Балаковский инженерно-технологический институт – филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

Факультет атомной энергетики и технологий
Кафедра «Гуманитарные дисциплины»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине «Физическая культура»

Направления подготовки
«13.03.02 Электроэнергетика и электротехника»

Основная профессиональная образовательная программа
«Электроснабжение»

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Заочная

Балаково

Цель освоения дисциплины

Целью освоения учебной дисциплины «Физическая культура» является:

- формирование понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности, подготовке к профессиональной деятельности

- формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

Место дисциплины в структуре ООП ВО

Занятия по физической культуре проводятся в практической форме. Для изучения дисциплины необходимы знания, умения школьной программы в области физической культуры. Логически, содержательно и методически физическая культура связана со многими дисциплинами гуманитарного цикла.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

В процессе освоения данной дисциплины у студента формируются следующие компетенции:

универсальные

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	З-УК-3 Знать: основные приемы и нормы социального взаимодействия; основные понятия и методы конфликтологии, технологии межличностной и групповой коммуникации в деловом взаимодействии У-УК-3 Уметь: устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе; применять основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды В-УК-3 Владеть: простейшими методами и приемами социального взаимодействия и работы в команде
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

Задачи воспитания, реализуемые в рамках освоения дисциплины

В процессе освоения данной дисциплины реализуются следующие задачи воспитания:

Направление/цели	**Создание условий, обеспечивающих**	**Использование воспитательного потенциала учебной дисциплины**	**Вовлечение в разноплановую внеучебную деятельность**
Физическое воспитание	- формирование культуры здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья **(В8)**	Использование воспитательного потенциала дисциплин «Физическая культура и «Элективные курсы по физической культуре» для: - формирования у обучающихся ценностей здорового образа жизни, посредством популяризация 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.	1. Проведение внутривузовских и городских соревнований по различным видам спорта; 2. Организация работы спортивных секций, тренажерных залов; 3. Участие студентов в студенческих спартакиадах, региональных, всероссийских и международных чемпионатах и первенствах по различным видам спорта, в массовых спортивных и оздоровительных мероприятиях; 4. Участие студентов в сдаче норм ГТО. 5. Организация и проведение мероприятий по популяризации здорового образа жизни (Дни здоровья, Дни донора, лекции и беседы о вреде табакокурения, злоупотребления алкоголем, употребления наркотическими, психотропными и психоактивными веществами и др.). Организация и участие в ежегодном легкоатлетическом пробеге, посвящённом Дню Победы.

Структура и содержание учебной дисциплины

Дисциплина преподается студентам в 1-ом семестре. Общая трудоемкость дисциплины составляет составляет 2 зачетные единицы, 72ак. часа.

Календарный план

№ Раздела	№ Темы	Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной деятельности (в часах)					Аттестация раздела (неделя, форма)	Максимальный балл за раздел
			Всего	Лекции	Лабораторные	Практические	СРС		
1	1-2	«Спортивные игры»	18	4			18	Т1	1
2	3,4,7	«Общая физическая подготовка»	34				34	Т1	10
3	5-6	Силовая подготовка	16				16	КР	40
Вид промежуточной аттестации			**72**	**4**			**68**	**Зачет**	**40**

* - сокращенное наименование формы контроля

** - сумма максимальных баллов должна быть равна 100 за семестр, включая зачет и (или) экзамен

Сокращенное наименование форм текущего контроля и аттестации разделов:

Обозначение	Полное наименование
Т	Тестирование
КР	Контрольная работа
З	Зачет

Содержание лекционного курса

Тема лекции. Вопросы, отрабатываемые на лекции	Всего часов	Учебно-методическое обеспечение
Лекция 1 Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом: 1)врачебный контроль 2)врачебно-педагогические наблюдения 3)самоконтроль	2	1-21
Лекция 2 Основы общей и специально физической подготовки. Спортивная подготовка. 1)понятия общей и физической подготовки 2) спортивная подготовка и средства 3) организация и структура занятий	2	1-21
	4	

Перечень практических занятий- не предусмотрен учебным планом

Перечень лабораторных работ - не предусмотрен учебным планом

Задания для самостоятельной работы студентов

Вопросы для самостоятельного изучения (задания)	Всего Часов	Учебно-методическое обеспечение
Волейбол: Самостоятельная работа студентов по изучению навыков владения мячом, основных правил волейбола	10	1-21
Баскетбол: Самостоятельное выполнение упражнений на формирование умений и навыков владения мячом основных правил баскетбола	8	1-21
Лыжная подготовка: Самостоятельные занятия по лыжной подготовке (лыжные хода, повороты на месте и в движении, спуски, подъемы)	10	1-21
Плавание: Самостоятельное изучение техники плавания различными способами	12	1-21
Аэробика: Самостоятельное изучение основных маршевых и приставных шагов. Выполнение простейших связок.	8	1-21
Атлетическая гимнастика: Самостоятельное выполнение упражнений на силу рук (сгибания и разгибания рук в упоре лежа из различных и.п., сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях, подтягивания на перекладине из различных и.п.) перекладине. Самостоятельное выполнение упражнений на формирование мышечного корсета туловища.	8	1-21
Легкая атлетика: Самостоятельное выполнение упражнений на формирование беговых навыков на короткие и длинные дистанции. Самостоятельные упражнения на формирование прыжковых навыков.	12	1-21

Расчетно-графическая работа не предусмотрена учебным планом

Курсовая работа не предусмотрена учебным планом

Образовательные технологии

При реализации программы по «Физической культуре» используются различные образовательные технологии, дающие наиболее эффективные результаты освоения дисциплины. Реализация компетентностного подхода в учебном процессе предусматривает широкое использование различных педагогических методов: тестирование, контрольные нормативы, написание рефератов, статей и т.д. с целью формирования и развития требуемых компетенций обучающихся.

Каждому этапу обучения студентов соответствуют средства педагогической коммуникации, то есть образовательные технологии.
Обучение организовано с использованием следующих технологий: работа в команде, игра, обучение на основе опыта, индивидуальное работа, опережающая самостоятельная работа.

Фонд 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 представлена в следующей таблице:

№ п/п	Наименование контролируемых разделов (темы)	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Наименование оценочного средства
Входной контроль			
1	Входной контроль	*УК-3 (В-1)*	Вопросы для собеседования
Аттестация разделов, текущий контроль успеваемости			
1	Раздел 1. Спортивные игры 1. Волейбол	З-1 (УК -3) –ФО, Т У-1 (УК -3) –ФО, Т В-1 (УК- 3) –ФО, Т З-1 (УК -7) –ФО, Т У-1 (УК -7) –ФО, Т В-1 (УК- 7) –ФО, Т	Проведение фронтального опроса, тестирования
2	Раздел 1. Спортивные игры 2. Баскетбол.	З-1 (УК -3) –ФО, Т У-1 (УК -3) –ФО, Т В-1 (УК- 3) –ФО, Т З-1 (УК -7) –ФО, Т У-1 (УК -7) –ФО, Т В-1 (УК- 7) –ФО, Т	Проведение фронтального опроса, тестирования
3	Раздел 2. Тема 3. Лыжная подготовка	З-1 (УК -3) –ФО, Т У-1 (УК -3) –ФО, Т В-1 (УК- 3) –ФО, Т З-1 (УК -7) –ФО, Т У-1 (УК -7) –ФО, Т В-1 (УК- 7) –ФО, Т	Проведение фронтального опроса, тестирования
4	Раздел 2. Тема 4. Плавание	З-1 (УК -3) –ФО, Т У-1 (УК -3) –ФО, Т В-1 (УК- 3) –ФО, Т З-1 (УК -7) –ФО, Т У-1 (УК -7) –ФО, Т В-1 (УК- 7) –ФО, Т	Проведение фронтального опроса, тестирования
5	Раздел 2. Тема 5. Аэробика Тестирование по теме	З-1 (УК -3) –ФО, Т У-1 (УК -3) –ФО, Т В-1 (УК- 3) –ФО, Т З-1 (УК -7) –ФО, Т У-1 (УК -7) –ФО, Т В-1 (УК- 7) –ФО, Т	Проведение фронтального опроса, тестирования
6	Раздел 3. Тема 6. Атлетическая гимнастика.	З-1 (УК -3) –ФО, Т У-1 (УК -3) –ФО, Т В-1 (УК- 3) –ФО, Т, КР	Проведение фронтального опроса, тестирования, написание

		З-1 (УК -7) –ФО, Т У-1 (УК -7) –ФО, Т В-1 (УК- 7) –ФО, Т, КР	контрольной работы
7	Раздел 2 Тема 7. Легкая атлетика.	З-1 (УК -3) –ФО, Т У-1 (УК -3) –ФО, Т В-1 (УК- 3) –ФО, Т З-1 (УК -7) –ФО, Т У-1 (УК -7) –ФО, Т В-1 (УК- 7) –ФО, Т	Проведение фронтального опроса, тестирования
Промежуточная аттестация			
1	Зачет	УК-3, УК-7	Тестирование, Демонстрирует основные знания в соответствии с разделами 1, 2.

Входной контроль предназначен для выявления пробелов в знаниях студентов и готовности их к получению новых знаний. Оценочные средства для входного контроля представляют собой вопросы, которые задаются студентам в устной форме

Вопросы входного контроля

1. Утренняя гигиеническая гимнастика.
2. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

Аттестация раздела по дисциплине проводится в форме тестирования. Тест содержит от 10 вопросов. На выполнение задания отводится 30 минут. Тест – это форма контроля, направленная на проверку уровня освоения контролируемого теоретического и практического материала по дидактическим единицам дисциплины (терминологический)

Тесты для проведения промежуточной аттестации по Физической культуре.

Раздел 1 Спортивные игры

Тест 1

1. Сколько игроков одной команды может одновременно находиться на площадке во время игры в баскетбол:

а) 6;

б) 5;

в) 7.

2. Продолжительность и количество игровых периодов в баскетболе:

а) 4 по 10 мин;

б) 2 по 20 мин;

в) 2 периода по 15 мин.

3. Если после разрешения судьи на подачу в волейболе, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то …

а) подача считается проигранной;

б) подача повторяется этим же игроком;

в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

4. Сколько еще касаний мяча при игре в волейбол может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

а) одно;

б) два;

в) три;

5. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то …

а) подача повторяется;

б) игра продолжается;

в) подача считается проигранной.

6. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то …

а) подача повторяется;

б) подача считается проигранной;

в) игра продолжается.

7. Сколько игроков «либеро» одной команды может одновременно находиться на площадке во время игры:

а) 1

б) 3

в) 2

8. За какое количество фолов, в баскетболе, игрок удаляется с площадки:

а) 4;

б) 5;

в) 6.

9. Может ли игра в баскетболе закончиться ничейным счетом?

а) Может;

б) Не может;

в) Назначается переигровка.

10. Какое максимальное количество времени даётся игроку на вбрасывание мяча в баскетболе:

а) 3 сек;

б) 5 сек;

в) 10 сек.

Раздел 2 Общая физическая подготовка

Тест 1

1. Какое физическое качество формирует бег на короткие дистанции:

а) выносливость

б) скорость

в) гибкость

2. Какое физическое качество формирует бег на средние дистанции:

а) выносливость

б) скоростная выносливость

в) сила

3. Какое физическое качество формирует бег на длинные дистанции:

а) выносливость

б) скорость

в) сила

4. Какая система организма наиболее развита у спортсменов – пловцов:

а) дыхательная

б) нервная

в) опорно-двигательная

5. Какой вид спорта включает в себя заплыв по открытой воде:

а) дуатлон

б) биатлон

в) триатлон

6. Какие физические качества преимущественно развивают занятия по лыжной

подготовке:

а) сила

б) гибкость

в) силовая выносливость

7. Какая система организма наиболее развита у спортсменов – лыжников:

а) дыхательная система

б) сердечно - сосудистая система

в) мышечная система

8. Какие группы мышц преимущественно развиваются при приседании со штангой:

а) мышцы передней и задней поверхности бедра

б) мышцы рук

в) мышцы спины

9. К какой категории относится атлетическая гимнастика:

а) циклическим

б) ациклическим

10. К какой категории относится оздоровительная аэробика:

а) вид спорта

б) массовая физическая культура

Критерии оценки: 10 баллов – ответ без ошибок на 80% вопросов

5 баллов – 50% верных ответов; 0 баллов – от 0% до 49% верных ответов

Раздел 3 Силовая подготовка

Перечень тем для выполнения контрольной работы №1

1. Воздействие природных и социально – экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Неблагоприятные воздействия внешней среды на человека (воздух, климат, вода, почва).

2. Основы здорового образа жизни студента.

3. Здоровый образ жизни и его составляющие, здоровье человека и факторы его определяющие.

4. Основные требования к организации здорового образа жизни.

5. Гигиенические основы физической культуры и спорта.

6. Личная гигиена, распорядок дня, гигиена сна, рациональное питание, гигиена тела, одежды, обуви, отказ от вредных привычек.

7. Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности. Гидропроцедуры, бани, тепловые камеры, массаж и самомассаж (основные приемы), искусственное ультрафиолетовое облучение, ионизированный воздух.

8. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ритмическая гимнастика.

Упражнения гигиенической гимнастики, ее назначение и влияние на организм. Упражнения ритмической гимнастики, методика проведения. Дозировка упражнений.

9. Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха.

10. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

11. Влияние физических упражнений на сердечно – сосудистую и дыхательную систему.

12. Пульсовый режим рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.

13. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.

14. Структура подготовленности спортсмена: техническая, тактическая, психологическая.

15. Интенсивность физических нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Принципы спортивной тренировки.

16. Основы совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

17. Дать определение физических качеств. Методика развития физических качеств. Формирование морально – волевых качеств.

18. Физическая культура и спорт как социальные феномены.

19. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.

20. История развития физической культуры как дисциплины.

40 баллов выставляется, если студент выполнил работу без ошибок и недочетов, полностью осветил тему КР,допустил не более одного недочета, соответствует оценке «отлично»

30 баллов, если студент выполнил работу полностью, но допустил в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, соответствует оценке «хорошо»;

20 баллов, если студент правильно выполнил менее половины работы или допустил грубые недочеты (несоответствие теме), соответствует оценке «хорошо»;

10 баллов, студент ответил правильно на 3-4 вопросов, соответствует оценке «удовлетворительно»;

0 баллов, студент написал контрольную работу, не соответствующую теме, неправильно оформил, соответствует оценке «неудовлетворительно».

Перечень тестов для итоговой аттестации

1 вариант

1. Из скольких частей состоит урок физической культуры?
а) из двух
б) из трех
в) из четырех
2. Каков оптимальный недельный двигательный ритм студента?
а) 3-4 часа
б) 8-10 часов
в) 6-12 часов
3. К какой отрасли науки относится гигиена?
а) медицина
б) биология
в) физиология
4. В чем измеряется энергетическая ценность пищи?
а) калории
б) граммы
в) килокалории
5. Какова частота сердечных сокращений в состоянии покоя у здорового человека?
а) 40-60 ударов в минуту
б) 60-80 ударов в минуту
в) 70-90 ударов в минуту
6. С какого возраста можно приступать к закаливанию?
а) в любом возрасте
б) с 10 лет
в) с 12 лет
7. Что такое ЧСС?
а) частота сердечных сокращений
б) весо-ростовой показатель
в) артериальное давление

8. В чем состоят задачи врачебного контроля при занятиях физической культурой?

а) определить функциональное состояние здоровья

б) разработать методику проведения занятий

в) определить скорость выполнения упражнений

9. Как остановить артериальное кровотечение?

а) наложить лангету

б) наложить жгут

в) наложить бинт

10. В какой группе занимаются студенты, имеющие значительные нарушения здоровья?

а) основная

б) специальная медицинская

в) оздоровительная

2 вариант

1. Какая часть урока наиболее интенсивна по физической нагрузке?

а) основная

б) заключительная

в) вводная

2. Какова нормальная продолжительность сна студента?

а) 3,5 часа

б) 6-8 часов

в) 8-10 часов

3. Оптимальное количество принятия водных процедур в течение дня

а) один раз

б) два раза

в) пять раз

4. Каков оптимальный промежуток времени между приемом пищи и началом занятий?

а) 30-40 минут

б) 2-2,5 часа

в) не зависит

5. Важнейшие компоненты неупорядоченности и хаотичности в организации жизнедеятельности студентов – это:

а) несвоевременный прием пищи, курение

б) систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе

в) все вместе

6. Регулярность закаливающих процедур?

а) раз в неделю

б) каждый день

в) 3 раза в неделю

7. Что такое ЖЕЛ?

а) артериальное давление

б) весо-ростовой показатель

в) жизненная емкость легких

8. Сколько раз в неделю нужно заниматься утренней гигиенической гимнастикой?

а) 5 раз

б) 4 раза

в) 7 раз

9. Какого цвета кровь при артериальном кровотечении?

а) алая

б) темно-красная

в) красная
10. Какое физическое качество формируется при беге на длинные дистанции?
а) силовая выносливость
б) скоростная выносливость
в) координация движений

3 вариант

1. В чем заключается основная цель массового спорта?
а) достижение максимально высоких спортивных результатов
б) восстановление физической работоспособности
в) повышение и сохранение общей физической подготовленности
2. В чем заключается влияние никотина на кровеносные сосуды?
а) сужение
б) расширение
в) закупорка
3. Оптимальное количество приемов пищи в день
а) 4-5 раз
б) 2-3 раза
в) 3-4 раза
4. Что является основным строительным материалом для клеток?
а) белки
б) жиры
в) углеводы
5. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение ...
а) физической подготовленности человека к жизни
б) подготовки к профессиональной деятельности
в) восстановления организма после заболеваний; травм, переутомления
6. Основные формы закаливания
а) души, бани, сауны
б) солнце, воздух, вода
в) массаж, самомассаж
7. Что такое АД?
а) артериальное давление
б) пульс
в) аэробное дыхание
8. В каких условиях желательно проводить утреннюю гигиеническую гимнастику?
а) в закрытом помещении
б) на свежем воздухе
в) в проветриваемом помещении
9. Что используется для фиксации перелома?
а) жгут
б) шина-бинт
в) вата
10. Какое физическое качество преимущественно формируется при занятиях ритмической гимнастикой?
а) сила
б) гибкость, координацию
в) все вместе

4 вариант

1. Какова общая продолжительность основной части занятия по физической культуре?

а) 90 мин
б) 30 мин
в) 60 мин
2. В чем заключается влияние алкоголя на сердце?
а) дистрофия
б) интоксикация
в) гипертрофия
3. Оптимальное количество раз чистки зубов с использованием зубной пасты в сутки
а) 1 раз
б) 2 раза
в) 3 раза
4. Что является основным источником энергии для организма?
а) белки
б) углеводы
в) аминокислоты
5. Средний показатель жизненной емкости легких у спортсменов
а) 2500-3500 куб.см
б) 4000-5500 куб.см
в) 6000-8000 куб.см
6. Какой фактор лежит в основе гидропроцедур?
а) температурный
б) химический
в) механический
7. Какова средняя частота пульса при нагрузке средней интенсивности?
а) 180-200
б) 100-120
в) 130-150
8. Через какое время необходимо менять и усложнять комплексы утренней гимнастики?
а) каждый день
б) каждую неделю
в) через две недели
9. В чем заключается первая помощь при переломе?
а) поставить кость на место
б) наложить шину
в) применить холодный компресс
10. Какое физическое качество формируется при занятиях с отягощениями?
а) гибкость
б) выносливость
в) сила

5 вариант

1. Какое количество игроков может одновременно находиться на площадке во время игры в пляжный волейбол в составе одной команды?
а) двое
б) трое
в) четверо
2. Каковы последствия злоупотребления наркотиками для зрительного анализатора головного мозга?
а) сужение
б) расширение
в) нистагм

3. Оптимальный температурный режим в спортивном зале

а) 25^0-30^0

б) 16^0-18^0

в) 18^0-20^0

4. Какое количество игроков может одновременно находиться на площадке во время игры в мини-футбол в составе одной команды (включая вратаря)?

а) четверо

б) пятеро

в) шестеро

5. Продолжительность времени, в течение которого восстанавливается пульс у здорового тренированного человека после физической нагрузки

а) 15-20 мин

б) 3-5 мин

в) 1-2 мин

6. Что такое гиподинамия (гипокинезия)?

а) увеличение мышечной массы

б) низкая двигательная активность

в) понижение давления

7. Простейшая формула для определения максимальной нагрузки по частоте сердечных сокращений

а) 200 + возраст

б) 220 – возраст

в) 260 – возраст

8. Какое сопровождение желательно при проведении занятий ритмической гимнастикой?

а) устный счет

б) музыкальное сопровождение

в) такт ног

9. Какое положение головы необходимо придать пострадавшему от солнечного удара?

а) опустить ниже

б) поднять выше

в) запрокинуть голову назад

10.Какое количество игроков может одновременно находиться на площадке во время игры в стритбол в составе одной команды?

а) двое

б) трое

в) четверо

40 баллов выставляется, если студент ответил правильно на 9-10 вопросов, соответствует оценке «отлично»

30 баллов, студент ответил правильно на 7-8 вопросов, соответствует оценке «хорошо»;

20 баллов, студент ответил правильно на 5-6 вопросов, соответствует оценке «хорошо»;

10 баллов, студент ответил правильно на 3-4 вопросов, соответствует оценке «удовлетворительно»;

0 баллов, студент ответил на 2 и менее вопросов, соответствует оценке «неудовлетворительно».

Шкалы оценки образовательных достижений

Баллы (итоговой рейтинговой оценки)	**Оценка (балл за зачет)**	**Требования к знаниям**
100-60	*«зачтено» - 24 балла*	– Оценка «зачтено» если он имеет знания основного материала, если он прочно усвоил программный материал, последовательно, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, умеет тесно увязывать теорию с практикой, выполняет контрольные нормативы не ниже среднего уровня – Учебные достижения в семестровый период и результатами рубежного контроля демонстрируют достаточную степень овладения программным материалом.
60-0	*«не зачтено» - 0 баллов*	– Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки. Как правило, оценка «не зачтено» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине, выполняет контрольный норматив ниже базового уровня. – Учебные достижения в семестровый период и результатами рубежного контроля демонстрировали не высокую степень овладения программным материалом по минимальной планке.

Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

Основная литература

1. 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, 2021. - 599 с. https://urait.ru/bcode/474341

2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 160 с. https://urait.ru/bcode/473770

3. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 227 с. https://urait.ru/bcode/476677

Дополнительная литература

4. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев; под редакцией Е. А. Стеблецова. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 308 с. https://urait.ru/bcode/477309

5. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2021. - 224 с. https://urait.ru/bcode/472703

6. Теоретические основы физической культуры: учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. - 2-е изд., перераб. и доп. -

Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 194 с. https://urait.ru/bcode/477344

7. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 399 с. https://urait.ru/bcode/474473

8. 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, 2021. - 125 с. https://urait.ru/bcode/472094

9. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 149 с. https://urait.ru/bcode/476334

10. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 322 с. https://urait.ru/bcode/475335

11. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 146 с. https://urait.ru/bcode/475804

12. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 110 с. https://urait.ru/bcode/476188

13. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. - Москва : Издательство Юрайт, 2021. - 300 с. https://urait.ru/bcode/476623

14. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 138 с. https://urait.ru/bcode/472490

15. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 141 с. https://urait.ru/bcode/470121

16. Чепаков, Е. М. Атлетическая гимнастика: учебное пособие для вузов / Е. М. Чепаков. - 3-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 179 с. https://urait.ru/bcode/475716

Методические указания

17. Методические указания [Текст]: по дисциплине "Физическая культура" к самостоятельной подготовке по технике плавания для студ. всех спец. и напр. заоч. формы обуч. / сост. Зуева И.А., Ражникова Т. Н. - Балаково: БИТИ НИЯУ МИФИ, 2017. - 16 с.

18. Методические указания [Текст]: по дисциплине "Физическая культура" к самостоятельной подготовке по баскетболу для студ. всех спец. и напр. заоч. формы обуч./ сост. Зуева И.А., Ражникова Т. Н.: БИТИ НИЯУ МИФИ, 2017. - 20 с.

19. Методические указания [Текст]: по дисциплине "Физическая культура" к самостоятельной подготовке по аэробике для студ. заоч. формы обуч. всех спец. и напр. / сост. Ражникова Т. Н., Зуева И.А.: БИТИ НИЯУ МИФИ, 2017. - 12 с.

20. Методические указания [Текст]: по дисциплине "Физическая культура" к самостоятельной подготовке по атлетической гимнастике для студ. всех спец. и напр. заоч. формы обуч. / сост. Ражникова Т. Н, Зуева И.А. - Балаково.: БИТИ НИЯУ МИФИ, 2017. - 16 с.

21. Методические указания [Текст]: по дисциплине "Физическая культура" к самостоятельным занятиям по лыжной подготовке для студ. всех спец. и напр. заоч. формы обуч. / сост. Рассказов А.В. - Балаково.: БИТИ НИЯУ МИФИ, 2017. - 12 с.

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

БИТИ НИЯУ МИФИ располагает следующим инвентарем и спортивными залами:

Спортинвентарь:

- Мячи — волейбольные, баскетбольные, футбольные (в достаточном количестве), сетки и стойки волейбольные, баскетбольные;
- Бадминтон (комплект);
- Доски для плавания, очки, шапочки для плавания;
- Тренажеры для различных групп мышц, гири 32кг, 24кг, 16кг, 12 кг, штанги, гантели -1кг, 3кг,5кг,7кг,10кг,12кг.
- Обручи железные и с утяжелением;
- Маты;
- Теннисный стол (1 шт.), теннисные ракетки и мячи;
- Дартс (2 комплекта);
- Лыжи (в комплекте в достаточном количестве);
- Фитболы;
- Скамейки.

Спортивные залы и площадки: -Большой игровой зал (1 - в/б площадки, 1 -б/б стандартных размеров; 2 – в/б не стандартных размеров)

- Малый зал для аэробики 6х18м.
-Тренажерный зал 6х18м.
- Бассейн 25м х 6 дорожек.
- Открытый стадион для проведения занятий по легкой атлетике, футболу с беговой дорожкой 333м.
- Теннисный корт 45мх45м.

Учебно-методические рекомендации для студентов

1. Указания для прослушивания лекций

Перед началом занятий внимательно ознакомиться с учебным планом проведения лекций и списком рекомендованной литературы.

Подготовить при необходимости вопросы преподавателю. Не надо опасаться, что вопросы могут быть простыми.

В процессе изучения лекционного курса необходимо по возможности часто возвращаться к основным понятиям.

Для более подробного изучения курса следует работать с рекомендованными литературными источниками и вновь появляющимися источниками.

2.Указания для выполнения самостоятельной работы

Получить у преподавателя задание и список рекомендованной литературы. Изучение теоретических вопросов следует проводить по возможности самостоятельно, но при затруднениях обращаться к преподавателю.

Подготовить письменный отчет о проделанной работе.

При выполнении фронтальных заданий по усмотрению преподавателя работа может быть оценена без письменного отчета на основе ответов на контрольные вопросы, при условии активной самостоятельной работы.

Методические рекомендации для преподавателей

1. Указания для проведения лекций

На первой вводной лекции делается общий обзор содержания курса, отметить методы и подходы к решению задач, рассматриваемых в курсе, довести до студентов требования кафедры, ответить на вопросы.

При подготовке к лекционным занятиям необходимо продумать план его проведения, содержание вступительной, основной и заключительной части лекции, ознакомиться с новинками учебной и методической литературы, публикациями периодической печати по теме лекционного занятия.

В ходе лекционного занятия преподаватель должен назвать тему, учебные вопросы, ознакомить студентов с перечнем основной и дополнительной литературы по теме занятия. Раскрывая содержание учебных вопросов, акцентировать внимание студентов на основных элементах, понятиях, особенностях предмета, обратить внимание на элементы, которые пригодятся для выполнения самостоятельной работы по предмету.

2.Указания по контролю самостоятельной работы студентов

При реализации учебной программы предусмотрено выполнение самостоятельной работы, которая должна способствовать:

- обобщению, систематизации, закреплению, углублению и расширению ранее полученных знаний и умений студентов по физической культуре;
- формированию умений поиска и использования информации необходимой для эффективного выполнения упражнений.

Преподаватель должен дать конкретные указания по каждому виду спорта, который представлен в рабочей программе, ответить на возникшие вопросы

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС НИЯУ МИФИ и учебным планом основной образовательной программы по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника.

Рабочую программу составила: ст. преподаватель Зуева И.А.

Рецензент: доцент Михайлова О.Н.

Программа одобрена на заседании УМКН 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника.

Председатель учебно-методической комиссии профессор Кобзев Р.А.