саморазвития и самореализации.

## **1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины**

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

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

Основными задачами дисциплины являются:

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

- научить системе контроля и самоконтроля физического состояния и физического развития.

## 2 Место учебной дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (Б1.Б.1.5) - Гуманитарный модуль образовательной программы.

## 3 Формируемые компетенции и планируемые результаты обучения

Универсальные и общепрофессиональные компетенции:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
<p><b>УК-6</b> Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>	<p><b>З-УК-6</b> Знать: основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни  <b>У-УК-6</b> Уметь: эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения  <b>В-УК-6</b> Владеть: методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений, и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни</p>
<p><b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>З-УК-7</b> Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни  <b>У-УК-7</b> Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни  <b>В-УК-7</b> Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

## 4 Воспитательный потенциал учебной дисциплины

Воспитательный потенциал дисциплины «Физическая культура и спорт» отражен в Рабочей программе воспитания в Северском технологическом институте – филиале федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ» (<http://www.ssti.ru/education.html>/Информация по образовательным программам).

## 5 Структура и содержание учебной дисциплины

### 5.1 Основные разделы дисциплины, трудоемкость и виды учебной работы

Настоящая рабочая программа составлена для формы обучения «очная» по направлению 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника», образовательной программе «Электроснабжение».

Общая трудоемкость дисциплины составляет в **зачетных единицах – 2, 72 час.**, обучение по дисциплине проходит в **семестре 1, 2.**

Дисциплина (модуль) содержит **разделы:**

- **раздел 1** – «Направление - Спортивные игры»
- **раздел 2** – «Фитнес направление»
- **раздел 3** – «Оздоровительное направление»
- **раздел 4** – «Направление - Спортивные игры»
- **раздел 5** – «Фитнес направление»
- **раздел 6** – «Оздоровительное направление»

Трудоемкость, формы и график контроля по разделам дисциплины представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Трудоемкость, формы и график контроля отдельных разделов дисциплины

№	Наименование раздела	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость, час				Аттестационные мероприятия		Макс. балл за раздел
		Лекции	Практ. занятия	Лабор. работы	Самост. работа	Текущий контроль (нед/форма)	Аттестация раздела (нед/форма)	
<b>1 семестр (17 недель)</b>								
1	Направление - Спортивные игры	5	4		15		8/Т1	20
2	Фитнес направление	3	2				7/Т2	20
3	Оздоровительное направление	2	2		3		9/Т3	20
	Зачет							40
<b>Итого за 1 семестр:</b>		10	8		18			100
<b>2 семестр (17 недель)</b>								
4	Направление - Спортивные игры	4	2		6		4/Т4	20
5	Фитнес направление	2	4		6		7/Т5	20
6	Оздоровительное направление	2	4		6		10/Т6	20
	Зачет							40
<b>Итого за 2 семестр:</b>		8	10		18			100

В таблице 2 представлено соответствие содержания каждого раздела и результатов обучения, что позволяет оценить их вклад в достижение целей курса.

Таблица 2 – Соответствие содержания требуемым результатам обучения

<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Номера разделов</b>	<b>Аттестационные мероприятия</b>
– Знать: основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни ( <b>З-УК-6</b> )	1, 2, 3, 4, 5, 6	Т1, Т2, Т3, Зачет (1 сем.), Т4, Т5, Т6, Зачет (2 сем.)
– Уметь: эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения ( <b>У-УК-6</b> )	1, 2, 3, 4, 5, 6	Т1, Т2, Т3, Зачет (1 сем.), Т4, Т5, Т6, Зачет (2 сем.)
– Владеть: методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социо-культурных и профессиональных знаний, умений, и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни ( <b>В-УК-6</b> )	1, 2, 3, 4, 5, 6	Т1, Т2, Т3, Зачет (1 сем.), Т4, Т5, Т6, Зачет (2 сем.)
– Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни ( <b>З-УК-7</b> )	1, 2, 3, 4, 5, 6	Т1, Т2, Т3, Зачет (1 сем.), Т4, Т5, Т6, Зачет (2 сем.)
– Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни ( <b>У-УК-7</b> )	1, 2, 3, 4, 5, 6	Т1, Т2, Т3, Зачет (1 сем.), Т4, Т5, Т6, Зачет (2 сем.)
– Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ( <b>В-УК-7</b> )	1, 2, 3, 4, 5, 6	Т1, Т2, Т3, Зачет (1 сем.), Т4, Т5, Т6, Зачет (2 сем.)

## 5.2 Содержание лекционного курса дисциплины

Содержание лекционного курса дисциплины представлено в таблице 4.

Таблица 3 – Содержание и трудоемкость лекционного курса по разделам в целом по дисциплине

Содержание разделов / тематика разделов	Трудоемкость разделов/тем, ауд. час
<b>Раздел 1 Направление - Спортивные игры</b>	
<b>1.1 Введение в курс физическая культура в вузе: основные понятия, рейтинговая система оценки.</b>	1
<b>1.2 Техника безопасности на занятиях по дисциплине физическая культура в спортивном игровом зале.</b>	1

Содержание разделов / тематика разделов	Трудоемкость разделов/тем, ауд. час
<b>1.3 Физические качества.</b>	1
<b>1.4 Физическая культура и спорт. Основные понятия.</b>	1
<b>1.5 Формы занятий физическими упражнениями.</b>	1
<i>Итого по разделу 1:</i>	5
<b>Раздел 2 Фитнес направление</b>	
<b>2.1 Техника безопасности на занятиях по дисциплине физическая культура в танцевальном и тренажерном зале.</b>	1
<b>2.2 Физическая культура и спорт. Основные понятия</b>	1
<b>2.3 Общая физическая подготовка.</b> Овладение и освоение методов, средств и техники обще-развивающих физических упражнений, обеспечивающих достижение практических результатов, улучшения состояния здоровья, повышения уровня функциональных и двигательных способностей.	1
<i>Итого по разделу 2:</i>	3
<b>Раздел 3 Оздоровительное направление</b>	
<b>3.1 Формы занятий физическими упражнениями.</b>	1
<b>3.2 Физические упражнения для специальных медицинских групп .</b>	1
<i>Итого по разделу 3:</i>	2
<b>Раздел 4 Направление - Спортивные игры</b>	
<b>4.1 Техника безопасности на занятиях по дисциплине физическая культура в спортивном игровом зале.</b>	1
<b>4.2 Опорно – двигательный аппарат и мышечная система человека.</b>	1
<b>4.3 Массаж. Понятия и правила.</b>	1
<b>4.4 Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</b>	1
<i>Итого по разделу 4:</i>	4
<b>Раздел 5 Фитнес направление</b>	
<b>5.1 Техника безопасности на занятиях по дисциплине физическая культура в спортивном игровом зале.</b>	1
<b>5.2 Опорно – двигательный аппарат и мышечная система человека.</b>	1
<i>Итого по разделу 5:</i>	2
<b>Раздел 6 Оздоровительное направление</b>	
<b>6.1 Массаж. Понятия и правила.</b>	1
<b>6.2 Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</b>	1
<i>Итого по разделу 6:</i>	2
<b>Всего по теоретическому разделу дисциплины:</b>	<b>18</b>

### 5.3 Содержание лабораторного практикума

Лабораторный практикум в соответствии с рабочим учебным планом не предусмотрен.

### 5.4 Тематика практических / семинарских занятий

Тематика практических / семинарских занятий и их трудоемкость представлена в таблице 4.

Таблица 4 – Тематика и трудоемкость практических / семинарских занятий

Перечень практических / семинарских занятий по разделам и их содержание	Трудоемкость разделов/тем, ауд. час
<b>Раздел 1 Направление - Спортивные игры</b>	
<b>1.1 Волейбол. Футбол. Общая физическая подготовка.</b> Овладение и освоение методов, средств и техники игры, обеспечивающие достижение практических результатов, повышения уровня функциональных и двигательных способностей.	4
<i>Итого по разделу 1:</i>	4
<b>Раздел 2 Фитнес направление</b>	
<b>2.1 Общая физическая подготовка.</b> Овладение и освоение методов, средств и техники обще-развивающих физических упражнений, обеспечивающих достижение практических результатов, улучшения состояния здоровья, повышения уровня функциональных и двигательных способностей	2
<i>Итого по разделу 2:</i>	2
<b>Раздел 3 Оздоровительное направление</b>	
<b>3.1 Физические упражнения для специальных медицинских групп.</b> Овладение и освоение методов, средств и техники обще-развивающих физических упражнений, лечебной гимнастикой -обеспечивающих достижение практических результатов, улучшения состояния здоровья, повышения уровня функциональных и двигательных способностей	2
<i>Итого по разделу 3:</i>	2
<b>Раздел 4 Направление - Спортивные игры</b>	
<b>4.1 Баскетбол. Футбол. Общая физическая подготовка.</b> Овладение и освоение методов, средств и техники игры, обеспечивающие достижение практических результатов, повышения уровня функциональных и двигательных способностей.	2
<i>Итого по разделу 4:</i>	2
<b>Раздел 5 Фитнес направление</b>	
<b>5.1 Общая физическая подготовка.</b> Овладение и освоение методов, средств и техники обще-развивающих физических упражнений, обеспечивающих достижение практических результатов, улучшения состояния здоровья, повышения уровня функциональных и двигательных способностей.	4
<i>Итого по разделу 5:</i>	4
<b>Раздел 6 Оздоровительное направление</b>	
<b>6.1 Физические упражнения для специальных медицинских групп.</b> Овладение и освоение методов, средств и техники обще-развивающих физических упражнений, лечебной гимнастикой -обеспечивающих достижение практических результатов, улучшения состояния здоровья, повышения уровня функциональных и двигательных способностей	4
<i>Итого по разделу 6:</i>	4
<b>Всего по практическим / семинарским занятиям дисциплины:</b>	<b>18</b>

## 5.5 Курсовое проектирование

Курсовая работа/проект в соответствии с рабочим учебным планом не предусмотрены.

## 6 Образовательные технологии

При проведении лекций используются следующие образовательные технологии: IT-методы, Методы проблемного обучения.

При проведении практических занятий используются следующие образовательные технологии: Работа в команде, Обучение на основе опыта.

Для организации самостоятельной работы используются следующие образовательные технологии: Проектный метод, Поисковый метод, Исследовательский метод.

## 7 Аннотация фонда оценочных средств

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

Связь между формируемыми компетенциями и формами контроля их освоения:

Компетенция	Индикаторы освоения	Аттестационные мероприятия
УК-6	З-УК-6	T1, T2, T3, Зачет (1 сем.), T4, T5, T6, Зачет (2 сем.)
УК-6	У-УК-6	T1, T2, T3, Зачет (1 сем.), T4, T5, T6, Зачет (2 сем.)
УК-6	В-УК-6	T1, T2, T3, Зачет (1 сем.), T4, T5, T6, Зачет (2 сем.)
УК-7	З-УК-7	T1, T2, T3, Зачет (1 сем.), T4, T5, T6, Зачет (2 сем.)
УК-7	У-УК-7	T1, T2, T3, Зачет (1 сем.), T4, T5, T6, Зачет (2 сем.)
УК-7	В-УК-7	T1, T2, T3, Зачет (1 сем.), T4, T5, T6, Зачет (2 сем.)

**Шкалы оценки образовательных достижений.** Шкала каждого контрольного мероприятия лежит в пределах от 0 до установленного максимального балла включительно. Итоговая аттестация по дисциплине оценивается по 100-балльной шкале и представляет собой сумму баллов, заработанных студентом при выполнении заданий в рамках текущего (**60 баллов**) и промежуточного контроля (**40 баллов**). Для допуска к промежуточному контролю по дисциплине студенту в течение календарного модуля необходимо набрать не менее 60% баллов при условии сдачи **всех** дисциплинарных разделов. Раздел считается сданным, если выполнены все виды контроля и набрано по ним не менее 60 % баллов от максимального по разделу.

В соответствии с учебным планом промежуточная аттестация в конце семестра осуществляется в форме Зачета.

### Аттестация в 1 семестре:

Вид контроля	Наименование видов контроля	Максимальная положительная оценка в баллах	Минимальная положительная оценка в баллах
<b>Текущая аттестация</b>			
T1	Тестирование	20	12
T2	Тестирование	20	12
T3	Тестирование	20	12
<b>Сумма:</b>		<b>60</b>	<b>36</b>



<b>Промежуточная аттестация</b>		
Зачет	<b>40</b>	<b>24</b>
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>60</b>

### **Аттестация в 2 семестре:**

Вид контроля	Наименование видов контроля	Максимальная положительная оценка в баллах	Минимальная положительная оценка в баллах
<b>Текущая аттестация</b>			
T4	Тестирование	20	12
T5	Тестирование	20	12
T6	Тестирование	20	12
<b>Сумма:</b>		<b>60</b>	<b>36</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>			
Зачет		<b>40</b>	<b>24</b>
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>60</b>

Итоговая оценка выставляется в соответствии со следующей шкалой:

Сумма баллов по дисциплине	100–90	89–85	84–75	74–70	69–65	64–60	ниже 60
Оценка (ECTS)	A	B	C	D		E	F
Оценка по 4-х бальной шкале	отлично (отл.)	хорошо (хор.)			удовлетворительно (удовл.)		неудовлетворительно (неуд.)
Зачет	Зачтено						Не зачтено

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.

Оценка *«хорошо»* выставляется студенту, если он твёрдо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос.

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.

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 для Зачета (1 семестр):**

- 1 Определение физической культуры. Периоды физического совершенствования.
- 2 Цели и задачи физического воспитания. Принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.
- 3 Спорт. Направления и виды спорта.
- 4 Формы занятий физическими упражнениями.
- 5 Определение быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Средства развития.
- 6 История возникновения баскетбола, волейбола, футбола, плавания, лыжного спорта, настольного тенниса.
- 7 Утомление и средства восстановления после физической нагрузки.

## 8 Техника безопасности на занятиях по дисциплине физическая культура

### Вопросы для Зачета (2 семестр):

- 9 Функции и свойства костей и их соединений.
- 10 Сустав. Схематическое строение сустава.
- 11 Основные направления движений.
- 12 Скелетные мышцы, гладкие мышцы, сердечная мышца.
- 13 Мышцы головы, мышцы шеи, мышцы туловища, мышцы верхних конечностей, мышцы нижних конечностей.
- 14 Факторы риска и их влияние на здоровье человека. Основные причины заболеваний.
- 15 Составляющие режима здоровья. Что такое здоровый образ жизни? Факторы, отрицательно влияющие на здоровье.
- 16 Влияние курение табака на здоровье.
- 17 Влияние алкоголя на здоровье.
- 18 Влияние наркотиков на здоровье.
- 19 Минеральные вещества. Для чего человеку нужны витамины. На какие группы делятся витамины.
- 20 История возникновения массажа. Массаж, как средства восстановления работоспособности.
- 21 Виды, формы массажа, методы массажа. Противопоказания в массаже. Массажные приемы
- 22 Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями.

## 8 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

### 8.1 Основная литература

- Л1.1 Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Евсеев Ю.И. - Москва: Феникс, 2014 - 444 с.
- Л1.2 Стриханов М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: Учебное пособие / Стриханов М. Н., Савинков В. И. - Москва: Юрайт, 2018 - 153 с

### 8.2 Дополнительная литература

- Л2.1 Козлова О.А. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем: учебное пособие / Козлова О.А. - Москва: Проспект, 2017 - 64 с.
- Л2.2 Коротаева Е.Ю. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола: учебное пособие / Коротаева Е.Ю. - Москва: Проспект, 2017 - 48 с.
- Л2.3 Лечебная физическая культура: учебное пособие - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2017 - 656 с.
- Л2.4 Петренко С. А. Лекции по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие / С. А. Петренко, Е. Н. Фирстова; Министерство образования и науки РФ, Национальный исследовательский ядерный университет "МИФИ", Северский технологический институт - филиал НИЯУ МИФИ (СТИ НИЯУ МИФИ) - Северск: Изд-во СТИ НИЯУ МИФИ, 2014 - 102 с.
- Л2.5 Письменский И. А. Физическая культура: Учебник для вузов / Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. - Москва: Юрайт, 2021 - 450 с
- Л2.6 Пашковская Г. В. Питание как лечебный фактор при различных заболеваниях [Электронный ресурс]: учебное пособие / Г. В. Пашковская, С. А. Петренко; Министерство образования и науки РФ, Национальный исследовательский ядерный университет "МИФИ", Северский технологический институт - филиал НИЯУ МИФИ (СТИ НИЯУ МИФИ) - Северск: Изд-во СТИ НИЯУ МИФИ, 2011 - 30, [2] с.

Л2.7 Петренко С. А. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие / С. А. Петренко, Е. Н. Фирстова; Министерство образования и науки РФ, Национальный исследовательский ядерный университет "МИФИ", Северский технологический институт - филиал НИЯУ МИФИ (СТИ НИЯУ МИФИ) - Северск: Изд-во СТИ НИЯУ МИФИ, 2017 - 89 с.

Л2.8 Петренко С. А. Самостоятельные занятия физическими упражнениями для студентов: методические указания / С. А. Петренко, М. Г. Сбитнева, Е. Н. Фирстова; Министерство науки и высшего образования РФ. ФГАОУ ВО "Национальный исследовательский ядерный университет "МИФИ", Северский технологический институт НИЯУ МИФИ, Кафедра физической культуры (ФК) - Северск: Издательство СТИ НИЯУ МИФИ, 2020 - 41 с.

### **8.3 Информационно-образовательные ресурсы**

Э1 Культура физическая и здоровье: научно-методический журнал/ Воронежский государственный педагогический университет.- Воронеж: Изд-во ВГПУ.- выходит 4 раза в год. URL: <http://e.lanbook.com>

Э2 ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ СИБИРИ: научно-методический журнал/ Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.- Омск: Изд-во ФГБОУВПО СГУФКиС.- выходит 3 раза в год. URL: <http://elibrary.ru/>

## **9 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины**

Материально-техническое обеспечение дисциплины приведено на сайте СТИ НИЯУ МИФИ <http://www.ssti.ru/objects.html>

## **10 Учебно-методические рекомендации для студентов**

Самостоятельная работа студентов – это планируемая учебная и внеаудиторная работа студентов, выполняемая по заданию преподавателя и под его методическим руководством, но без его непосредственного участия.

Целью самостоятельной работы студентов является приобретение новых знаний, систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов.

**Лекции.** Рекомендации по написанию конспекта лекций: кратко, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения: помечать основные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь (тезаурис). Обозначение вопросов, терминов, материала, которые вызывают трудности, поиск ответов в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на следующем занятии или консультации.

**Практические занятия.** Для подготовки к практическому занятию, необходимо повторить теоретический материал по теме с использованием лекций и рекомендуемой литературы.

При обсуждении основных принципов, средств и методов физической культуры, создания мотивационной основы для реализации здорового образа жизни:

1) вырабатываются жизненно важные двигательные умения и навыки, оптимальная степень развития физических качеств;

2) использование в системе самоконтроля физического состояния и физического развития,

Необходимо, чтобы студент проявлял собственное отношение к тому, о чем он делает, согласно своим индивидуальным особенностям организма, высказывал свое личное мнение,

понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы согласно предлагаемым упражнениям. Для достижения жизненных и профессиональных целей

**Реферативные работы.** По дисциплине (для освобожденных студентов) вместо практических занятий используются реферативные задания, где формируются способности к самостоятельному познанию и обучению, поиску источников информации (в том числе в сети Интернет), обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, аргументированному отстаиванию своих позиций по заданной тематике, умение подготовки выступлений и ведения дискуссий.

Реферативные работы по физической культуре заключаются:

- в изучении отдельных тем курса по рекомендуемой преподавателем учебной литературе и электронным сетевым источникам,
- в подготовке рефератов и докладов (на темы заболеваний),
- в подготовке ко всем видам контроля, включая промежуточный контроль по дисциплине.

**Промежуточная аттестация.** Для подготовки к промежуточной аттестации студенту необходимо сдать контрольные тесты по темам лекций, пользоваться рекомендуемой литературой.

## **11 Учебно-методические рекомендации для преподавателей**

На лекционных, практических, занятиях студентам сообщаются новые сведения, систематизируется и обобщается накопленный запас знаний, формируются на этой основе познавательные и профессиональные интересы. Преподаватель, проводя занятия, должен стремиться увлечь студентов, активно воздействовать на их эмоции, вызвать интерес к учебному предмету, стремление постоянно пополнять знания.

Самостоятельная работа студентов по данному курсу

- Проработка лекционного материала
- Подготовка к практическим занятиям, семинарам
- Написание и защита рефератов
- Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса
- Подготовка к промежуточному контролю: Зачет (1 семестр)

В течение 1 семестра осуществляется контроль знаний студентов: см. раздел 5.1.

По результатам аттестационных мероприятий формируется допуск студента к итоговому контролю – Зачету по дисциплине. Студент на Зачете должен показать знание программного материала, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагать, уметь тесно увязывать теорию с практикой, использовать в ответе материал рекомендуемой литературы.

- Подготовка к промежуточному контролю: Зачет (2 семестр)

В течение 2 семестра осуществляется контроль знаний студентов: см. раздел 5.1.

По результатам аттестационных мероприятий формируется допуск студента к итоговому контролю – Зачету по дисциплине. Студент на Зачете должен показать знание программного материала, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагать, уметь тесно увязывать теорию с практикой, использовать в ответе материал рекомендуемой литературы.

\*\*\*

Автор(ы): С.А. Петренко