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 «Элективные курсы по физической культуре «Общая физическая подготовка»

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 «Элективный курс по Физической культуре «Общая физическая подготовка» 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 во 2-ом семестре. Общая трудоемкость дисциплины в зачетные единицы не переводится и составляет 328 ак. часов.

Календарный план

№ Раздела	№ Темы	Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной деятельности (в часах)					Аттестация раздела (форма)	Максимальный балл за раздел
			Всего	Лекции	Лабораторные	Практические	СРС		
1	1-3	Общая физическая подготовка	196	4			196	Т1	10
2	4	Силовая подготовка	128				128	Т1, КР	50
		Вид промежуточной аттестации	**328**	**4**			**324**	**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
1	2	3
Лекция 1 Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста: 1. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. 2. Производственная физическая культура, ее цели и задачи. 3.Методические основы производственной физичес	2	1-21

кой культуры. 4. Производственная физическая культура в рабочее время. 5. Физическая культура и спорт в свободное время. 6. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.		
Лекция 2 Профессионально-прикладная физическая подготовка: 1. Понятие ППФП, её цель, задачи. 2. Прикладные знания, умения и навыки. 3. Прикладные психические качества. 4. Прикладные специальные качества. 5. Факторы, определяющие содержание ППФП: формы труда, условия труда. 6. Факторы, определяющие содержание ППФП: характер труда, режим труда и отдыха. 7. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП. 8. Средства ППФП. 9. Организация и формы ППФП в вузе.	2	1-21

Перечень практических занятий - не предусмотрены учебным планом

Перечень лабораторных работ - не предусмотрен учебным планом

Задания для самостоятельной работы студентов

Тема практического занятия. Задания, вопросы, отрабатываемые на практическом занятии	Всего часов	Учебно-методическое обеспечение
4	**2**	**5**
Легкая атлетика. II семестр	**66**	
1.1 Бег с высокого старта	6	1-21
1.2 Бег с низкого старта. Стартовый разбег 20 м. х3. Выполнение команд: на старт, марш.	8	1-21
1.3 Движение руками, как при беге. Ускорение на отрезках 30-60-100 м. с низкого старта; с высокого старта.	8	1-21
1.4 Специальные беговые упражнения. Бег по инерции, после пробега необходимого отрезка. Повторный бег 150-600 м.	12	1-21
1.5 Бег по прямой с выходом на вираже и наоборот 60м. х3.Финиш. Пробегание финиша 10 х3.Контрольные нормативы.	8	1-21
1.6 Техника бега на дистанции 2000, 3000м, бег по дистанции	8	1-21

1.7 Техника бега на дистанции 500,1000м, бег по дистанции	8	1-21
1.8 Техника бега на дистанцию 100м, бег по дистанции	8	1-21
Плавание. II семестр	**66**	
2.1 Техника безопасности при занятиях в бассейне	2	1-21
2.2 Изучение техники плавания брассом.	6	1-21
2.3 Изучение техники плавания способом кроль	6	1-21
2.4 Изучение техники плавания способом «на спине»	6	1-21
2.5 Изучение техники плавания способом баттерфляй	4	1-21
2.6 Изучение техники поворота	8	1-21
2.7 Выполнение упражнений для ног с плавательной доской	6	1-21
2.9 Выполнение упражнения для рук с плавательной доской	6	1-21
2.10 Знакомство с прикладной техникой плавания	4	1-21
2.11 Изучение основ техники спасения утопающего	4	1-21
2.13 Обучение техника прыжка со стартовой тумбочки	6	1-21
2.14 Совершенствование техники плавания разными стилями.	8	1-21
Лыжная подготовка II семестр	**64**	
3.1 Правила обращения с лыжами. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	4	1-21
3.2 Самостоятельное изучение поворотов на месте.	10	1-21
3.3 Самостоятельное изучение техники торможения. Совершенствование поворотов в движении.	10	1-21
3.4 Самостоятельное изучение техники одновременных ходов	10	1-21
3.5 Самостоятельное изучение основ техники попеременных ходов	10	1-21
3.6 Прохождение дистанции	20	1-21
Атлетическая гимнастика II семестр	**66**	
Техника безопасности при работе на снарядах 4.1 Подъем туловища. Ноги закреплены. Подъем прямых ног лежа на полу. “Полувер” лежа на горизонтальной скамейке.	10	1-21
4.2 Жим штанги лежа на горизонтальной скамье. Разведение гантелей в стороны вверх.	14	1-21

Отжимание на брусьях 3 х 8.		
4.3 Подтягивание на перекладине 3 х 8. Сидя жим штанги с груди 4 х 8. Стоя подъем штанги на бицепс 4 х8. Сгибание/разгибание рук в упоре лежа Упражнения на пресс	14	1-21
4.5 Лежа жим штанги узким хватом 4 х 8. Стоя хват узкий, тяга штанги до подбородка 4 х 8. Приседание со штангой на плечах 3 х 10.	14	1-21
4.6 Жим штанги из-за головы сидя 3 х 8. Лежа разводка гантелей 4 х 8. Упражнение для мышц пресса 3 х 10	14	1-21
Аэробика I – VI семестры	**62**	
Обучение базовым шагам: МАРШЕВЫЕ ШАГИ: Basik step «B»; V Step «V»; Box step «Bs»; Step-cross «Sc»; Mambo «Mb»; Pivot «Pt»; Zorba «Zo»; Kick ball change «Kbc». И.П. Лежа на спине. Руки вытянуты за головой на счет 1-2 поднять правую ногу, приподнимая голову и плечи, левой рукой коснуться ноги: 3-4 И.П. 5-8 то же с другой ноги: 9-14 тоже выполнить на каждый счет 6 раз вдвое быстрее, не возвращаясь в И.П. 15-16 И.П.	10	1-21
Обучение базовым приставным шагам: Knee up «Ku»; Curl «Cu»; Kick «K»; Lift side «Ls»; Lange «L»; Toe touch «Tt»; Heel touch «Ht»; Pony «Po»; Scoop «Sco»; Open step (step out) «Os» («S out»). Для ног. И.П. Лежа на пр.боку с опорой на локоть, левую ногу согнуть и поставить на пол перед коленом правой. На счет 1 – приподнять напряженную правую ногу вверх: 2 и п.3-8 -повторить еще 3 раза счеты 1-2. 9- приподнимая над полом, отвести напряженную правую ногу назад: 10- тоже вперед: 11-16-повторить еще 3 раза счеты 9-10. То же лежа на другом боку, другой ногой.	10	1-21
Различные связки Для мышц живота, ног. И.П. - лежа на спине. На счеты 1-2 ноги согнуты, колени к груди. 3-4- с отведением коленей вправо выпрямить ноги, плечи остаются неподвижными .5-6 вернуться в положение счетов 1-2; 7-8 вернуться в И.П. Не касаясь пятками пола. То же с отведением коленей в другую сторону.	10	1-21
Различные связки И.П.-стоя на коленях с опорой на руки. На счеты 1-2 выпрямляя колени и опираясь на руки. Повернуть пятки вправо и поставить их на пол,3-4 и.п. ;5-8 то же в другую сторону	10	1-21
Различные связки. (Общего воздействия) И.П. Лежа на спине, левая нога согнута коленом вверх, стопа правой поставлена на колено левой (также коленом вверх) На	10	1-21

счет 1- поднимая таз прогнуться, 2-4 – повторить счеты,1-2;4-5 -опуская колени в стороны, то же с другой ноги.		
Различные связки. Различные упражнения для брюшного пресса	12	1-21

Расчетно-графическая работа - не предусмотрена учебным планом.

Курсовая работа - не предусмотрена учебным планом.

Образовательные технологии

При реализации программы по «Элективный курс по Физической культуре «Общая физическая подготовка» 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. Сюда же отнесено обсуждение докладов студентов, освобожденных от занятий по медицинским показаниям.

Практическая подготовка при реализации учебной дисциплины организуется путем проведения практических занятий, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Практическая подготовка также включает в себя занятия лекционного типа, которые предусматривают передачу учебной информации обучающимся, необходимой для последующего выполнения работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

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			

2	Раздел 1. 1. Общая физическая 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	Выполнение самостоятельной работы по теме, фронтальный опрос, тестирование
3	Раздел 2. 1. Силовая подготовка	З-1 (УК -3) –ФО,Т У-1 (УК -3) –ФО,Т В-1 (УК- 3) –ФО,Т,КР З-1 (УК -7) –ФО,Т У-1 (УК -7) –ФО,Т В-1 (УК- 7) –ФО,Т,КР	Выполнение самостоятельной работы по теме, фронтальный опрос, тестирование, контрольная работа
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

Тест 1
Общая физическая подготовка

1. Впервые советские лыжники приняли участие в VII зимних Олимпийских играх в… году.

а) 1956 г. (Италия)

б) 1960 г. (США)

в) 1964г. (Инсбрук)

2. Первую олимпийскую золотую медаль в истории отечественного лыжного спорта в гонке на 10 км завоевала … на VII зимних Олимпийских играх.

а) Раиса Ерошина

б) Алевтина Колчина

в) Любовь Баранова (Колчина)

3. Название лыжных ходов (попеременные или одновременные) дают по работе…

а) ног

б) туловища

в) рук

г) произвольно

4. Существуют попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. В чём существенная разница между этими ходами?

а) в длине скользящего шага

б) в маховом выносе ноги

в) в подседании перед толчком ногой

г) в работе рук

5. Основой техники попеременного двухшажного хода является…

а) широкий скользящий шаг

б) попеременная работа палками

в) сильное отталкивание ногой

6. Линия, проходящая через тело пловца сверху вниз, называется:

а) вертикальная линия

б) поперечная линия

в) наклонная линия

7. Количество движений в единицу времени, это:

а) шаг

б) ритм

в) темп

8. Система повторяющихся движений, при которых исходное положение и конечное положение совпадают, называется:

а) цикл

б) ритм

в) шаг

9. Упорядоченность кинематических и динамических элементов стрруктуры движений, называется:

а) цикл

б) ритм

в) шаг

10. Расстояние, на которое пловец перемещается в заданном направлении за один цикл движении, называется:

а) ритм

б) темп

в) шаг

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

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

Тест 1

Силовая подготовка

1. Что такое физическая культура?

а) составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности.

б) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо-функциональных свойств

человеческого организма.

в) область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека, в процессе осознанной двигательной активности.

2. Что такое физическое упражнение?

а) элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.

б) двигательные действия, которые развивают физические качества, укрепляют здоровье и повышают работоспособность человека.

в) определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.

3. Что такое физическое воспитание?

а) это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств.

б) определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

в) количество движений, выполняемых в течение какого – то времени.

4. Техника физических упражнений?

а) это способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью.

б) это состав и последовательность движений и элементов, входящих в двигательное действие.

в) это отдельные элементы и особенности выполнения целостного двигательного действия, которые во многом зависят и от индивидуальных особенностей человека.

5. Здоровье?

а) это когда все органы человеческого тела в порядке, функционируют в пределах нормы и даже могут при необходимости работать со значительным превышением нормы.

б) состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

в) это преобладание у человека хорошего настроения, его уверенности в своем будущем, положительный настрой на преодоление трудностей и неблагоприятных ситуаций в отличие от упаднического настроения, вызывающего отрицательные эмоции и даже депрессию.

6. «Здоровый образ жизни»?

а) это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

б) это способность человека выполнять определенную физическую работу в течение длительного времени без снижения ее качества и производительности.

в) это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление его здоровья.

7. Что такое утомление?

а) свойства человека, обеспечивающие ему возможность совершить движения за минимально короткое время.

б) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности.

в) процесс повышения максимально возможной скорости сокращения мышц.

8. Что такое утренняя гимнастика?

а) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности.

б) система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды.

в) комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию.

9. Что такое закаливание организма?

а) система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды.

б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

в) процесс повышения максимально возможного напряжения мышц.

10. Гибкость - это?

а) свойства человека, обеспечивающие ему возможность совершать движения за минимально короткое время.

б) анатомо-морфологические свойства двигательного аппарата человека, позволяющие ему совершать движения с большой амплитудой.

в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

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

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

Перечень тем для выполнения контрольной работы №1

1. Влияние вредных привычек на организм человека. Алкоголь, курение, наркомания.

2. Влияние игровых видов спорта на здоровье человека (волейбол, баскетбол, футбол, хоккей).

3. Влияние занятий легкой атлетикой на организм человека (бег на короткие, длинные дистанции, оздоровительный бег и ходьба).

4. Влияние силовых упражнений на организм человека (атлетическая гимнастика, пауэрлифтинг, бодибилдинг).

5. Организация студенческого спорта. Тенденция его развития. Студенческий спорт, перспективы развития спорта, в учебных заведениях. Спортивно – массовых работ.

6. Физическая культура и спорт как путь к самосовершенствованию. Самосовершенствование, спортивное воспитание, мотивация достижения, самооценка, социальная смелость.

7. Развитие двигательного интеллекта у студентов, как интегральный фактор интенсивного формирования общего, интеллекта и здоровья. Интеллект, студент, развитие, движение.

8. Особенности индивидуальной саморегуляции поведения студентов. Личность в образовательном процессе, индивидуальные особенности студента, индивидуальная саморегуляция.

9. Организация физического воспитания студентов специальной медицинской группы в условиях ВУЗа.

Физическое воспитание, специальная медицинская группа, студенты, здоровье.

10. Организация физического воспитания студентов специальной медицинской группы в условиях ВУЗа. Физическое воспитание, специальная медицинская группа,

студенты, здоровье.

11. Комплекс ГТО.

- история
- возвращение
- нормы ГТО
- актуальность
- здоровье нации

12. Физическая культура как фактор стрессоустойчивости человека. Стресс, физическая культура, её влияние на организм.

13. Адаптивный спорт. Проблемы адаптивного спорта (спорт для инвалидов).

14. История развития баскетбола в России. Историческая справка, современный баскетбол.

15. История развития волейбола в России. Историческая справка, современный волейбол.

16. История развития лыжного спорта в России. Историческая справка, современный лыжный спорт.

17. История развития легкой атлетики в России. Историческая справка, современная легкая атлетика.

18. История развития футбола в России. Историческая справка, современный футбол.

19. История развития плавания в России. Историческая справка, современное плавание.

20. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.

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. В каком году проводились первые летние Олимпийские игры современности?

а) 1876 г.

б) 776 г. до н.э

в) 526 г. до н.э

2. В каком городе состоялись первые летние Олимпийские игры современности?

а) 1806 год Олимп

б) 1776 г. Греция

в) 1896 г. Афины

3. В каком городе проводились XXX летние Олимпийские игры 2012 года?

а) Дрезден

б) Лондон

в) Пекин

4. В каком городе прошли Зимних Олимпийские игры 2014 года?

а) Красная поляна

б) Сочи

в) Пекин

5. В каком городе состоялись XXII летние Олимпийские игры 1980 года?

а) Париж

б) Москва

в) Монреаль

6. В каком городе состоялись XXIX летние Олимпийские игры 2008 года?

а) Хельсинки

б) Берлин

в) Пекин

7. Задачи врачебного контроля при занятиях физической культурой?

а) измерение температуры тела

б) наблюдение за состоянием здоровья и физического развития

в) измерение пульса

8. Как часто следует проводить врачебное обследование при занятиях физической культурой?

а) каждый день

б) 2 раза в год

в) 1 раз в месяц

9. Наиболее верное содержание понятия «физическое здоровье»

а) отсутствие болезней

б) плохой уровень физической подготовки

в) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем

10. На какое количество групп делятся студенты для занятий физической культурой по состоянию здоровья?

а) 1 группа

б) 3 группы

в) 2 группы

2 вариант

1. Что включает в себя дневник самоконтроля?

а) пульс, вес, частота дыхания, потоотделение

б) рост, частота питания, время сна, пульс

2. В какой группе занимаются студенты, имеющие незначительные нарушения здоровья?

а) в основной

б) в спецгруппе

в) в подготовительной

3. С какой периодичностью проводятся Олимпийские игры?

а) через год

б) 1 раз в 4 года

в) 1 раз в 10 лет

4. Какие Олимпийские игры пришли в Сочи в 2014 году?

а) весенние

б) зимние

в) летние

5. Каков временной интервал между летними и зимними Олимпийскими играми?

а) 5 лет

б) 2 года

в) 4 года

6. Кто является организатором Олимпийских игр?

а) Н.Б.А

б) ФИФА

в) МОК

7. Как называются международные студенческие спортивные игры?

а) параолимпийские игры

б) универсиада

в) спартакиада

8. Кто является председателем Международного Олимпийского комитета в настоящее время?

а) Прохоров

б) Граф Жак Рогге

в) Томас Бах

9. Какой фактор в наибольшей степени определяет состояние здоровья?

а) здоровый цвет лица

б) отсутствие болезней

в) отсутствие температуры

10. Что определяет процессы роста организма?

а) возраст

б) физическое развитие

в) тренированность

3 вариант

1. Продолжительность жизни человека, «запрограммированная» при рождении.

а) хромосома

б) генетическая предрасположенность

в) эритроцит

2. Метод исследования, характеризующий процессы роста и развития человека.

а) диагностика

б) антропометрия

в) спирометрия

3. Чем определяется психическое здоровье человека?

а) адекватностью человека

б) состояние способствующее наиболее полному физическому, умственному и эмоциональному развитию человека

4. Основной показатель социальной зрелости индивида.

а) возраст

б) саморазвитие

5. Сколько групп крови бывает у людей?

а) 1 группа
б) 3 группы
в) 4 группы
6. Что такое резус-фактор?
а) антиген
б) анализ
в) вирус
7. Что такое фитотерапия?
а) траволечение
б) самолечение
в) гомеопатия
8. Что такое гомеопатия?
а) наука
б) способ лечения очень малыми дозами исходного лекарственного препарата
в) траволечение
9. Что такое гипоксия?
а) переизбыток кислорода
б) недостаток кислорода
10. Что такое гипотрофия?
а) повышение мышечного тонуса
б) снижение мышечного тонуса

4 вариант

1. Что является обязательным элементом здорового образа жизни?
а) Здоровое питание
б) занятия физической культурой
2. Первоочередной объект поражения при ВИЧ/СПИД.
а) сердце
б) иммунитет
3. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:
а) рациональное питание
б) личная и общественная гигиена
в) двигательный режим
4. Какой орган страдает в первую очередь при алкогольном отравлении?
а) легкие
б) печень
в) сердце
5. Наиболее опасное следствие при употреблении наркотиков.
а) заболевание сердца
б) спид\вич
в) потеря памяти
6. В какое время года лучше всего начинать закаливание?
а) весной
б) осенью
в) летом
7. Какова основная цель профессионально-прикладной физической подготовки?
а) переутомление

б) развитие и повышение профессионально-значимых качеств и навыков

8. Где человек получает знания по профессионально-прикладной физической подготовке?

а) на заводе

б) дома

в) на занятиях по физической культуре

9. Сколько существует групп профессий по степени тяжести труда?

а) 1 группа

б) 2 группы

в) 4 группы

10. Для чего молодым специалистам нужна профессионально-прикладная физическая подготовка?

а) для развлечения

б) для содействия освоению конкретной профессии

5 вариант

1. Какова основная задача профессионально-прикладной физической подготовки?

а) подготовка спортсменов высокой квалификации

б) формирование важных свойств и качеств для будущей профессии

2. Что такое ППФП?

а) профессионально-прикладная физическая подготовка

б) планомерно-плановая физическая подготовка

3. Сколько времени отводится на вводную гимнастику?

а) 20-30 мин.

б) 5-7 мин.

в) 1-2 мин.

4. Сколько времени отводится на физкультурную минутку?

а) 50 мин.

б) 2 мин.

в) 30 мин.

5. Сколько времени отводится на физкультурную микропаузу?

а) 20-30 мин.

б) 20-30 сек.

в) 1 час

6. Сколько упражнений входит в физкультурную паузу?

а) 12-15 упр.

б) 5-7 упр.

в) 1 упр.

7. Какой норматив по физической культуре оценивает физическое качество «быстрота» у юношей и девушек?

а) 1000м.

б) 100м.

в) 3000км.

8. Какой норматив по физической культуре оценивает физическое качество «сила» у юношей?

а) прыжок с места

б) сгибание и разгибание рук в упоре лежа

9. Какой норматив по физической культуре оценивает физическое качество

«выносливость» у юношей?

а) 100 метров

б) 60 метров

в) 3000 метров

10. Какой норматив по физической культуре оценивает физическое качество «сила» у девушек?

а) челночный бег

б) сгибание и разгибание рук в упоре лежа

в) прыжки через скакалку.

Критерии оценки:

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 (электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ».).

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 (электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ»..).

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 (электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ».).

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 (электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ».).

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 (электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ».).

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 (электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ».).

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 (электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ».).

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 (электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ».).

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 (электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ».).

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 (электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ».).

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 (электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ».).

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 (электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ».).

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 (электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ».).

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 (электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ».).

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 (электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ».).

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 (электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ».).

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.