

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Лунин Оксана Владимировна

Должность: Руководитель СФТИ НИЯУ МИФИ

Дата подписания: 12.10.2023 14:35:40

Уникальный идентификатор: d85fa2f259a0913da9b08299985891736420181f

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
Снежинский физико-технический институт –

филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего
образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(СФТИ НИЯУ МИФИ)

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. руководителя по учебной
и научно-методической работе

« _____ » _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

(наименование дисциплины)

Направление подготовки (специальность) 38.05.01 «Экономическая безопасность»

Квалификация (степень) выпускника _____ специалист _____

(бакалавр, магистр, специалист)

Форма обучения _____ очная _____

(очная, очно-заочная (вечерняя), заочная)

г. Снежинск,
2021 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и 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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Курс «Физическая культура» является обязательной частью Блока Б1. Гуманитарный модуль рабочего учебного плана ООП ВО по направлению подготовки 38.05.01 «Экономическая безопасность» профессиональной подготовки студента в течение первых четырех курсов. Физическая культура входит обязательным разделом в цикл физической культуры.

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

По завершению освоения данной дисциплины студент способен и готов:

УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате изучения дисциплины студент должен:

УК-6.1. Знать закономерности становления и развития личности; механизмы, принципы и закономерности процессов самоорганизации, самообразования и саморазвития; теорию тайм-менеджмента.

УК-6.2. Уметь определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы, ставить цели и устанавливать приоритеты собственного профессионально-карьерного развития с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения; осуществлять самоанализ и рефлексию собственного жизненного и профессионального пути.

УК-6.3. Владеть методиками саморегуляции эмоционально- психологических состояний в различных условиях деятельности, приемами самооценки уровня развития своих индивидуально-психологических особенностей; технологиями проектирования профессионально-карьерного развития; способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности.

УК-6.4. Применять разнообразные способы, приемы техники самообразования и самовоспитания на основе принципов образования в течение всей жизни.

УК-7.1. Демонстрировать знания основ физической культуры и здорового образа жизни; применяет умения и навыки в работе с дистанционными образовательными технологиями. УК-7.2. Применяет методику оценки уровня здоровья; выстраивает индивидуальную программу сохранения и укрепления здоровья с учетом индивидуально-типологических особенностей организма.

УК-7.3. Анализировать источники информации, сопоставляет разные точки зрения, формирует общее представление по определенной теме.

УК-7.4. Демонстрировать систему практических умений и навыков при выполнении техники двигательных действий в различных видах спорта.

УК-7.5. Поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Семестр	Трудоем- кость, кр.	Общий объем курса, час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма Контроля, Экз./зачет
12345678	2	400		400			зачет

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 кредита, 400 часов.

Дисциплина «Физическая культура» изучается студентами очной формы обучения посредством и индивидуальной и групповой формы обучения на лекциях и практических занятиях. Для самостоятельной работы студентов проводятся консультации. Методико-практические занятия направлены на творческое овладение студентами методов, обеспечивающих практические результаты. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующими темами теоретического раздела. Средствами обучения являются: демонстративное оборудование, специальная учебная мебель и оргсредства, спортивный инвентарь и оборудование.

Практические (семинарские) занятия, их содержание и объем в часах.

Общий объем часов – 400, из которых:

- 1) 72ч. – упражнения;
- 2) 328ч. – элективные дисциплины, такие как баскетбол, волейбол, мини футбол, лыжная подготовка, легкая атлетика, гимнастика.

Методико-практические занятия предусматривают освоение, самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Элективная дисциплина выбирается каждым студентом самостоятельно. Выбранные студентом дисциплины становятся обязательными для изучения.

Перечень элективных дисциплин:

1) Легкая атлетика.

Совершенствование техники бега. Низкий старт. Специальные упражнения бегуна. Бег на короткие дистанции. Бег по пересеченной местности до 3000 метров. Прыжки в длину.

2) Футбол.

Правила игры. Техника игры полевого игрока. Двусторонняя игра.

3) Баскетбол.

Правила игры. Передача, ловля и ведение мяча. Техника перемещений: бег обычный, бег приставными шагами, бег спиной вперед, прыжки, остановка, повороты. Бросок мяча в корзину. Двусторонняя игра.

4) Волейбол.

Правила игры. Стойка и перемещение. Передача мяча. Поддача мяча. Прием мяча. Двусторонняя игра.

5) Гимнастика.

Строевые упражнения. Построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в равновесии. Подтягивания на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения с использованием отягощений. Опорные прыжки. Кувырки. Стойки. Утренняя гигиеническая гимнастика. Атлетическая гимнастика.

б) Лыжная подготовка.

Строевые упражнения на лыжах. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Способы лыжных ходов: переменный двухшажный, одношажный, бесшажный, коньковый. Подъемы, спуски, торможения. Повороты на лыжах. Контрольное прохождение дистанции - 5, 10, 15 км.

Учебно-тренировочные занятия в основном учебном отделении, где занимаются студенты основной и подготовительной медицинских групп, базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

Главными направлениями физической культуры в группах основного учебного отделения являются: всестороннее физическое развитие и повышение двигательных способностей; овладение техникой избранного вида спорта (или нескольких видов); формирование знаний о развитии двигательных навыков, физических способностей, средств и методов физического совершенствования; развитие профессионально значимых психофизических и личностных качеств; формирование интереса и потребности к занятиям

физической культурой; построение устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, самовоспитанию и самосовершенствованию.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В каждой теме разбираются конкретные ситуации и примеры из практики.

Практические занятия кроме традиционной формы проведения включают в себя физически активные упражнения

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ.

Аттестация по дисциплине – зачет.