

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

Нововоронежский политехнический институт –
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(НВПИ НИЯУ МИФИ)

УТВЕРЖДЕНА:

Руководителем НВПИ НИЯУ МИФИ


Е.Н. Булатова
« 14 » *марта* 2023 г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Оздоровительная физическая культура»

Направление подготовки: 14.03.01 Ядерная энергетика и теплофизика

Наименование образовательной программы: Эксплуатация, техническое обслуживание и ремонт оборудования АЭС

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очное

Нововоронеж 2023 г.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 кредита, 328 часов.

***Контактная работа* 328 часов**

практические занятия 328 часов

Форма отчетности: 1,2,3,4,5,6
Зачет, 7- зачет с оценкой семестр

Курсы: 1-4

Семестры: 1-7

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цель дисциплины:

Целью физического воспитания студентов является формирования физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.2. Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно - практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии;
- приобретение личного опыта, повышение двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Дисциплина «Оздоровительная физическая культура» относится к Дисциплины (модули) по выбору 7 (ДВ.7) Блока 1. Изучается в 1 – 7 семестре. Для освоения данной дисциплины требуется знание биологии и ОБЖ полученных в рамках программ общеобразовательных учреждений.

Знания, полученные при изучении дисциплины «Оздоровительная физическая культура», помогут студентам при изучении дисциплины «Физическая культура», а также в дальнейшей профессиональной деятельности.

3. КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТА, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ / ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАЗОВАНИЯ И КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТА ПО ЗАВЕРШЕНИИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующей компетенции:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни

УК-7 Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

УК-7 Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

4.1 Структура дисциплины

№ п/п	Раздел учебной дисциплины	Недели	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Текущий контроль успеваемости (неделя, форма)	Аттестация раздела (неделя, форма)	Максимальный балл за раздел
			Лекции	Практ. Работы	Лаб. Работы	В т.ч. в ИФ	Самостоятельная работа			
Семестр 1										
1	Легкоатлетическая подготовка	1-8		24	-	-	-	1-8V	8-КН	12
2	Гимнастическая подготовка	9-12		12	-	-	-	9-11V	12-КН	6
3	Техническая подготовка (волейбол)	13-17		12	-	-	-	13-15V	16-КН	6
4	Итого за семестр			48						50

V- Объем выполненной работы: 1 час – 0,5 балла. КН-контрольный норматив от 1 до 4 баллов. За 1 семестр обучения студенты должны набрать 50 баллов.

Семестр 2										
1	Техническая подготовка (баскетбол)	1-4		12	-	-	-	1-3V	4-КН	6
2	Силовая подготовка	5-8		12	-	-	-	5-7V	8-КН	6
3	Легкоатлетическая подготовка	9-17		24	-	-	-	9-15V	16-КН	12

4	зачет									0
5	Итого за семестр	48								50
6	Итого за 1 курс									100

V- Объём выполненной работы: 1 час–0,5 баллов. КН-контрольный норматив от 1 до 4 баллов. За 2 семестр обучения студенты должны набрать 50 баллов. За 1 курс обучения студенты должны набрать 100 баллов.

№ п/п	Раздел учебной дисциплины	Недели	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Текущий контроль успеваемости (неделя, форма)	Аттестация раздела (неделя, форма)	Максимальный балл за раздел
			Лекции	Практ. Работы	Лаб. Работы	В т.ч. в ИФ	Самостоятельная работа			
Семестр 3										
1	Легкоатлетическая подготовка	1-8		24	-	-	-	1-8V	8-КН	12
2	Гимнастическая подготовка	9-12		12	-	-	-	9-11V	12-КН	6
3	Техническая подготовка (волейбол)	13-17		12	-	-	-	13-15V	16-КН	6
4	Итого за семестр	48								50

V- Объём выполненной работы: 1 час –0,5 балла. КН-контрольный норматив от 1 до 4 баллов. За 3 семестр обучения студенты должны набрать 50 баллов.

Семестр 4										
№ п/п	Раздел учебной дисциплины	Недели	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Текущий контроль успеваемости (неделя, форма)	Аттестация раздела (неделя, форма)	Максимальный балл за раздел
			Лекции	Практ. Работы	Лаб. Работы	В т.ч. в ИФ	Самостоятельная работа			
1	Техническая подготовка (баскетбол)	1-4		12	-	-	-	1-3V	4-КН	6
2	Силовая подготовка	5-8		12	-	-	-	5-7V	8-КН	6
3	Легкоатлетическая подготовка	9-17		24	-	-	-	9-15V	16-КН	12
4	зачет									0
5	Итого за семестр	48								50
6	Итого за 2 курс									100

V- Объём выполненной работы: 1 час – 0,5 балла. КН-контрольный норматив от 1 до 4 баллов. За 4 семестр обучения студенты должны набрать 50 баллов. За 2 курс обучения студенты должны набрать 100 баллов.

№ п/п	Раздел учебной дисциплины	Недели	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Текущий контроль успеваемости (неделя, форма)	Аттестация раздела (неделя, форма)	Максимальный балл за раздел
			Лекции	Практ. Работы	Лаб. Работы	В т.ч. в ИФ	Самостоятельная работа			
Семестр 5										
1	Легкоатлетическая подготовка	1-8		24	-	-	-	1-8V	8-КН	36
2	Гимнастическая подготовка	9-12		12	-	-	-	9-11V	12-КН	18
3	Техническая подготовка (волейбол)	13-17		12	-	-	-	13-15V	16-КН	18
4	зачет									0

5	Итого за семестр	48	100
---	------------------	----	-----

V- Объём выполненной работы: 1 час – 1,5балла. КН-контрольный норматив от 1 до 4 баллов.

За 5 семестр обучения студенты должны набрать 100 баллов.

Семестр 6										
1	Техническая подготовка (баскетбол)	1-4		12	-	-	-	1-3V	4-КН	18 4
2	Силовая подготовка	5-8		12	-	-	-	5-7V	8-КН	18 12
3	Легкоатлетическая подготовка	9-17		24	-	-	-	9-15V	16-КН	36 12
4	зачет									0
5	Итого за семестр			48						100

V- Объём выполненной работы: 1 час – 1,5 балла. КН-контрольный норматив от 1 до 4

баллов. За 6 семестр студенты должны набрать 100 баллов.

№ п/п	Раздел учебной дисциплины	Недели	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Текущий контроль успеваемости (неделя, форма)	Аттестация раздела (неделя, форма)	Максимальный балл за раздел
			Лекции	Практ. работы	Лаб. работы	В т.ч. в ИФ	Самостоятельная работа			

Семестр 7										
1	Легкоатлетическая подготовка	1-8		24	-	-	-	1-8V	8-КН	36 12
2	Гимнастическая подготовка	9-12		12	-	-	-	9-11V	12-КН	18 12
3	Техническая подготовка (волейбол)	13-17		12	-	-	-	13-15V	16-КН	18 4
4	зачет									0
5	Итого за семестр			40						100

V- Объём выполненной работы: 1час – 2 балла. КН-контрольный норматив от 1 до 4 баллов.

За 7 семестр студенты должны набрать 100 баллов.

4.2. Содержание дисциплины

4.2.1 Наименование тем, их содержание и объём в часах

Практический раздел.

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной деятельности.

4.2.2 Темы практических занятий

Семестр 1

№ п/п	Раздел дисциплины	Наименование занятий	Количество
-------	-------------------	----------------------	------------

			часов
1.	Легкоатлетическая подготовка	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Беговые и общеразвивающие упражнения. Спортивная игра	2
		Техника бега на короткие дистанции. Спортивная игра.	2
		Техники высокого старта. Спортивная игра.	2
		Техника низкого старта. Спортивная игра.	2
		Техника стартового разгона. Спортивная игра.	2
		Техника бега по дистанции. Спортивная игра.	2
		Техника финиширования. Спортивная игра.	2
		Контрольный норматив: 60 м, 30 м. Спортивная игра.	2
		Развитие общей выносливости. Спортивная игра.	2
		Техника бега на дальние дистанции. Спортивная игра.	2
		Техника бега на дальние дистанции. Спортивная игра.	2
		Контрольный норматив: бег 2000 м (дев), 3000 м (юн) без учета времени.	2
		2.	Гимнастическая подготовка
Комплекс упражнений для мышц рук и мышц груди. Спортивная игра.	2		
Упражнения для развития гибкости позвоночника. Спортивная игра.	2		
Комплекс упражнений для мышц туловища. Спортивная игра.	2		
Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах. Спортивная игра.	2		
Контрольный норматив: контроль гибкости. Спортивная игра.	2		
3.	Техническая подготовка (волейбол)	Стойка волейболиста. Верхняя передача мяча. Спортивная игра.	2
		Основные способы перемещения. Верхняя передача мяча. Спортивная игра.	2

		Верхняя передача двумя руками над собой на месте и в движении. Спортивная игра.	2
		Нижняя передача мяча двумя руками. Развитие координации. Спортивная игра.	2
		Нижняя передача на месте двумя руками над собой. Спортивная игра.	2
		Контрольный норматив: верхняя передача двумя руками над собой. Спортивная игра.	2

Семестр 2

1.	Техническая подготовка (баскетбол)	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Основная стойка баскетболиста. Способы перемещения. Спортивная игра.	2
		Техники владения мячом: ведение мяча (высокое, среднее, низкое). Спортивная игра.	2
		Техника владения мячом: бросок в два шага. Спортивная игра.	2
		Техника владения мячом: бросок со средней дистанции. Спортивная игра.	2
		Техника владения мячом: штрафной бросок. Спортивная игра.	2
		Контрольный норматив: ведение-два шага-бросок в кольцо. Спортивная игра.	2
2.	Силовая подготовка	Упражнения для развития мышц рук. Спортивная игра.	2
		Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Спортивная игра.	2
		Упражнения для развития мышц груди. Спортивная игра.	2
		Упражнения для развития мышц спины. Спортивная игра.	2
		Упражнения для развития мышц нижних конечностей. Спортивная игра.	2
		Контрольный норматив: пресс, подтягивание, отжимания.	2
4.	Легкоатлетическая подготовка	Развитие общей выносливости. Развитие гибкости. Спортивная игра.	2
		Развитие скоростных качеств. Развитие силы мышц рук, туловища. Спортивная игра.	2

		Развитие выносливости. Развитие силы мышц туловища. Спортивная игра.	2
		Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра.	2
		Развитие специальной быстроты. Спортивная игра.	2
		Развитие выносливости. Развитие силы мышц туловища. Спортивная игра.	2
		Развитие выносливости. Развитие прыгучести. Спортивная игра.	2
		Развитие выносливости. Развитие силы мышц туловища. Спортивная игра.	2
		Развитие быстроты. Развитие прыгучести. Спортивная игра.	2
		Развитие выносливости. Развитие силы мышц туловища. Спортивная игра.	2
		Контрольный норматив: бег 60 м	2
		Контрольный норматив: бег 2000 м (дев), 3000м (юн).	2

Семестр 3

1.	Легкоатлетическая подготовка	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Беговые и общеразвивающие упражнения. Спортивная игра.	2
		Развитие общей выносливости. Спортивная игра.	2
		Техника метания мяча в цель. Спортивная игра.	2
		Развитие общей выносливости. Спортивная игра.	2
		Техника метания мяча на дальность. Спортивная игра.	2
		Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра.	2
		Техника прыжка в длину с места. Спортивная игра.	2
		Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра.	2
		Развитие общей выносливости. Спортивная игра.	2
		Техника прыжка в длину с места. Спортивная игра.	2
		Контрольный норматив: прыжок в	2

		длину с места. Спортивная игра.	
		Контрольный норматив: метание мяча на дальность. Спортивная игра.	2
2.	Гимнастическая подготовка	Совершенствование упражнений для развития подвижности в плечевых суставах. Спортивная игра.	2
		Совершенствование упражнений для развития мышц рук и мышц груди. Спортивная игра.	2
		Упражнения для развития гибкости позвоночника. Спортивная игра.	2
		Совершенствование упражнений для развития мышц туловища. Спортивная игра.	2
		Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах. Спортивная игра.	2
		Контрольный норматив: контроль гибкости. Спортивная игра.	2
3.	Техническая подготовка (волейбол)	Совершенствование передачи двумя руками снизу и сверху. Спортивная игра.	2
		Верхняя передача в прыжке двумя руками. Совершенствование передачи снизу двумя руками. Спортивная игра.	2
		Совершенствование нападающего удара. Совершенствование приема сверху двумя руками. Спортивная игра.	2
		Техника нападающего удара (разбег-с одного, двух шагов и выпрыгивание с замахом). Спортивная игра.	2
		Совершенствование техники нападающего удара. Спортивная игра.	2
		Контрольный норматив: нижняя передача двумя руками над собой. Спортивная игра.	2

Семестр 4

1.	Техническая подготовка (баскетбол)	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Основы тактики в баскетболе. Спортивная игра.	2
		Передачи мяча в движении в парах, тройках. Тактические действия в защите. Спортивная игра.	2
		Передачи мяча в движении в парах,	2

		тройках. Тактические действия в нападении. Спортивная игра.	
		Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Спортивная игра.	2
		Штрафной бросок. Отработка защитных действий. Спортивная игра.	2
		Контрольный норматив: штрафной бросок (10 бросков). Спортивная игра.	2
2.	Силовая подготовка	Совершенствование упражнений для развития мышц туловища и нижних конечностей. Спортивная игра.	2
		Совершенствование упражнений для развития мышц груди и рук. Спортивная игра.	2
		Совершенствование упражнений для мышц брюшного пресса и мышц спины. Спортивная игра.	2
		Совершенствование упражнений для развития мышц туловища и нижних конечностей. Спортивная игра.	2
		Контрольный норматив: сгибание рук из положения лежа на полу. Спортивная игра.	2
		Контрольный норматив: подтягивание на высокой и низкой перекладине. Спортивная игра.	2
3.	Легкоатлетическая подготовка	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Общая выносливость. Общеразвивающие упражнения. Спортивная игра.	2
		Развитие общей выносливости. Совершенствование техники метания в цель. Спортивная игра.	2
		Развитие общей выносливости. Совершенствование техники метания на дальность. Спортивная игра.	2
		Развитие общей выносливости. Развитие мышц туловища. Спортивная игра.	2
		Развитие общей выносливости. Развитие мышц бицепса и трицепса. Спортивная игра.	2
		Развитие скоростных качеств. Техника прыжка в длину с разбега. Спортивная игра.	2
		Развитие скоростных качеств. Техника	2

		прыжка в длину с разбега. Спортивная игра.	
		Контрольный норматив: бег 60 м, 30 м. Спортивная игра.	2
		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Спортивная игра.	2
		Контрольный норматив: прыжок в длину. Спортивная игра.	2
		Развитие общей выносливости. Развитие мышц туловища. Спортивная игра.	2
		Контрольный норматив: бег 2000 м (дев), 3000м (юн).	2

Семестр 5

1.	Легкоатлетическая подготовка	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Беговые и общеразвивающие упражнения. Спортивная игра	2
		Развитие выносливости. Техника бега на короткие дистанции. Спортивная игра.	2
		Развитие выносливости. Техники высокого старта. Спортивная игра.	2
		Развитие выносливости. Техника низкого старта. Спортивная игра.	2
		Развитие выносливости. Техника эстафетного бега. Спортивная игра.	2
		Развитие скоростных качеств. Передача эстафетной палочки в ходьбе. Спортивная игра.	2
		Развитие скоростных качеств. Передача эстафетной палочки в беге. Спортивная игра.	2
		Контрольный норматив: 60 м, 30 м. Спортивная игра.	2
		Развитие общей выносливости. Спортивная игра.	2
		Техника бега на дальние дистанции. Спортивная игра.	2
		Техника бега на дальние дистанции. Спортивная игра.	2
		Контрольный норматив: бег 2000 м (дев), 3000 м (юн) без учета времени.	2
2.	Гимнастическая подготовка	Упражнения для развития подвижности в плечевых суставах.	2

		Спортивная игра.	
		Комплекс упражнений для развития мышц рук и мышц груди. Спортивная игра.	2
		Упражнения для развития гибкости позвоночника. Спортивная игра.	2
		Комплекс упражнений для развития мышц туловища. Спортивная игра.	2
		Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах. Спортивная игра.	2
		Контрольный норматив: контроль гибкости. Спортивная игра.	2
3.	Техническая подготовка (волейбол)	Блокирование одиночное. Перемещение при выполнении одиночного блокирования. Спортивная игра.	2
		Блокирование нападающего удара. Верхняя прямая подача. Спортивная игра.	2
		Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Спортивная игра.	2
		Нападающие удары с высоких, средних и низких передач. Спортивная игра.	2
		Совершенствование приема верхних и нижних передач двумя руками. Спортивная игра.	2
		Контрольный норматив: передачи в парах сверху (1 мин).	2

Семестр 6

1.	Техническая подготовка (баскетбол)	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Основы тактики в баскетболе. Передачи мяча на месте различными способами. Спортивная игра.	2
		Передачи мяча в движении. Броски со средней дистанции. Спортивная игра.	2
		Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Спортивная игра.	2
		Штрафной бросок. Отработка защитных действий. Спортивная игра.	2
		Штрафной бросок. Отработка атакующих действий. Спортивная игра.	2
		Контрольный норматив: штрафной	2

		бросок. Двусторонняя игра.	
2.	Силовая подготовка	Совершенствование упражнений для развития мышц груди и рук. Спортивная игра.	2
		Совершенствование упражнений для развития мышц туловища и нижних конечностей. Спортивная игра.	2
		Совершенствование упражнений для мышц брюшного пресса и мышц спины. Спортивная игра.	2
		Совершенствование упражнений для развития мышц туловища и нижних конечностей. Спортивная игра.	2
		Контрольный норматив: сгибание рук, поднятие туловища из положения лежа на полу. Спортивная игра.	2
		Контрольный норматив: подтягивание на высокой и низкой перекладине. Спортивная игра.	2
3.	Легкоатлетическая подготовка	Развитие общей выносливости. Развитие гибкости. Спортивная игра.	2
		Развитие выносливости. Развитие силы мышц туловища. Спортивная игра.	2
		Развитие выносливости. Развитие силы мышц туловища. Спортивная игра.	2
		Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра.	2
		Развитие специальной быстроты. Спортивная игра.	2
		Развитие выносливости. Развитие прыгучести. Спортивная игра.	2
		Развитие выносливости. Развитие силы мышц туловища. Спортивная игра.	2
		Развитие скоростных качеств. Развитие силы мышц рук, туловища. Спортивная игра.	2
		Развитие быстроты. Развитие прыгучести. Спортивная игра.	2
		Развитие выносливости. Развитие силы мышц туловища. Спортивная игра.	2
		Контрольный норматив: бег 60 м	2
		Контрольный норматив: бег 2000 м (дев), 3000м (юн).	2

Семестр 7

1.	Легкоатлетическая подготовка	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Повторение техники низкого, высокого старта. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2
		Техника низкого старта. Бег на результат 60 м. Спортивная игра.	2
		Совершенствование техники метания с места. Спортивная игра.	2
		Совершенствование техники метания с разбега. Спортивная игра.	2
		Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростной выносливости. Спортивная игра.	2
		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Спортивная игра.	2
		Контрольный норматив: прыжок в длину. Спортивная игра.	2
		Развитие общей выносливости. Бег в равномерном темпе до 2000 м	2
		Развитие общей выносливости. Бег в равномерном темпе до 2800 м.	2
		Контрольный норматив: 3000 м (юн), 2000 м (дев) без учета времени.	2
2.	Гимнастическая подготовка	Упражнения для развития подвижности в плечевых суставах. Спортивная игра.	2
		Упражнения для развития гибкости позвоночника. Спортивная игра.	2
		Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах. Спортивная игра.	2
		Контрольный норматив: прыжки на скакалке, контроль гибкости. Спортивная игра.	2
3.	Техническая подготовка (волейбол)	Тактика командных действий в защите. Двусторонняя игра.	2
		Тактика командных действий в нападении. Двусторонняя игра.	2
		Групповые действия в нападении и защите. Двусторонняя игра.	2
		Контрольный норматив: передачи в парах через сетку (1 мин).	2

4.2.3 Темы лабораторных занятий, их содержание и объем в часах.

Лабораторные занятия рабочим учебным планом не предусмотрены.

4.3 Организация самостоятельной работы студентов.

Самостоятельная работа студентов учебным планом не предусмотрена.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. В учебном процессе используются традиционные – образовательные и здоровьесберегающие технологии.

В традиционных технологиях применяются:

- групповые занятия;
- индивидуальные;
- дифференцированный и индивидуальный подход (к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств);
- технологию раздельного обучения.

В технологии здоровьесбережения применяются:

- стимулирующие (позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы);
- защитно-профилактические (это выполнение санитарно-гигиенических норм и требований. Ограничение предельной нагрузки, исключающей переутомление. Использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключающих травматизм);
- компенсаторно-нейтрализующие технологии (это физкультминутки, физкультпаузы, которые в какой-то мере нейтрализуют неблагоприятное воздействие статичности занятий).

5.2. Информационные технологии:

Обеспечивают у занимающихся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье:

- MS Office 2010-MS Dream Spark.

. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ВХОДНОГО, ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (АННОТАЦИЯ)

6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

6.1.1 УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни

УК-7 Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

УК-7 Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

6.1.2. Программа оценивания контролируемой компетенции:

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства		
			текущий контроль	рубежный контроль	промежуточная аттестация
Осенний семестр					
1.	Легкоатлетическая подготовка	УК-7	V	КН	-
2.	Гимнастическая подготовка	УК-7	V	КН	-
3.	Техническая подготовка (волейбол)	УК-7	V	КН	-
Весенний семестр					
1.	Техническая подготовка (баскетбол)	УК-7	V	КН	-
2.	Силовая подготовка	УК-7	V	КН	-
3.	Легкоатлетическая подготовка	УК-7	V	КН	-

V-объем выполненной работы, КН-контрольный норматив

6.2. Оценочные средства для входной, текущей и промежуточной аттестации (аннотация).

Юноши:

виды упражнений	баллы	I курс	II курс	III курс	IV курс
60 метров	4	8,3	8,3	8,3	8,3
	3	8,6	8,6	8,6	8,6
	2	8,9	8,9	8,9	8,9
	1	9,1	9,1	9,1	9,1
3000 метров	4	13.00.0	13.00.0	13.00.0	13.00.0
	3	13.30.0	13.30.0	13.30.0	13.30.0
	2	14.00.0	14.00.0	14.00.0	14.00.0
	1	14.30.0	14.30.0	14.30.0	14.30.0
пресс	4	10	12	12	12
	3	8	10	10	10
	2	6	8	8	8
	1	4	6	6	6
подтягивание	4	12	13	13	13
	3	10	10	10	10

	2	8	9	9	9
	1	6	8	8	8
брусья	4	12	14	14	14
	3	10	12	12	12
	2	8	10	10	10
	1	6	9	9	9
скакалка	4	120	130	140	140
	3	110	120	130	130
	2	100	110	120	120
	1	90	100	110	110
гибкость	4	13	13	13	13
	3	7	7	7	7
	2	6	6	6	6
	1	0	0	0	0
метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	4	33	35	37	37
	3	30	33	35	35
	2	27	30	33	33
	1	24	27	30	30
Передачи сверху над собой (1 курс), передачи в парах (сверху) – 2 курс, передачи в парах сверху через сетку (3- 4 курс)	4	20	20	20	20
	3	15	15	15	15
	2	10	10	10	10
	1	5	5	5	5
броски со штрафной линии (10 бросков)	4	5	5	5	5
	3	4	4	4	4
	2	3	3	3	3
	1	2	2	2	2

Девушки:

виды упражнений	баллы	I курс	II курс	III курс	IV курс
60 метров	4	9,6	9,6	9,6	9,6
	3	10,0	10,0	10,0	10,0
	2	10,5	10,5	10,5	10,5
	1	11,0	11,0	11,0	11,0
2000 метров	4	11.00.0	10.45.0	10.45.0	10.45.0
	3	11.35.0	11.15.0	11.15.0	11.15.0
	2	12.00.0	12.00.0	12.00.0	12.00.0
	1	13.30.0	13.30.0	13.30.0	13.30.0
пресс	4	40	45	45	45
	3	30	40	40	40
	2	25	35	35	35
	1	20	30	30	30
подтягивание	4	15	18	18	18
	3	10	15	15	15
	2	8	11	11	11
	1	6	9	9	9
	4	16	12	12	12

отжимания от скамейки (1 курс)					
	3	12	10	10	10
отжимания от пола (2, 3, 4 курс)					
	2	10	8	8	8
	1	8	6	6	6
скакалка	4	120	130	140	140
	3	110	120	130	130
	2	100	110	120	120
	1	90	100	110	110
гибкость	4	16	16	16	16
	3	11	11	11	11
	2	8	8	8	8
	1	0	0	0	0
метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	4	14	17	21	21
	3	12	14	17	17
	2	10	11	14	14
	1	8	9	11	11
Передачи сверху над собой (1 курс), передачи в парах (сверху) – 2 курс, передачи в парах сверху через сетку (3-4 курс)	4	20	20	20	20
	3	15	15	15	15
	2	10	10	10	10
	1	5	5	5	5
броски со штрафной линии (10 бросков)	4	5	5	5	5
	3	4	4	4	4
	2	3	3	3	3
	1	2	2	2	2

6.2.1 Критерии оценки знаний по дисциплине «Физическая культура (элективная дисциплина)» для обучающихся с ОВЗ, относящихся к специальной медицинской группе, временно освобождённых от практических занятий по медицинским показаниям:

- за участие в соревнованиях в качестве:
- болельщика - 3 балла;
- судьи - 4 балла;
- написание и защита реферата - 30 баллов.

6.3. Критерии оценки знаний по дисциплине:

Итоговая сумма баллов	Оценка по 4-бальной шкале	Отметка о зачете	Оценка ECTS	Градация
90-100	отлично	зачтено	A	отлично
85-89	хорошо		B	очень хорошо
75-84			C	хорошо
70-74			D	удовлетворительно

65-69	удовлетворительно			
60-64			Е	посредственно
ниже 60	неудовлетворительно	не зачтено	Г	неудовлетворительно

Зачтено «Отлично» - содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.

Зачтено «Очень хорошо» - содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному.

Зачтено «Хорошо» - содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

Зачтено «Удовлетворительно» - содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.

Зачтено «Посредственно» - теоретическое содержание курса освоено частично, некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены, либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному.

Не зачтено «Неудовлетворительно» - содержание курса освоено частично, необходимые практические навыки работы не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

1. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 612 с. — ISBN 978-5-7638-3640-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84178.html> (дата обращения: 19.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Тычинин Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2019. — 100 с. — 978-5-00032-242-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70820.html>

3. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Тычинин. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2019. — 64 с. — 978-5-00032-250-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>

4. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2019. — 269 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>

б) Дополнительная литература:

5. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол: учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-7782-3932-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98756.html> (дата обращения: 19.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

6. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84086.html> (дата обращения: 19.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

7. Золотавина И.В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / И.В. Золотавина. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 152 с. — 978-5-4486-0131-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70784.html>

8. Межман И.Ф. Научись играть в волейбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.Ф. Межман. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2017. — 335 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75390.html>

9. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст] : учеб. пособие для вузов / Ю. И. Евсеев. — Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. — 445 с. : ил.

10. Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст] : учеб. пособие для вузов / Ю. П. Кобяков. — Изд. 2-е. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. — 253 с. : ил.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Спортивный зал

Волейбольная и баскетбольная площадки;

стенка гимнастическая – 10 шт.;
скамейка гимнастическая – 10 шт.;
канат для перетягивания – 1 шт.;
устройство для установки гимнастических. колец, перекладины;
электронное табло;

Акустическая система (комплект) 1-шт.

Принтер Samsung ML-1860 -1 шт.

Снарядная комната:

- канат для перетягивания – 1 шт.;
- мат с чехлом – 6 шт.;
- гири – 3 шт.;
- стол теннисный – 1 шт.;
- мячи:
- футбольный – 9шт.;
- волейбольные –15 шт.;
- баскетбольные – 15 шт.

- Кабинет физического воспитания:

- спецлитература;
- весы медицинские;
- кубки, вымпелы;
- с/стенды;

компьютер CPU Celeron – 1 шт.;

Раздевалка:

- мужская – 1шт.;
- женская – 1 шт.

Душевые комнаты:

- мужская – 1шт.;
- женская – 1шт.

Тренажерный зал

- велотренажер;
- тренажер – 1шт.;
- т/турник – 1 шт.;
- штанга –2 шт.;
- гири – 7 шт.;
- гантели – 4 шт.;
- гимнастические маты – 6 шт.;
- экспандеры, скакалки;
- стенка гимнастическая –2 шт.;
- парта Скотта – 1 шт.;
- гриф фигурный – 1 шт.;
- скамейка гимнастическая – 1 шт.;
- стол для настольного тенниса –1 шт.;

зеркальное пано – 7 шт.

Лыжная база

- Лыжи ЦСТ-20 шт.

- Палки лыжные Spine-16шт.
- Ботинки лыжные Spine Gross- 16 шт.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Деятельность студента
Практические занятия	Посещение и активное участие в процессе практического учебного занятия. Умение составить и провести вводную часть занятия. Выполнение контрольных нормативов.