МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

Снежинский физико-технический институт –
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального 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 (ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА)
наименование дисциплины

Направление подготовки
15.05.01 ПРОЕКТИРОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ МАШИН И КОМПЛЕКСОВ

Профиль подготовки (специализация)
«ЦИФРОВИЗАЦИЯ ПРОЕКТИРОВАНИЯ СИСТЕМ И КОМПЛЕКСОВ»

Наименование образовательной программы

Квалификация (степень) выпускника **специалист**
(бакалавр, магистр, специалист)

Форма обучения **Очная**
(очная, очно-заочная (вечерняя), заочная)

г. Снежинск, 2019г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1. 1. Задачи дисциплины

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следуюших воспитательных, образовательных, развиваюших и оздоровительных задач:

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечиваюших сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение обшей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяюшей психофизическую готовность студента к будушей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- ликвидацию остаточных явлений после перенесенных заболеваний, развитие компенсаторных функций, устранение функциональных отклонений и недостатков физического развития, индивидуального подхода при выборе средств физического воспитания и дозировании нагрузок.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Курс «Физическая культура (элективная дисциплина)» является составной частью обшей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения. Физическая культура входит обязательным разделом в цикл физической культуры.

Для усвоения материала дисциплины «Физическая культура (элективная дисциплина)» от студента требуется знание, умение, навыки курса «Физическая культура». Дисциплина «Физическая культура (элективная дисциплина)» необходима для понимания природных процессов функционирования физической культуры обшества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной и социокультурной деятельности.

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-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
В результате изучения дисциплины студент должен:
знать:
основные принципы физического воспитания, здорового образа жизни, возможностях своего организма, влиянии природных и социально-экономических факторов и систем для оздоровления организма.
уметь:

самостоятельно применять знания по обшей и специальной физической подготовке, здоровом образе жизни, использовать различные системы организма и способы укрепления здоровья.

владеть:

основными приёмами и средствами физического воспитания, основными знаниями о функциях организма, его функциональных системах, возможностях, некоторыми системами самоконтроля.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Обшая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов

Семестр	Трудоем-кость., кр.	Обший объем курса, час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма Контроля, Экз./зачет
1		54	-	54	-	-	зачет
2		54	-	54	-	-	зачет
3		54	-	54	-	-	зачет
4		54	-	54	-	-	зачет
5		54		54	-	-	зачет
6		54		54	-	-	зачет
Итого		324	-	324			

Дисциплина изучается студентами посредством и индивидуальной и групповой формы обучения на практических занятиях. Методико-практические занятия направлены на творческое овладение студентами методов, обеспечиваюших практические результаты. Средствами обучения являются спортивный инвентарь и оборудование.

Практические занятия, их содержание.

Баскетбол. Правила игры. Передача, ловля и ведение мяча. Техника перемешений : бег обычный, бег приставными шагами, бег спиной вперёд, прыжки, остановка, повороты. Бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра. Техника игры в нападении. Техника владения мячом: ловля и передача мяча на месте и в движении, ведение мяча правой и левой рукой. Зашитная стойка, передвижения. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и более игроков, командные действия, варианты тактических систем в нападении и зашите. Судейство. Совершенствование техники игры. Броски мяча в корзину. Участие в соревнованиях. Организация судейства.

Техника ведения мяча: Ловля мяча, летяшего двумя руками, летяшего на средней высоте, высоко и низко летяшего, после отскока, катяшегося по полу одной рукой. Передача мяча двумя руками от груди и сверху. Передача мяча одной рукой от плеча, сверху и снизу различными способами.

Броски мяча двумя руками от груди, снизу, сверху, от плеча, в движении, с места, штрафные броски. Ведение мяча – высокое, со снижением высоты отскока и изменением темпа, с поворотами.

Техника перемешений: стойки, остановки, бег, вышагивания, повороты.

Техника овладения мячом: перехватывание мяча, вырывание мяча, выбивание, отбивание, накрывание мяча.

Технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрошенным правилам.

Волейбол. Правила игры. Стойка и перемешение. Передача мяча. Подача мяча. Приём мяча. Двухсторонняя игра. Совершенствование техники игры в нападении. Нападаюший удар. Блокирование. Индивидуальные, групповые, командные действия. Судейство. Совершенствование техники игры. Комбинационная игра. Организация соревнований и судейства.

Техника игры в нападении: стойки и перемешения.

Техника владения мячом: подачи – нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая, передачи мяча – нижняя и верхняя,

Техника игры в зашите: стойки, выпады.

Техника овладения мячом: прием мяча – снизу двумя руками и одной рукой, сверху двумя руками, передача;

Технико-тактические действия с мячом, игра по упрошенным правилам.

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

Техника ходьбы: с изменяюшейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед, на носках и на пятках; в парах и тройках, используя различные исходные положения (в приседе, полу приседе, «гусиным» шагом и т.д.).

Техника спортивной ходьбы. Техника оздоровительного бега.

Техника равномерного бега, равномерный непродолжительный бег, бег с равномерной скоростью, бег в чередовании с ходьбой(1км-юноши,800м-девушки), специальные упражнения бегуна. Бег 2-3 км., 100 м.

Техника передачи эстафетной палочки.

Техника низкого старта. Техника высокого старта.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Обучение :

В подготовительной части занятия подвижные игры используются для концентрации внимания, овладения строевыми и обшеразвиваюшими упражнениями, развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Характерная особенность таких игр состоит в том, что они, как правило, непродолжительны, просты по содержанию и не требуют больших напряжений. Подвижные игры в этой части занятия носят разминочный характер, и, тем не менее, подвижным играм в этой части занятия должны предшествовать подготовительные упражнения.

В основную часть занятия включаются игры, способствуюшие углубленному развитию и совершенствованию двигательных качеств, умений и навыков.

В заключительной части занятия подвижные игры способствуют плавному снижению нагрузки и восстановлению организма занимаюшихся.

ОБШАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

Средства практического материала используются в соответствии с показаниями и противопоказаниями к имеюшимся заболеваниям.

Развитие силы. Основные средства – комплексы обшеразвиваюших и локально воздействуюших упражнений:

Развитие быстроты: бег на месте в среднем темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора);

- челночный бег;
- бег по разметкам в равномерном темпе;
- повторный бег с низкой скоростью и собиранием малых предметов, лежаших на полу и на разной высоте;

Развитие выносливости: равномерный бег средней интенсивности (самостоятельное выполнение);

- продолжительный бег;

Развитие гибкости: упражнения для развития подвижности в суставах;

Развитие координации движений:обшеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера на основные группы мышц.

УПРАЖНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СФП

Все упражнения СФП выполняются в соответствии с состоянием здоровья и показаниями и противопоказаниями к их выполнению.

Легкая атлетика. Развитие выносливости. *Развитие силы.* Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягошением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. *Развитие быстроты.* Бег со средней скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в допустимом темпе. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Баскетбол. Развитие быстроты. Ходьба и бег в различных направлениях с внезапными остановками и выполнением различных заданий. *Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным допустимым отягошением на основные мышечные группы. *Развитие координации движений.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ППФП

Обычная и спортивная ходьба. Медленный бег, ходьба на лыжах, катание на коньках, походы выходного дня, спортивные игры, легкая атлетика. ОРУ, физические упражнения на открытом воздухе в любую погоду. Водные процедуры, закаливание, обтирание снегом, туризм, утренняя гимнастика, специальные дыхательные упражнения, физкультурные паузы.

Упражнения профессионально-прикладной гимнастики: упражнения без предметов и с предметами, на гимнастической стенке, скамейке, лестнице, канатах, шестах, бревне и др. Специальные упражнения на тренажерах и тренажерных устройствах, специализированные полосы препятствий, марш-бросок, лыжный поход.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Практические занятия включают в себя физически активные упражнения

В учебном процессе используются традиционные – образовательные и здоровьесберегаюшие технологии.
В традиционных технологиях применяются:
- групповые занятия;
- индивидуальные;
- дифференцированный и индивидуальный подход.

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

Фонд оценочных средств позволяет оценить знания, умения, навыки и уровень приобретённых компетенций.
Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура (элективная дисциплина)» включает:
5.1. Тестирование
Тесты по разделам:

*Лёгкая атлетика:
-бег -2-3 км;
-бег- 100 м.
-равномерный бег с переходом на ходьбу (для СМГ).
* Обшая физическая подготовка:
- прыжки в длину с места;
- поднимание и опускание туловиша из положения лёжа;
- подтягивание на перекладине;
-наклон вперёд из положения сидя
- отжимание из И.П. упор лёжа;
-прыжки через скакалку;
- поднимание прямых ног из И.П. лёжа на спине (для СМГ);
- упражнение «Рыбка» (для СМГ);
- броски и ловля теннисного мяча (для СМГ);
-вис на перекладине (для СМГ);
-приседания в произвольном темпе (для СМГ);
* Волейбол:
- передача мяча сверху двумя руками над собой;
- приём мяча снизу двумя руками.

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, 2016. - 264 с. (ЭБ НИЯУ МИФИ)

Дополнительная литература:

1. Физическая культура студента [Текст] : учебник для вузов / ред. В. И. Ильинич. - М. : Гардарики, 2005, 2004. - 448 с. - ISBN 5-8297-0010-7

8. 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 соответствует требованиям Образовательного стандарта НИЯУ МИФИ по специальности 15.05.01 Проектирование технологических машин и комплексов утверждённого Учёным советом университета Протокол №18/03 от 31.05.2018г., актуализированного Учёным советом университета Протокол №18/09 от 10.12.2018г

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

Разработчик

_____ _____
(подпись) (Ф.И.О.)

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

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

на 20__ /20__ учебный год

Рабочая программа согласована с выпускаюшей кафедрой направления подготовки (специальности)

“_____’’_____20__ г. Зав. кафедрой ЯФиСТ_____ А.П. Журавлев

Утверждаю

Зам. руководителя по учебной и научно-методической работе

_____ П.О. Румянцев

_____