

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

_____ П.О.Румянцев
« ____ » _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

наименование дисциплины

Направление подготовки (специальность)

**15.05.01 – ПРОЕКТИРОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ МАШИН И
КОМПЛЕКСОВ**

Профиль подготовки (специализация)

«АДДИТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ»

Наименование образовательной программы

Квалификация (степень) выпускника

специалист

(бакалавр, магистр, специалист)

Форма обучения

Очная

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

г. Снежинск, 2018г.

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

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВПО

Курс «Физическая культура» является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения. 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:

ОК-9	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ОК-10	способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

В результате изучения дисциплины студент должен:

- иметь научное представление о здоровом образе жизни; владеть умениями и навыками физического самосовершенствования;
- владеть культурой методического мышления, знать общие принципы и закономерности организации различных типов уроков;
- уметь ставить цель, формулировать задачи и способы реализации их на основе системного подхода, уметь прогнозировать и осуществлять качественный анализ, используя методологию изученных наук;
- анализировать отношение занимающихся к "физической культуре" как части культуры общества и здорового образа жизни;
- владеть методами и методическими приемами воздействия на организм занимающихся с учетом функциональных, возрастных и других различий.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 кредита, 400 часов.

Семестр	Трудоем- кость, кр.	Общий объем курса, час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма Контроля, Экз./зачет
1	1	36	-	36	-	-	зачет
2	1	36	-	36	-	-	зачет
Итого	2	72	-	72	-	-	

Дисциплина «Физическая культура» изучается студентами посредством и индивидуальной и групповой формы обучения на практических занятиях. Для самостоятельной работы студентов проводятся консультации. Методико-практические занятия направлены на творческое овладение студентами методов, обеспечивающих практические результаты. Средствами обучения являются спортивный инвентарь и оборудование.

Практические занятия, их содержание и объем в часах.

Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФК для их коррекции.

Основы методики самомассажа.

Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

Футбол. Правила игры. Техника игры полевого игрока. Двусторонняя игра.

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.

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

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.

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.

Плавание. Плавание различными способами. Старты и повороты. Нырание. Доставка предметов со дна. Прыжок в воду.

Методы самоконтроля здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы)

Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)

Методика проведения учебно - тренировочного занятия.

Основы методики организации судейства по видам спорта.

Легкая атлетика

Тренировки в беге на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна. Бег в гору и под углом, на пологом и крутом склоне. Прыжки в высоту. Выбор способа прыжка. Специальные упражнения прыгуна. Метание гранаты.

Гимнастика. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажеров. Опорные прыжки, прыжки в длину с места. Физкультурная пауза, физкультурминутка. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики. Атлетическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости тела, силы.

Футбол. Передвижение, обманные движения, остановка и ведение мяча, отбор мяча, удары по мячу, вбрасывание из - за боковой линии. Функции игроков, индивидуальная, командная, групповая тактика, тактика нападения и защиты. Тренировка футболистов. Судейство.

Баскетбол. Техника игры в нападении. Техника владения мячом: ловля и передача мяча на месте и в движении, ведение мяча правой и левой рукой. Защитная стойка, передвижения. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и более игроков, командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите. Судейство.

Волейбол. Совершенствование техники игры в нападении. Нападающий удар. Блокирование. Индивидуальные, групповые, командные действия. Судейство.

Плавание. Плавание способом кроль на груди, спине, брасс. Старт. Повороты. Преодоление отрезков с соревновательной скоростью. Обучение плаванию детей. Эстафета.

Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях ФК и спортом.

Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Гимнастика. Упражнения с отягощениями для развития силы рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног. Согласование силовых упражнений с дыханием

Футбол. Совершенствование техники игры.

Баскетбол. Совершенствование техники игры. Броски мяча в корзину. Участие в соревнованиях. Организация судейства.

Волейбол. Совершенствование техники игры. Комбинационная игра. Организация соревнований и судейства

Плавание. Совершенствование техники плавания. Водное поло. Методика обучения плаванию. Оказание первой помощи, искусственное дыхание.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Практические занятия включают в себя физически активные упражнения

В учебном процессе используются традиционные – образовательные и здоровьесберегающие технологии.

В традиционных технологиях применяются:

- групповые занятия;
- индивидуальные;
- дифференцированный и индивидуальный подход.

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

Аттестация по дисциплине – зачет.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Спорт в МИФИ и нашей жизни [Текст] / Н. М. Гаврилов [и др.]. - Москва : Научтехлитиздат, 2011. - 264 с. (ЭБ НИЯУ МИФИ)

Рабочая программа составлена с учетом требований ОС НИЯУ МИФИ по направлению подготовки 15.05.01 Проектирование технологических машин и комплексов

рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «___» _____ 20__ г.,
протокол № _____.

Разработчик

(подпись)

(Ф.И.О.)

Зав. кафедрой

(подпись)

(Ф.И.О.)