

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
Учёного совета ИАТЭ НИЯУ МИФИ
Протокол №23.4 от 24.04.2023

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по освоению учебной дисциплины**

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

название дисциплины

для студентов направления подготовки

38.03.02

Менеджмент

Образовательная программа

Цифровой маркетинг и цифровая логистика

Форма обучения: очная

Обнинск 2023 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.

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.

Студенты, пропустившие более 50 % учебных занятий по состоянию здоровья, а также студенты специальной медицинской группы здоровья готовят рефераты по согласованию с преподавателем.

Методические рекомендации для студентов при выполнении реферата.

Реферат – это вид самостоятельной научно-исследовательской работы, целью которой является раскрытие определенного вопроса. Тема выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы.

Цель реферата – приобретение студентами навыков самостоятельной работы по подбору, изучению, анализу и обобщению литературных источников.

Оформление реферата должно полностью соответствовать всем государственным стандартам. Максимальный объем страниц – 20.

Критерии оценки реферата: соответствие содержания теме: правильность и полнота использования источников: соответствие оформления реферата стандартам. По усмотрению преподавателя рефераты могут быть представлены на семинарах, научно-практических конференциях, а также использоваться как зачетные работы по пройденным темам. Процесс выполнения реферата состоит из следующих этапов.

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).

Написание текста реферата. Реферат пишется на основе тщательно проработанных литературных источников. Характеризуя содержание реферата, необходимо отметить следующее.

Во введении на одной странице должна быть показана цель написания реферата, указаны задачи, которые ставит перед собой студент. Кратко следует коснуться содержания отдельных разделов работы, охарактеризовать в общих чертах основные источники, которые нашли свое отражение в работе.

В текстовой части рассматриваются основные вопросы реферата. Основная часть может состоять из двух или более параграфов; в конце каждого параграфа делаются краткие выводы. Изложение материала должно быть последовательным и логичным. Оно также должно быть конкретным и полностью оправданным. При этом важно не просто переписывать первоисточники, а излагать основные позиции по рассматриваемым вопросам.

В заключении следует сделать общие выводы и кратко изложить изученные положения (представить содержание реферата в тезисной форме). После заключения необходимо привести список литературы.

В списке литературы использовать как фундаментальные исследования прошлых лет, так и современные исследования по изучаемой проблеме (не старше 5-10 лет). Подбор литературы по избранной теме и ознакомление с выбранными источниками – это, прежде всего, самостоятельная работа студента, успех которой зависит от его инициативности и умения пользоваться каталогами, библиографическими справочниками и т.п. Следует подбирать литературу, освещающую как теоретическую, так и практическую стороны проблемы. Предварительное ознакомление с отобранной литературой необходимо для того, чтобы выяснить, насколько содержание той или иной книги или журнальной статьи соответствует избранной теме. Кроме того, предварительное ознакомление позволит получить полное представление о круге вопросов, охватываемых темой, и составить рабочий план реферата.

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

Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516434>

Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515859>

Физическое самосовершенствование : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 108 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12579-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518894>

Подготовка к зачету - зачет по дисциплине ставиться на основании посещаемости занятий, сдачи теоретического материала по разделам дисциплины, выполнении компьютерного тестирования, выполнения практических тестов (контрольных нормативов), методико-практических заданий. Для подготовки к зачету нужно отработать все занятия, если были пропуски, сдать реферат (если есть освобождение по справке), иметь конспекты лекций, список зачетных вопросов.

В процессе прохождения курса физического воспитания каждый студент обязан:

- 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;
- обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по физической культуре не допускаются

Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность человека.
2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
3. Формы самостоятельных занятий.
4. Содержание самостоятельных занятий.
5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
6. Дать определение физической нагрузке.
7. Факторы, влияющие на формирование мотивов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
8. Методические рекомендации для занятий физическими упражнениями девушкам.
9. Перечислить меры профилактики травматизма.

10. Назвать границы интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
11. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
12. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.
13. Гигиена самостоятельных занятий
14. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
15. Самоконтроль за физической подготовленностью.
16. Назвать методы исследования дыхательной системы.
17. Назвать методы исследования сердечно-сосудистой системы.
18. Частота дыхания у здорового человека за 1 мин.

Социально-биологические основы физической культуры

1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
2. Дать определение саморегуляции организма.
- 3.. Перечислите виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера.
4. Понятие об органе и системе органов.
5. Дать определение онтогенезу.
6. Форма и функции костей скелета человека.
- 7 Из чего состоит скелет человека.
8. Перечислить отделы и функции позвоночника.
9. Понятие о грудной клетке и ее функциях.
- 10.Количество мышц у человека.
11. Функции мышечной системы.
12. Состав крови.
13. Большой круг кровообращения
14. Функции дыхательной системы.
- 15.. Функции пищеварительной системы.
16. Функции выделительной системы.
17. Функции ЦНС.
18. Дать определение анализаторам.
19. Дать определение гомеостазу.
20. Гипокинезия и гиподинамия, значение для организма.

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

- 1.Определение ППФП
2. По характеру труда на сколько групп выделяют профессии?
3. Кто выдвинул идею в 1891 г об использования средств физической культуры в процессе подготовки человека к труду?
- 4.Что лежит в основе влияния занятий физическими упражнениями на успешность профессиональной деятельности?
- 5.Цель ППФП.
6. Задачи ППФП.

7. На сколько групп распределяют умственные профессии по организации рабочего процесса?

8. Формы ППФП.

9. Назвать виды производственной гимнастики.

10. Значение физкультпаузы.

11. Сколько упражнений включает физкультминутка.

12. Перечислить формы занятий в свободное время.

13. Что такое профессиограмма?

14. Перечислить качества, обеспечивающие успешность выполнения профессиональной деятельности инженера-ядерщика.

15. Назвать качества, препятствующие эффективности профессиональной деятельности инженера-ядерщика.

16. Назвать необходимые физические качества инженера по вычислительной технике.

17. Назвать специальные способности инженера-экономиста.

18.. Назвать специальные способности будущих специалистов медицинского факультета

19. В какое время проводится вводная гимнастика.

20. Составить комплекс упражнений вводной гимнастики.