

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Линник Оксана Владимировна
Должность: Руководитель СФТИ НИЯУ МИФИ
Дата подписания: 19.05.2023 12:46:19
Уникальный программный ключ:
d85fa2f259a0913da9b087090985891776470181f

**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

«___» _____ 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

наименование дисциплины

Направление подготовки

_____ 14.03.02 «ЯДЕРНЫЕ ФИЗИКА И ТЕХНОЛОГИИ»

Профиль подготовки (при его наличии)

_____ «ФИЗИКА АТОМНОГО ЯДРА И ЧАСТИЦ»

Наименование образовательной программы

Квалификация (степень) выпускника

_____ **бакалавр**

(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

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

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:

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов 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:

З-УК-6 **Знать**: основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни

У-УК-6 **Уметь**: эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения

В-УК-6 **Владеть**: методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социо-культурных и профессиональных знаний, умений, и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни

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

- 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, 72 часов.

| Семестр | Трудоем- кость., з.е. | Общий объем курса, час. | Лекции, час. | Практич. занятия. час. | Лаборат. работы. час. | Ср. час. | Форма Контроля. Экз. зачет |
|---------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------|------------------------------|-----------------------------|-------------|----------------------------------|
| 1 | 1 | 36 | - | 18 | - | 18 | зачет |
| 2 | 1 | 36 | - | 18 | - | 18 | зачет |

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 занятия 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, физкультминутка. 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.

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.

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

Аттестация по дисциплине - зачет.

6. 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)

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия по физической культуре проводятся на базе СФТИ НИЯУ МИФИ.

Спортивный инвентарь:

- мячи футбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;
- скакалки;
- лыжный инвентарь;
- тренажёры.

Спортивные сооружения:

- Игровой зал (волейбольный);
- Тренажёрный зал;
- Открытая площадка для баскетбола и волейбола.

Рабочая программа составлена с учетом требований ОС НИЯУ МИФИ по направлению подготовки 14.03.02 «Ядерные физика и технологии»

рассмотрена и утверждена на заседании кафедры _____

«__» _____ 20__ г..

протокол № _____.

Разработчик _____
(подпись) (Ф.И.О.)

Зав. кафедрой _____
(подпись) (Ф.И.О.)