

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
Обнинский институт атомной энергетики –
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(ИАТЭ НИЯУ МИФИ)

Одобрено на заседании
УМС ИАТЭ НИЯУ МИФИ
Протокол от 25.05.2025
№ 1-08/2025

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по освоению учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
название дисциплины

для студентов направления подготовки

04.03.01 Химия

Образовательная программа
Аналитическая химия

Форма обучения: очная

Обнинск 2025 г.

Цель изучения дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Содержание учебной дисциплины включает следующие разделы: лекционный курс; методико-практические занятия.

Итоговая аттестация по дисциплине является интегральным показателем качества теоретических и практических знаний и навыков обучающихся по дисциплине и складывается из оценок, полученных в ходе текущей и промежуточной аттестации.

Лекционный курс проходит с применением дистанционных образовательных технологий, состоит из шести лекционных тем. Оценочные средства включают: посещение занятий, тестирование по лекциям, выполнение реферата.

Методические рекомендации для студентов по освоению лекционного курса: посещение лекций, написание конспекта лекций кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Задавать вопросы преподавателю, в случае непонимания. Записывать рекомендуемую литературу. Использовать электронный ресурс в освоении теоретического материала. В качестве дополнительных материалов приветствуется самостоятельное изучение материалов по избранному виду спорта.

Тестирование - система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Тесты по лекциям состоят из вопросов типа «множественный выбор», предусматривающих выбор единственного ответа. Каждый тест включает 20 вопросов, которые выкладываются после окончания лекции. Для подготовки к тестированию необходимо повторить материал по указанным темам. Необходимо внимательно прочитать инструкции к заданию. Перед тем, как сдать работу преподавателю, необходимо внимательно еще раз проверить все свои ответы.

Студенты, пропустившие более 50 % учебных занятий по состоянию здоровья, готовят рефераты по согласованию с преподавателем. Реферат – это вид самостоятельной научно-исследовательской работы, целью которой является раскрытие определенного вопроса. Тема выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы. Оформление реферата должно полностью соответствовать всем государственным стандартам. Максимальный объем страниц – 20. Реферат должен содержать титульный лист, содержание, введение, главы, которые могут быть разбиты на параграфы, заключение, список использованных источников и литературы, приложения (при необходимости). Основное требование, чтобы текст реферата соответствовал названию темы. По стандарту нет требований к проценту оригинальности реферата. При этом

введение и заключение должно быть написано полностью самостоятельно, а в тексте работы не должно быть плагиата (заимствования должны быть корректными, т.е. с указанием источника в соответствии с правилами цитирования). В списке литературы использовать как фундаментальные исследования прошлых лет, так и современные исследования по изучаемой проблеме (не старше 5-10 лет).

Содержание методико–практического раздела учебной дисциплины включает: практические занятия (ОФП, легкая атлетика) для студентов основной медицинской группы здоровья и методико-практических занятий для студентов специальной медицинской группы.

Оценочные средства включают: посещение занятий, сдача контрольных нормативов, выполнение реферата, методико-практических заданий.

Методические рекомендации для студентов по освоению данного раздела: обязательное посещение практических занятий, строго соблюдать технику безопасности, знать показатели тестирования по физической подготовленности. Планировать самостоятельную работу по дисциплине: секции, кружки и др., для подготовки к сдаче нормативов по физической подготовленности. Знать нормы ГТО, методические указания по выполнению упражнений, принципы подбора упражнений. Развивать умение самостоятельно проводить вводную часть занятия. Использовать упражнения для воздействия на различные группы мышц. Овладеть запасом упражнений для проведения самостоятельного занятия. Участвовать в подготовке к сдаче норм ГТО, в подготовке к соревнованиям различного уровня по видам спорта по выбору.

Методико-практические занятия – студент должен овладеть методами оценки физического развития, дать характеристику своего физического развития. Освоить методику корригирующей гимнастики для глаз, знать и выполнять самостоятельно комплексы упражнений.

Зачет по дисциплине выставляется на основании посещаемости занятий, сдачи теоретического материала по разделам дисциплины, выполнении компьютерного тестирования, выполнения практических тестов (контрольных нормативов), методико-практических заданий.

Для получения зачета по учебной дисциплине студент должен:

- систематически посещать занятия (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- систематически повышать свою физическую подготовку, выполнять требования и зачетные нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы в установленные сроки; соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания;
- соблюдать правила техники безопасности;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, факультативных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;
- ежегодно проходить медицинское обследование в установленные сроки, приносить справку о принадлежности к физкультурной группе

здоровья; осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой;

Список учебно-методической литературы для самостоятельной работы обучающегося по дисциплине:

1. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие для студ. вузов / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М.: Гардарики, 2007. - 218 с.
2. Письменский И. А. Физическая культура: учеб. для акад. бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - М.: Юрайт, 2016. - 493 с.: ил. - (Бакалавр. Академический курс)
3. Сакун Э. И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе: учеб. пособие для студ. вузов / Э. И. Сакун. - М.: Дашков и К°, 2009. - 208 с.
4. Валеология: Методическое пособие по курсу "Физическая культура" / Сост. И.М. Маломужев. - Обнинск: ИАТЭ, 2006. - 24 с 100 экз.
5. Практикум по курсу "Лечебная физкультура" / сост. Т. С. Маломужева. - Обнинск: ИАТЭ, 2008. - 76 с. 50 экз.

Методические рекомендации составил:

Л.Т. Орлова – зав. кафедры физического воспитания, кандидат педагогических наук, доцент.

Рецензент:

О.А. Попова – доцент кафедры ФиСН, кандидат философских наук

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Методические рекомендации рассмотрены на заседании кафедры физического воспитания ИОПП ИАТЭ НИЯУ МИФИ	Зав. кафедры физического воспитания ИОПП ИАТЭ НИЯУ МИФИ « » 202 г. Л.Т. Орлова Руководитель ИОПП ИАТЭ НИЯУ МИФИ « » 202 г. О.А. Попова
--	--

