

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)

ИНСТИТУТ ОБЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
Кафедра физического воспитания

Одобрено на заседании
Ученого совета ИАТЭ НИЯУ МИФИ
Протокол от 24.04.2023 № 23.4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / PHYSICAL EDUCATION

название дисциплины

для студентов направления подготовки

14.03.02 Ядерные физика и технологии

образовательная программа

Radiation technologies in life sciences

Форма обучения: очная

г. Обнинск 2023 г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения дисциплины:

- формирование физической культуры личности как качественного, динамичного и интегративного учебно-воспитательного процесса, отражающего ценностно-мировоззренческую направленность и компетентностную готовность к освоению и реализации в социальной, образовательной, физкультурно- спортивной и профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- знание исторических, биологических, психологических и 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;
- обеспечение общей и профессионально- прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение личного опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (далее – ОП) БАКАЛАВРИАТА

Дисциплина реализуется в рамках обязательной части.

Для освоения дисциплины необходимы компетенции, сформированные в рамках изучения следующих дисциплин: «Элективные курсы по физической культуре».

Дисциплины, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Безопасность жизнедеятельности».

Дисциплина изучается на 1-2 курсах в 1 и 4 семестрах.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения ОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Код компетенций	Наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	З-УК-7 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; У-УК-7 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; В-УК-7 Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
--	--	--

4. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ДИСЦИПЛИНЫ

Направления/цели воспитания	Задачи воспитания (код)	Воспитательный потенциал дисциплин
Физическое воспитание	Создание условий, обеспечивающих формирование культуры здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья (B8)	Использование воспитательного потенциала дисциплины «Физическая культура», а также элективных дисциплин по физической культуре и спорту для: - формирования у обучающихся ценностей здорового образа жизни, посредством популяризации 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.

5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Вид работы	Количество часов на вид работы по семестрам:		
	№ 1	№ 4	Всего
Контактная работа обучающихся с преподавателем			
Аудиторные занятия (всего)	16	16	32
В том числе:			

лекции	16		16
практические занятия (из них в форме практической подготовки)		16	16
лабораторные занятия (из них в форме практической подготовки)			
Промежуточная аттестация			
В том числе:			
зачет	-	-	-
Самостоятельная работа обучающихся	20	20	40
Всего (часы):	36	36	72
Всего (зачетные единицы):	1	1	2

6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

6.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

Неделя	№ п/п	Наименование раздела /темы дисциплины	Виды учебной работы				
			Лек	Пр	Лаб	Внеауд	СРО
1-8	1.	Теоретический раздел	16	-	-	-	20
1-2	1.1	Введение в дисциплину	2	-	-	-	2
3-5	1.2	История и социология физической культуры	4	-	-	-	6
6-8	1.3	Основы здорового образа жизни студента	10	-	-	-	12
9-16	2.	Практический раздел	-	16	-	-	20
9-10	2.1	Прием нормативов: скорость, выносливость	-	4	-	-	5
11-12	2.2	Прием нормативов: ловкость, сила	-	4	-	-	5
13-14	2.3	Прием нормативов: лыжи	-	4	-	-	5
15-16	2.4	Прием нормативов: плавание, гибкость	-	4	-	-	5
		Итого за 1 семестр:	16	16	-	-	40
		Всего:	16	16	-	-	40

Прим.: Лек – лекции, Пр – практические занятия / семинары, Лаб – лабораторные занятия, Внеауд – внеаудиторная контактная работа, СРО – самостоятельная работа обучающихся, ПП – практическая подготовка.

6.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Лекционный курс

Неделя	№	Наименование раздела /темы дисциплины	Содержание
1-8	1.	Теоретический раздел	
1-2	1.1	Введение в	Физическая культура в общекультурной и

		дисциплину	профессиональной подготовке студентов. Введение в содержание дисциплины: форма организации занятий, задачи, зачетные требования, техника безопасности. Двигательная активность как фактор повышения устойчивости организма к заболеваниям. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания
3-5	1.2	История и социология физической культуры	История и социология физической культуры. Социально-биологические основы физической культуры
6-8	1.3	Основы здорового образа жизни студента	Основы здорового образа жизни студента Двигательная активность как фактор повышения устойчивости организма к заболеваниям Профилактика простудных заболеваний и перегрев. Рекомендации по дыханию при занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль в процессе физического воспитания

Практические/семинарские занятия

Неделя	№	Наименование раздела /темы дисциплины	Содержание
9-16	2	Теоретический раздел	
9-10	2.1.	Прием нормативов: скорость, выносливость	Прием нормативов
11-12	2.2.	Прием нормативов: ловкость, сила	Прием нормативов
13-14	2.3.	Прием нормативов: лыжи	Прием нормативов
15-16	2.4	Прием нормативов: плавание, гибкость	Прием нормативов

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Маломужев И.М. Конспект лекций по курсу «Физическая культура». – Обнинск: ИАТЭ, 2008. – 76 с.
2. Маломужев И.М. Сборник методических материалов по курсу "Физическая культура". – Обнинск: ИАТЭ, 2008. – 76 с.

8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

8.1. Связь между формируемыми компетенциями и формами контроля их освоения

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Индикатор достижения компетенции	Наименование оценочного средства текущей и промежуточной аттестации
-------	--	----------------------------------	---

Текущая аттестация, 1 семестр			
1.	Раздел 1	З-УК-7, У-УК-7, В-УК-7	Комплект разноуровневых задач и заданий
2.	Раздел 2	З-УК-7, У-УК-7, В-УК-7	Контрольные нормативы
Промежуточная аттестация, 1 семестр			
	Зачет	З-УК-7, У-УК-7, В-УК-7	Вопросы к зачету

8.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

Фонд оценочных средств по дисциплине обеспечивает проверку освоения планируемых результатов обучения (компетенций и их индикаторов) посредством мероприятий текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.

Оценочные средства приведены в Приложении «Фонд оценочных средств».

8.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

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.

Текущая аттестация в семестре проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся.

Промежуточная аттестация предназначена для объективного подтверждения и оценивания достигнутых результатов обучения после завершения изучения дисциплины.

Текущая аттестация осуществляется два раза в семестр:

- контрольная точка № 1 (КТ № 1) – выставляется в электронную ведомость не позднее 8 недели учебного семестра. Включает в себя оценку мероприятий текущего контроля аудиторной и самостоятельной работы обучающегося по разделам/темам учебной дисциплины с 1 по 8 неделю учебного семестра.
- контрольная точка № 2 (КТ № 2) – выставляется в электронную ведомость не позднее 16 недели учебного семестра. Включает в себя оценку мероприятий текущего контроля аудиторной и самостоятельной работы обучающегося по разделам/темам учебной дисциплины с 9 по 16 неделю учебного семестра.

Результаты текущей и промежуточной аттестации подводятся по шкале балльно-рейтинговой системы.

Этап рейтинговой системы / Оценочное средство	Неделя (обязательно)	Балл	
		Минимум*	Максимум
Текущая аттестация	1-16	36	60
Контрольная точка № 1	7-8	18	30
Комплект разноуровневых задач и заданий	8	18	30
Контрольная точка № 2	15-16	18	30
Контрольные нормативы	16	18	30
Промежуточная аттестация	-	24	40
Зачет	-		

<i>Вопросы к зачету</i>	-	24	40
ИТОГО по дисциплине		60	100

* Минимальное количество баллов за оценочное средство – это количество баллов, набранное обучающимся, при котором оценочное средство засчитывается, в противном случае обучающийся должен ликвидировать появившуюся академическую задолженность по текущей или промежуточной аттестации. Минимальное количество баллов за текущую аттестацию, в т.ч. отдельное оценочное средство в ее составе, и промежуточную аттестацию составляет 60% от соответствующих максимальных баллов.

Студент считается аттестованным по разделу, зачету или экзамену, если он набрал не менее 60% от максимального балла, предусмотренного рабочей программой.

Студент может быть аттестован по дисциплине, если он аттестован по каждому разделу, зачету/экзамену и его суммарный балл составляет не менее 60.

8.4. Шкала оценки образовательных достижений

Итоговая аттестация по дисциплине оценивается по 100-балльной шкале и представляет сумму баллов, заработанных студентом при выполнении заданий в рамках текущей и промежуточной аттестации

<i>Сумма баллов</i>	<i>Оценка по 4-х балльной шкале</i>	<i>Оценка ECTS</i>	<i>Требования к уровню освоения учебной дисциплины</i>
90-100	5- «отлично»/ «зачтено»	A	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
85-89	4 - «хорошо»/ «зачтено»	B	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твёрдо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос
75-84		C	
70--74		D	
65-69	3 - «удовлетворительно»/ «зачтено»	D	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
60-64		E	
0-59	2 - «неудовлетворительно»/ «не зачтено»	F	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
--	--	--	---

9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная учебная литература:

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для студентов, 2007. – 218 с. – 20 экз.
2. Маломужев И.М. Конспект лекций по курсу «Физическая культура». Ч.2. – Обнинск: ИАТЭ, 2009. – 60 с. – 52 экз.
3. Маломужев И.М. Конспект лекций по курсу «Физическая культура». Ч.3. – Обнинск: ИАТЭ, 2009. – 44 с. – 35 экз.
4. Маломужев И.М. Конспект лекций по курсу «Физическая культура». Ч.1. – Обнинск: ИАТЭ, 2008. – 76 с. – 50 экз.
5. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. и др. Физическая культура студента [Электронный ресурс] – Красноярск: Сибирский Федеральный Университет, 2011. – 172 с. // http://libcatalog.mephi.ru/cgi/irbis64r/cgiirbis_64.exe
6. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2014. – http://libcatalog.mephi.ru/cgi/irbis64r/cgiirbis_64.exe

б) дополнительная учебная литература:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс] – Москва: Издательство «Феникс», 2014. – // http://libcatalog.mephi.ru/cgi/irbis64r/cgiirbis_64.exe
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2009. – // http://libcatalog.mephi.ru/cgi/irbis64r/cgiirbis_64.exe
3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: Рекомендовано Учебно-методическим объединением по медицинскому и фармацевтическому образованию вузов России в качестве учебника для студентов медицинских училищ и колледжей. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – http://libcatalog.mephi.ru/cgi/irbis64r/cgiirbis_64.exe
4. Епифанов В.А. и др. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2014. – http://libcatalog.mephi.ru/cgi/irbis64r/cgiirbis_64.exe

10. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» (ДАЛЕЕ - СЕТЬ «ИНТЕРНЕТ»), НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Научная библиотека НИЯУ МИФИ. — <http://www.library.mephi.ru>
2. Издательство «Лань». Электронно-библиотечная система. — <http://www.e.lanbook.com>

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка

	терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	При подготовке к практическим занятиям повторить основные понятия и формулы по темам домашнего задания. Решая упражнения и задачи, предварительно понять, какой теоретический материал нужно изучить. Решить типовую задачу из данной темы на доске с преподавателем. Написать план решения задач, попробовать на его основе решить 1-2 аналогичные задачи самостоятельно. При возникновении трудностей с решением или пониманием сформулировать и задать вопросы преподавателю
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу, перечень ресурсов сети интернет. Дополнительно к изучению конспектов лекций необходимо пользоваться учебниками по ядерным технологиям. Вместо «заучивания» материала важно добиться понимания изучаемых тем дисциплины. При подготовке к зачету нужно освоить теорию: разобрать определения всех понятий, рассмотреть примеры и самостоятельно решить несколько типовых задач из каждой темы. При решении задач всегда необходимо комментировать свои действия и не забывать о содержательной интерпретации.

12. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ)

Использование информационных технологий при осуществлении образовательного процесса по дисциплине осуществляется в соответствии с утвержденным Положением об Электронной информационно-образовательной среде ИАТЭ НИЯУ МИФИ.

Электронная система управления обучением (LMS) используется для реализации образовательных программ при очном, дистанционном и смешанном режиме обучения. Система реализует следующие основные функции:

- 1) Создание и управление классами,
- 2) Создание курсов,
- 3) Организация записи учащихся на курс,
- 4) Предоставление доступа к учебным материалам для учащихся,
- 5) Публикация заданий для учеников,
- 6) Оценка заданий учащихся, проведение тестов и отслеживание прогресса обучения,
- 7) Организация взаимодействия участников образовательного процесса.

Система интегрируется с дополнительными сервисами, обеспечивающими возможность использования таких функций как рабочий календарь, видео связь, многопользовательское редактирование документов, создание форм опросников, интерактивная доска для рисования. Авторизация пользователей в системе осуществляется посредством корпоративных аккаунтов, привязанных к домену oiate.ru.

12.1. Перечень информационных технологий

Не требуется.

12.2. Перечень программного обеспечения

Не требуется.

12.3. Перечень информационных справочных систем

Не требуется.

13. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Крытые спортивные сооружения:

- Спортзал основной
- Тренажёрный зал
- Методический кабинет
- Медпункт
- Лыжная база
- Хранилище спортивного инвентаря

2. Открытые спортивные сооружения:

- Хоккейная площадка
- Баскетбольная площадка
- Волейбольная площадка
- Гимнастический городок
- Теннисный корт
- Площадка для мини-футбола
- Круговая дорожка

3. Оздоровительный центр:

- Зал корригирующей гимнастики
- Зал женской оздоровительной гимнастики
- Тренажёрный зал

14. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

14.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Обязательный теоретический раздел учебной программы излагается студентам на методико-практических занятиях в логической последовательности, предусмотренной учебной программой.

Индивидуальные, индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации) проводятся по расписанию кафедры физического воспитания после окончания семестра для студентов, не справляющихся с зачетными требованиями, а также желающих углубить свои знания и практические навыки в интересующих их вопросах по физической культуре и спорту.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени усвоения учебного материала.

Зачеты у студентов принимают преподаватели учебного отделения. Отметка о зачете вносится в кафедральные журналы, ведомости факультета и зачетную книжку студента.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к сдаче контрольных нормативов по физической культуре не допускаются.

Студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу, имеющие какое-либо хроническое заболевание или слабое физическое развитие зачисляются в специальное учебное отделение. Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце каждого семестра они представляют рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья. Студенты специального учебного отделения принимают участие в судействе соревнований в объеме контрольного раздела программного материала по дисциплине «физическая культура» (обязательные тесты, нормативы и требования контрольного раздела программы).

14.2. Формы организации самостоятельной работы обучающихся (темы, выносимые для самостоятельного изучения; вопросы для самоконтроля; типовые задания для самопроверки)

Вопросы к лекциям

Основы здорового образа жизни студента

1. Понятие «Здоровье»»
2. Назвать виды здоровья
3. Дать определение физического здоровья
4. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
5. Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека
6. Что изучает биометрология
7. Влияние окружающей среды на здоровье
8. Дать определение «Здоровый образ жизни»
9. Назвать компоненты ЗОЖ
10. Дать определение режиму труда и отдыха.
11. Норма ночного сна учащейся молодежи?
12. Дать определение рациональному питанию.
11. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.
12. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.
13. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
- 14 Перечислить компоненты личной гигиены.
15. Укажите виды и принципы закаливания организма.
16. Назвать вредные привычки и их последствия на организм.
17. Укажите причины проявления вредных привычек
18. Из чего состоит культура межличностного общения
- 19 Психофизическая регуляция организма. Методы борьбы со стрессом
- 20 Дать определение физического самовоспитания

Социокультурное развитие личности студента и физическая культура в профессиональной подготовке студентов

1. Дать определение понятия «Физическая культура».
2. Назвать основоположника отечественной системы физического образования.
3. С какого года преподается дисциплина «физическая культура» в высших учебных заведениях нашей страны.
4. Назовите цель и задачи дисциплины «Физическая культура» в вузе.
5. Кто осуществляет руководство процессом физического воспитания в вузе?
6. Назовите формы занятий физического воспитания в вузе.
7. Из каких разделов состоит учебный процесс по физической культуре?
8. Как происходит распределение на группы на учебных занятиях по физической культуре?

9. Назовите обязанности студента на учебных занятиях по физической культуре.
10. Перечислить нормативно-правовые документы, согласно которым происходит реализация учебного процесса дисциплины физическая культура в вузе.
11. Перечислить социальные функции физической культуры в вузе.
12. В чем сущность гуманизации и по физической культуре?
13. В чем сущность гуманитаризации образовательного процесса по физической культуре.
14. Перечислить ценности образовательного процесса по физической культуре?
15. Назвать компоненты ценностного отношения по физической культуре.
16. Какие качественные характеристики результативности образовательного процесса по физической культуре можно выделить?
17. Перечислите основные требования, необходимые для успешной аттестации студента (получение «зачета») по дисциплине «Физическая культура».
18. Назвать структурные компоненты Физической культуры

Общая физическая и спортивная подготовка студентов

1. Дать определение ОФП
2. Дать определение Спортивной подготовке
3. Перечислить цели и задачи Спортивной подготовки.
4. Перечислить средства и методы спортивной тренировки.
5. Дать определение Спорту высших достижений
6. Определение массового спорта, назвать примеры.
7. Из чего состоит система студенческих спортивных соревнований.
8. Цели и задачи коррекции общего физического развития, телосложения средствами физической культуры.
9. Перечислить методические принципы физического воспитания.
10. Назвать методы и средства физического воспитания.
11. Дать определение двигательному навыку.
12. Дать определение двигательному умению.
13. Перечислить физические качества.
14. Дать определение физическому качеству-сила.
15. Дать определение физическому качеству-выносливость.
16. Дать определение физическому качеству-гибкость.
17. Дать определение физическому качеству-быстрота.
18. Дать определение Универсиады..
19. Дать определение специальной физической подготовке.
20. Средства и методы спортивной тренировки.

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.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

Студент и физическая культура.

1. Физическая культура в образе жизни студента.
2. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и жизненным экстремальным ситуациям.
3. Физическая культура в режиме учебного труда, быта, отдыха студентов.
4. Роль физической культуры и спорта в формировании личности студента.
5. Средства повышения умственной активности студентов в период сессии и снятия стресса.
6. Самоконтроль студента за своим физическим состоянием.
7. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады).

Гигиенические аспекты физической культуры и спорта

8. Физическая культура и здоровье.
9. Физическая культура и активное долголетие.
10. Биоритмы и здоровье.
11. Двигательная активность как фактор повышения устойчивости организма к заболеваниям, физическому и умственному напряжению, неблагоприятным воздействиям внешней среды.
12. Закаливание детей до одного года
13. Закаливание детей дошкольного возраста.
14. Закаливание детей школьного возраста.
15. Закаливание и моржевание по системе П.К. Иванова.
16. Водные процедуры.
17. Основы самомассажа.
18. Утренняя гигиеническая гимнастика.

Физическое воспитание различных контингентов населения

19. Физическое воспитание женщины.
20. Физическое воспитание детей грудного возраста.
21. Физическое воспитание детей дошкольного возраста.
22. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.
23. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.
24. Семейное физическое воспитание - основа здоровья ребенка
25. Физическое воспитание девочек и девушек.
26. Физическое воспитание мальчиков и юношей.

Частные оздоровительные методики занятий физическими упражнениями

27. Оздоровительная ходьба.
28. Оздоровительный бег.
29. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой.
30. Дыхательная гимнастика К. Бутейко.

31. Атлетическая гимнастика В. Дикуля.
32. Оздоровительная ритмическая гимнастика.
33. Шейпинг.
34. Оздоровительная гимнастика йогов.
35. Восточные оздоровительные системы занятий физическими упражнениями.

Основные методики регуляции эмоциональных состояний

36. Аутогенная тренировка.
37. Психофизическая тренировка.
38. Медитация.
39. Релаксационные упражнения.

Профилактическая и оздоровительная физическая культура

40. Профилактика ОРЗ средствами физической культуры.
41. Профилактика нарушений осанки средствами физической культуры.
42. Профилактика ожирения и целлюлита средствами физической культуры.
43. Профилактика остеохондроза средствами физической культуры.
44. Профилактика заболеваний сердечно - сосудистой системы средствами физической культуры.
45. Профилактика заболеваний обмена веществ средствами физической культуры
46. Гипокинезия и гиподинамия и их неблагоприятное влияние на организм.
47. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
48. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.
49. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
50. Влияние физических упражнений на кровь и кровообращение.
51. Влияние физических упражнений на нервную систему

Основы методики развития двигательных качеств

52. Сила и основные методы ее развития
53. Быстрота и основные методы ее развития.
54. Выносливость и основные методы ее развития.
55. Гибкость и основные методы ее развития.
56. Ловкость и основные методы ее развития.
57. Формирование телосложения физическими упражнениями

Основы лечебной физической культуры (ЛФК)

58. ЛФК при расстройствах обмена веществ.
59. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
60. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения
61. ЛФК при заболеваниях органов мочевого выведения.
62. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Методико-практические задания

Методы оценки физического развития

Задание 1.

1. Измерить рост тела.
2. Рассчитать индекс Кетле и дать оценку весу.
3. Рассчитать должный вес ДВ и дать оценку: ДВ
4. Рассчитать идеальную массу тела по формуле Лоренца
5. Рассчитать индекс Эрисмана и дать оценку ширине груди.

Задание 2

1. Дать оценку экскурсии грудной клетки
2. Определить индекс пропорциональности между ОГК и ростом.
3. Определить индекс Пинье

4. Рассчитать индекс Мануври и дать оценку длине ног.

.

Задание 3.

1. Овладеть методикой измерения ЧСС, определить пульс в покое.

2. Определить частоту дыхания, дать оценку.

3. Исследовать артериальное давление, дать оценку.

4. Рассчитать одномоментную пробу, дать оценку.

5. Дать оценку работоспособности сердца, проба Руфье.

Задание 4.

1. Определить МПК, дать оценку.

2. Определить ЖЕЛ, дать оценку.

3. Провести анализ пробы Шафранского, дать оценку.

4. Измерить максимальное время задержки дыхания после субмаксимального вдоха, проба Штанге, дать оценку.

5. Определить время задержки дыхания после максимального выдоха, проба Генчи, дать оценку.

Задание 5.

1. Определить общую работоспособность при помощи теста Купера.

2. Дать оценку общей работоспособности, Гарвардский степ-тест.

3. Определить общую работоспособность, метод Амосова.

Задание 6

Освоить комплексы упражнений по методике У. Бейтс, написать комплекс упражнений

Задание 7

Освоить комплексы упражнений по методике Э.С. Аветисова, написать комплекс упражнений

Задание 8.

Освоить комплексы упражнений по методике Стрельникова, Бутейко, написать комплекс упражнений

15. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. № АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации обучающихся с ОВЗ с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений.

Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом индивидуальных психофизических особенностей, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление информации визуально (краткий конспект лекций, основная и дополнительная литература), на лекционных и практических занятиях допускается присутствие ассистента, а также, сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Оценка знаний студентов на практических занятиях осуществляется на основе письменных конспектов ответов на вопросы, письменно выполненных практических заданий.

Доклад так же может быть предоставлен в письменной форме (в виде реферата), при этом

требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.)

С учетом состояния здоровья просмотр кинофильма с последующим анализом может быть проведен дома (например, при необходимости дополнительной звукоусиливающей аппаратуры (наушники)). В таком случае студент предоставляет письменный анализ, соответствующий предъявляемым требованиям.

Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости, время подготовки на зачете может быть увеличено.

Для **лиц с нарушением зрения** допускается аудиальное предоставление информации (например, с использованием программ-синтезаторов речи), а также использование на лекциях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь.

Оценка знаний студентов на семинарских занятиях осуществляется в устной форме (как ответы на вопросы, так и практические задания). При необходимости анализа фильма может быть заменен описанием ситуации межэтнического взаимодействия (на основе опыта респондента, художественной литературы и т.д.), позволяющим оценить степень сформированности навыков владения методами анализа и выявления специфики функционирования и развития психики, позволяющими учитывать влияние этнических факторов. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Лица с нарушениями опорно-двигательного аппарата не нуждаются в особых формах предоставления учебных материалов. Однако, с учетом состояния здоровья часть занятий может быть реализована дистанционно (при помощи сети «Интернет»). Так, при невозможности посещения лекционного занятия студент может воспользоваться кратким конспектом лекции.

При невозможности посещения практического занятия студент должен предоставить письменный конспект ответов на вопросы, письменно выполненное практическое задание.

Доклад так же может быть предоставлен в письменной форме (в виде реферата), при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.).

Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата проводится на общих основаниях, при необходимости процедура зачета может быть реализована дистанционно (например, при помощи программы Skype).

Для этого по договоренности с преподавателем студент в определенное время выходит на связь для проведения процедуры зачета. В таком случае зачет сдается в виде собеседования по вопросам (см. формы проведения промежуточной аттестации для лиц с нарушениями зрения). Вопрос и практическое задание выбираются самим преподавателем.

Примечание: Фонды оценочных средств, включающие типовые задания и методы оценки, критерии оценивания, позволяющие оценить результаты освоения данной дисциплины обучающимися с ОВЗ могут входить в состав РПД на правах отдельного документа.

Программу составил:

И.М. Маломужев

кандидат педагогических наук, доцент

Рецензенты:

О.А. Попова

руководитель ИОПП,
к.ф.н., доцент

О.А. Плаксина

зав.кафедрой физического воспитания РГУ имени С.А. Есенина,
кандидат педагогических наук, доцент