

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**  
08.03.01 «Строительство»

**Основная профессиональная образовательная программа**  
«Промышленное и гражданское строительство»

**Квалификация выпускника**  
Бакалавр

**Форма обучения**  
Очно-заочная

### 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 и 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
-------------------	----------------------------------	---	--

<b>Физическое воспитание</b>	- формирование культуры здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья ( <b>B8</b> )	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 преподаётся студентам в 1-ом и 2-ом семестрах. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 ак. часа.

### Календарный план

№ Р а з д е л а	№ Т е м ы	Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной деятельности (в часах)					Аттес тация раздела (форма *)	Макси мальный балл за раздел **
			Всего	Лекции	Лабораторные	Практические	СРС/КРС		
1	1-2	Спортивные игры	16				16	КН	20
2	3-5	Общая физическая	56			4	52	КН	40

		подготовка							
<b>Вид промежуточной аттестации</b>			<b>72</b>			<b>4</b>	<b>68</b>	<b>3</b>	<b>40</b>

\* - 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:

<b>Обозначение</b>	<b>Полное наименование</b>
КН	Контрольный норматив
З	Зачет

### **Лекционный курс -не предусмотрен учебным планом**

#### **Перечень практических занятий**

Тема практического занятия. Задания, вопросы, отработываемые на практическом занятии	Всего часов	Учебно-методическое обеспечение
<b>I семестр</b> Легкая атлетика		
Бег на короткие дистанции, прыжки с места. Скоростно-силовые упражнения	2	1,2,11,16
<b>II семестр</b>		
Бег на короткие дистанции, прыжки с места. Скоростно-силовые упражнения	2	1,2,11,16

### **Перечень лабораторных работ - не предусмотрен учебным планом**

#### **Задания для самостоятельной работы студентов**

<b>Вопросы для самостоятельного изучения (задания)</b>	<b>Всего Часов</b>	<b>Учебно-методическое обеспечение</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Волейбол: Самостоятельная работа студентов по изучению навыков владения мячом, основных правил волейбола	8	2,4,10
Баскетбол: Самостоятельное выполнение упражнений на формирование умений и навыков владения мячом основных правил баскетбола	8	2,12,16
Лыжная подготовка: Самостоятельные занятия по лыжной подготовке (лыжные хода, повороты на месте и в движении, спуски, подъемы)	16	2,15,16
Плавание: Самостоятельное изучение техники плавания различными способами	16	2,14,16
Легкая атлетика:	20	

Самостоятельное выполнение упражнений на формирование беговых навыков на короткие и длинные дистанции. Самостоятельные упражнения на формирование прыжковых навыков.		2,11,16
---	--	---------

### **Лабораторные работы - не предусмотрены учебным планом**

### **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 компетентного 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, индивидуальная 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
<b>Входной контроль</b>			
1	Входной контроль	<i>УК-3 (В-1)</i>	Вопросы для собеседования
<b>Аттестация разделов, текущий контроль успеваемости</b>			
2	Раздел 1. Спортивные игры 1. Волейбол	3-1 (УК -3) – ПЗ, СР,ФО У-1 (УК -3) – ПЗ, СР,ФО В-1 (УК- 3) – ПЗ, СР,ФО, КН 3-1 (УК -7) – ПЗ, СР,ФО У-1 (УК -7) – ПЗ, СР,ФО В-1 (УК- 7) – ПЗ, СР,ФО, КН	Выполнение самостоятельной работы по теме, проведение фронтального опроса, выполнение практического задания, контрольного норматива
3	Раздел 1. Спортивные игры 2. Баскетбол.	3-1 (УК -3) – ПЗ, СР,ФО У-1 (УК -3) – ПЗ, СР,ФО В-1 (УК- 3) – ПЗ, СР,ФО 3-1 (УК -7) – ПЗ, СР,ФО У-1 (УК -7) – ПЗ, СР,ФО В-1 (УК- 7) – ПЗ, СР,ФО	Выполнение, самостоятельной работы по теме, проведение фронтального опроса, выполнение практического задания

4	Раздел 2. Тема 3. Лыжная подготовка	3-1 (УК -3) – ПЗ, СР,ФО У-1 (УК -3) – ПЗ, СР,ФО В-1 (УК- 3) – ПЗ, СР,ФО 3-1 (УК -7) – ПЗ, СР,ФО У-1 (УК -7) – ПЗ, СР,ФО В-1 (УК- 7) – ПЗ, СР,ФО	Выполнение самостоятельной работы по теме, фронтального опроса, выполнение практического задания,
5	Раздел 2. Тема 4. Плавание	3-1 (УК -3) – ПЗ, СР,ФО У-1 (УК -3) – ПЗ, СР,ФО В-1 (УК- 3) – ПЗ, СР,ФО 3-1 (УК -7) – ПЗ, СР,ФО У-1 (УК -7) – ПЗ, СР,ФО В-1 (УК- 7) – ПЗ, СР,ФО	Выполнение самостоятельной работы по теме, проведение фронтального опроса, выполнение практического задания,
8	Раздел 2 Тема 5. Легкая атлетика.	3-1 (УК -3) – ПЗ, СР,ФО У-1 (УК -3) – ПЗ, СР,ФО В-1 (УК- 3) – ПЗ, СР,ФО, КН 3-1 (УК -7) – ПЗ, СР,ФО У-1 (УК -7) – ПЗ, СР,ФО В-1 (УК- 7) – ПЗ, СР,ФО,КН	Выполнение самостоятельной работы по теме, проведение фронтального опроса, выполнение практического задания, контрольного норматива
Промежуточная аттестация			
1	Зачет	УК-3,УК-7	Демонстрирует основные знания и умения в соответствии с разделами 1, 2.

Входной контроль предназначен для выявления уровня физической подготовленности студентов и готовности их к получению новых знаний. Оценочные средства для входного контроля представляют собой контрольные нормативы по легкой атлетике.

#### Входной контроль

##### Юноши

Нормативы/баллы	3 отлично	2 хорошо	1 удовлетворительно
Бег 100 м,(сек)	13.8	14.0	14.4
Бег 3000 м,(сек)	13.10	13.30	13.40

##### Девушки

Нормативы/баллы	3 отлично	2 хорошо	1 удовлетворительно
Бег 100 м,(сек)	17.5	17.9	18.0
Бег 2000 м.( сек)	11.30	11.50	12.20

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра. Текущий контроль и аттестация разделов программы проводится в практической форма, в форме сдачи нормативов по разделу в ходе учебных занятий, проводимых по расписанию, так же опираясь на эти нормативы студент может контролировать уровень своей подготовленности по разделу.

#### Текущий контроль

Раздел 1

1. Волейбол

І курс 1 семестр

№	Упражнения	Пол	Оценка в баллах		
			3	2	1
1	Передача мяча через сетку сверху в парах (5-6 метров) (количество раз)	М	20	18	16
		Ж	18	16	14
2	Подача мяча из пяти попыток избранным видом (количество попаданий)	М	4	3	2
		Ж			
3	Смешанные передачи: верхняя-нижняя (кол-во раз)	М	10	6	2
		Ж			

І курс 2 семестр

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах		
			3	2	1
1	Жонглирование мячом в движении на расстояние 9 метров (количество раз)	М	14	12	10
		Ж	12	10	8
2	Нападающий удар из 6-ти попыток. «Скидка» в прыжке одной или двумя руками из 6-ти попыток (количество раз)	М	4	3	2
		Ж	3	2	1
3	Передачи любым способом в указанную зону(кол-во раз)	М	10	6	2
		Ж			

Раздел 1

2. Баскетбол

І курс 1 семестр

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах		
			3	2	1
1	Штрафные броски (количество попаданий из 10-ти попыток)	М	5	4	3
		Ж			
2	Ведение мяча от пересечения средней и боковой линии по прямой, 2 шага - бросок в кольцо (количество правильных технически попаданий с 3-х попыток)	М	2	1	нет
		Ж			
3	Броски с любой удобной точки (кол-во раз из 10)	М	5	3	1
		Ж			

І курс 2 семестр

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах		
			3	2	1
1	Ведение мяча с центра площадки с броском в оба кольца (секунды)	М	17	18	19

		Ж	22	23	24
2	Штрафные броски (количество попаданий из 6-ти попыток)	М Ж	3	2	1
3	Демонстрация ведения мяча правой и левой рукой змейкой	М Ж	без ошибок	сбился два раза	сбился четыре раза

## Раздел II

### 3. «Лыжная подготовка»

Тест	Пол/баллы	1 курс		
		«3»	«2»	«1»
Прохождение дистанции 3 км на лыжах	Ю	19.30	20.00	20.30
Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Д	7.00	7.30	8.00

## Раздел II

### 4. «Плавание»

Баллы		3	2	1
Плавание 50 м. (вольный стиль)	Ю.	46.0	50.0	б/вр
	Д.	48.0	56.0	б/вр

## Раздел II

### 5. «Легкая атлетика»

№ п/п	Тест	Пол	1 курс		
			«3»	«2»	«1»
1.	Бег 100 м	Д	16.5	17.8	18.2
		Ю	13.8	14.3	14.5
2.	Бег 500 метров	Д	1.50	2.10	2.15
	Бег 1000 м	Ю	3.30	3.40	4.00
3.	Бег 3000 м	Ю	13.50	14.00	14.00
	Бег 2000м	Д	11.50	12.10	12.20

Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета.

### Промежуточная аттестация

#### Второй семестр (девушки)

№ п/п	Описание упражнения	Ед. изм.	Оценки			
			8	6	4	2
1.	Упражнения на развитие трицепса плеча. И.П.- в упоре на стуле: сгибание и разгибание рук. Дыхание: И.П. – вдох, сгибание – выдох	кол- во раз	30	20	16	10
2.	Упражнения для развития мышц спины. И.П.- лежа лицом вниз: разгибание туловища.	кол- во раз	70	60	50	40



3.	Троеборье: 1). И.П.- в упоре лежа: сгибание и разгибание рук (30 сек); 2). Прыжки боком через натянутый шнур на высоте 30 см (30 сек); 3). И.П.- лежа на полу, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой, локти в стороны. Поднимание туловища вверх – вперед (угол подъема $30 - 45^{\circ}$ ) (30 сек).	Количество раз	110	100	90	80
4.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. И.П.- стоя у стены: толчком двумя ногами, прыжок вверх, коснуться пальцами наивысшей точки разметки.	см	60	50	40	30
5.	Упражнения для развития мышц таза и бедра. Стоя с отягощением на плечах, ноги на ширине плеч, стопы отведены в сторону: глубокие приседания. Спину держать прямо. Следить за ритмом дыхания.	кол-во раз	70	60	50	30

Второй семестр (юноши)

№ п/п	Описание упражнения	Ед. изм.	Оценки			
			8	6	4	2
1.	Упражнения для развития мышц груди. И.П.- в упоре на брусьях: сгибание и разгибание рук (отжимание). Дыхание: разгибание – выдох, и.п. – вдох.	кол-во раз	16	14	12	10
2.	Упражнения на координацию. И.П.- стоя в круге $d=50$ см, прыжки с поворотом на $180^{\circ}$ стопы параллельно. Следить за ритмом дыхания (30 сек).	кол-во раз	30	25	20	10
3.	Упражнение для развития мышц брюшного пресса. И.П.- лежа на полу, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой, локти в сторону: поднимание туловища вверх – вперед (угол подъема $30 - 45^{\circ}$ ). Подъем туловища – выдох, и.п.-вдох.	кол-во раз	70	60	50	40
4.	Упражнения для развития скоростной выносливости. Прыжки со скакалкой (1 минута). Дыхание произвольное.	кол-во раз	150	140	130	120

5.	<p>Троеборье:</p> <p>1) Упражнения на развитие мышц брюшного пресса. И.П.- лежа на спине, опираясь на предплечья, удержание прямых ног на высоте 10 см от горизонтали (30 сек);</p> <p>2) Прыжки боком через натянутый шнур на высоте 30 см (30 сек);</p> <p>3) Упражнения на развитие трицепса плеча. И.П.- в упоре на стуле: сгибание и разгибание рук (30 сек). (отдых между упражнениями - 30")</p>	Количество раз	120	110	100	90
----	---	----------------	-----	-----	-----	----

Перечень тем рефератов  
для студентов временно освобожденных от практических занятий  
по медицинским показаниям

I курс  
1 семестр

1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
2. Краткая история возникновения и развитие легкой атлетики. Основы техники: ходьбы, бега, прыжков в длину с разбега, метания.
3. Краткая история возникновения спортивной игры баскетбол. Современные правила игры и судейская жестикуляция. Описание техники выполнения: штрафного броска, ведения и передачи мяча.
4. Краткая история возникновения спортивной игры волейбол. Современные правила игры и судейская жестикуляция. Описание техники выполнения: верхней прямой и нижней прямой подачи, приема и передачи мяча сверху и снизу.
5. Краткая история возникновения ходьбы на лыжах. Описание техники выполнения: попеременно двухшажного, одношажного, бесшажного и конькового ходов.

I курс  
2 семестр

1. Основы здорового образа жизни. Организация и методика проведения закаливающих процедур. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
2. Что собой представляет ловкость и от чего зависит ее проявление в движениях?
3. С помощью, каких методов можно контролировать уровень физического развития и здоровье человека? Какие изменения происходят в организме под влиянием занятий физическими упражнениями?
4. Что собой представляет выносливость, и каковы ее разновидности? От каких параметров деятельности организма и психических качеств зависит уровень проявления человеком выносливости?
5. По каким параметрам можно оценить телосложение человека? Какими средствами и приемами можно пользоваться для коррекции телосложения?

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту(ке), если реферат выполнен в соответствии с пунктами 1,2,3;

оценка «хорошо» выставляется студенту(ке), если в реферате наблюдаются ошибки пунктов 1;

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту(ке), если в реферате наблюдаются ошибки пунктов 2,3;

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту(ке), если реферат выполнен в не соответствии с приложением 1 и не выдержанны пункты 1,2,3.

\*оформление реферата см. приложение 2.

#### 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)  $25^{\circ}-30^{\circ}$
  - б)  $16^{\circ}-18^{\circ}$
  - в)  $18^{\circ}-20^{\circ}$
- 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)  $200 + \text{возраст}$
  - б)  $220 - \text{возраст}$
  - в)  $260 - \text{возраст}$
- 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. Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика: учебное пособие для вузов / Е. М. Чепиков. - 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.

22. Федоренко, М. С. Методика проведения учебно-тренировочных занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях: учебно-методическое пособие / М. С. Федоренко, И. И. Тычин, Беляков. - Мурманск: МГТУ, 2016. - 138 с.  
<https://e.lanbook.com/reader/book/142669/#1>

### **Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины**

БИТИ НИЯУ МИФИ располагает следующим инвентарем и спортивными залами:

Спортивный инвентарь:

- 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.

### **Методические указания для студентов**

#### **1. Практические занятия**

Перед началом занятий внимательно ознакомиться с техникой безопасности при проведении практических занятий в игровом зале, в тренажерном зале, бассейне, во время лыжной подготовки и занятиях по легкой атлетике.

Студент должен быть готов к сдаче нормативов по физической культуре и нормам ГТО поэтому, на занятиях выполнять указания преподавателя, разминку, соблюдать дозировку упражнений, правильную технику их выполнения.

Студент, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура», должен обнаружить знание основ физической культуры, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 08.03.01 Строительство.

#### **2. Указания для выполнения самостоятельной работы**

При изучении дисциплины «Физическая культура» предусмотрена самостоятельная работа студентов, которая выполняется непосредственно на занятиях под наблюдением преподавателей, а также самостоятельно, вне учебного заведения. Перед выполнением работы студент должен ознакомиться с поставленной задачей. Уточнить непонятные моменты при получении задания. Внимательно следить за своим самочувствием во время выполнения работы. При первых признаках недомогания прекратить выполнение упражнения.

#### **Методические указания для преподавателей**

При реализации учебной программы, на практических занятиях используются различные формы и методы их проведения, используется вся спортивная база, имеющаяся в распоряжении института (игровой зал, зал сухого плавания, тренажерный зал, бассейн, стадион, беговые дорожки, лыжный инвентарь). При реализации практических занятий используется соревновательные методы, для активизации учебной деятельности используется круговая тренировка, игровые методы и другие.

В процессе обучения предусмотрено выполнение самостоятельной работы, которая проводится на занятиях под наблюдением преподавателя. Обсуждается план работы и начинается ее выполнение. В процессе выполнения работы преподаватель следит за техникой выполнения упражнения, дает рекомендации по их выполнению, исправляет ошибки.

Основная задача преподавателя - организовать работу группы, так чтобы студент получил как можно больше полезной информации на занятиях по физической культуре, смог использовать полученные знания, в дальнейшем применяя их для самостоятельной работы на учебных занятиях, и после окончания обучения.

Студенты, освобожденные по медицинским показаниям от практических занятий, предоставляют медицинские справки об освобождении и пишут реферат.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС НИЯУ МИФИ и учебным планом основной образовательной программы.

Рабочую программу составил

Ст. преподаватель Зуева И.А.



Рецензент:

доцент Михайлова О.Н.



Программа одобрена на заседании УМКН 08.03.01 «Строительство».

Председатель учебно-методической комиссии



Меланич В.М.