

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
Трехгорный технологический институт—
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(ТТИ НИЯУ МИФИ)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ТТИ НИЯУ МИФИ
_____ Т.И. Улитина
«26» _____ июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

Специальность: 15.05.01 Проектирование технологических машин и комплексов

Специализация: Проектирование инструментальных комплексов в
машиностроении

Квалификация (степень) выпускника: инженер

Форма обучения: очная

Трехгорный
2024

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Цели дисциплины

Цель дисциплины - формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование.

1.2. Задачи дисциплины

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее 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 самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВПО

Элективные курсы по физической культуре относятся к блоку общегуманитарных и социально-экономических дисциплин и являются вариативной частью физической культуры.

2.1. Перечень разделов дисциплин, усвоение которых необходимо для изучения курса по физической культуре

Физическая культура: школьный курс;

Элективный курс по физической культуре.

2.2. Дисциплины, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее

Полноценные знания, умения и навыки по физической культуре являются не только целью обучения, но и средством, которое способствует более успешному освоению всех других учебных дисциплин.

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

Изучение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» направлено на формирование у студентов следующих компетенций:

универсальных (УК-7):

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

3.2 Перечень результатов образования, формируемых дисциплиной, с указанием уровня их освоения

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 (З-УК-7).

Уметь:

- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни (У-УК-7).

Владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (В-УК-7).

3.3 Воспитательная работа

Направление/ цели	Создание условий, обеспечивающих	Использование воспитательного потенциала учебных дисциплин
Гуманитарный модуль		
Физическое воспитание	- формирование культуры здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья (В8)	Использование воспитательного потенциала дисциплин " Физическая культура" и "Элективные курсы по физической культуре" для: - формирования у обучающихся ценностей здорового образа жизни, посредством популяризация физической культуры и позитивных жизненных установок, побуждения студентов к активному образу жизни и занятию спортом; - формирования навыков здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом посредством проведения ежедневных физических тренировок, организации систематических занятий обучающихся физической культурой, спортом и туризмом, в том числе в рамках спортивно-ориентированных секций.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет **328ч.**

Распределение трудоемкости и контроль освоения дисциплины

Трудоёмкость дисциплины в 1 семестре составляет 22 часа.

Раздел учебной дисциплины	недели	Виды учебной деятельности и трудоемкость в часах.	Текущий контроль успеваемости (неделя, форма)	Аттестация раздела (неделя, форма)	Максимальный балл за раздел
		Практика			
1 семестр					
Раздел 1. Практика : тема: №1;5;7.	1	2	КУ-по лёгкой атлетике, неделя - 2.	ИК-упражнение на развитие скоростно-силового качества.Неделя:4	10
	2	2			
	3	2			
	4	2			
	5	1			
	6	1			
Раздел 2 Практика тема: №1;2;4;5.	7	1	КУ-по б/б, неделя - 9.	ИК-упражнение на развитие с/с и о/в. Неделя -8.	15
	8	1			
	9	1			
Раздел 3 Практика : тема: 5;6;8.	10	1	КУ-по силовая подг. (ОФП)- Неделя:	Теория : КВ-1-2 Неделя :13.	15
	11	1			
	12	1			
	13	1			
	14				

			12.	КВ-3-4 Неделя :14.	
Раздел 4	15	1	КУ-на	ИК-	10
Практика	16	1	развити	упраж	
тема:3;6;	17	1	е	нение	
7;8;9.	18	1	гибкост	на	
	19	1	и.	развит	
			Неделя- 15.	ие	
			КУ-по	силово	
			фитнес	й	
			у,	вынос	
			неделя -	ливост	
			16.	и,	
			Силовая	ловкос	
			я	ти.	
			выносл.	Неделя	
			Неделя- 16.	: – 18.	
			КУ-по	Силов	
			волейбо	ой	
			лу,	подгот	
			неделя -	овленн	
			17.	ости,	
				неделя	
				: 18.	
				ИК-	
				упраж	
				нение	
				на	
				развит	
				ие	
				гибкос	
				ти.	
				Неделя	
				19.	
Итого		22	0-20	0-30	0-50
Зачёт					0-50
Итого за семестр		22			0-100

Трудоёмкость дисциплины во 2 семестре составляет 54 часа.

Раздел учебной дисциплины	недели	Виды учебной деятельности и трудоемкость в часах.	Текщий контроль успеваемости (неделя, форма)	Аттестация раздела (неделя, форма)	Максимальный балл за раздел
		Практика			
2 семестр					
Раздел 1. Практика : тема: №1;6;8.	1	3	КУ-по лёгкой атлетике, неделя - 2.	ИК-упражнение на развитие скоростно-силового качества.Неделя:4.	10
	2	3			
	3	3			
	4	3			
	5	3			
	6	3			
Раздел 2. Практика тема: №1;2;5.	7	3	КУ-по б/б, неделя - 9.	ИК-упражнение на развитие с/с и о/в. Неделя -8.	15
	8	3			
	9	3			
Раздел 3. Практика тема:№4; 6;7;10.	10	3	КУ-по фитнесу, неделя - 11. КУ-силовой подготовки. ти.	Теория : КВ-1-2 Неделя :13. КВ-3-4 Неделя :14.	15
	11	3			
	12	3			
	13	3			
	14	3			

			Неделя: 12.		
Раздел 4.	15	3	КУ-на	ИК-	10
Практика	16	3	развити	упраж	
тема:3;5;	17	3	е	нение	
7;8;9.	18	3	гибкост	на	
			и.	развит	
			Неделя:	ие	
			15.	гибкос	
			КУ- на	ти,	
			развити	неделя	
			е	: 17.	
			силовой	ИК-	
			выносл	упраж	
			ивости,	нение	
			ловкост	на	
			и.Недел	развит	
			я:16.	ие	
			КУ-по	силово	
			волейбо	й	
			лу,	подгот	
			неделя -	овленн	
			17.	ости.	
				Неделя	
				– 18.	
				ИК-	
				упраж	
				нение	
				на	
				развит	
				ие	
				силово	
				й	
				вынос	
				ливост	
				и,	
				ловкос	
				ти.	
				Неделя	
				: – 18.	
Итого		54	0-20	0-30	0-50
Зачёт					0-50
Итого за семестр		54			0-100

Трудоёмкость дисциплины в 3 семестре составляет 36 часов.

Раздел учебной дисциплины	недели	Виды учебной деятельности и трудоемкость в часах.	Рубежный контроль успеваемости (форма)	Аттестация раздела (неделя, форма)	Максимальный балл за раздел
		Практика			
3 семестр					
Раздел 1. Практика : тема: №1; 5;7.	1	2	КУ-по лёгкой атлетике, неделя - 2;4.	ИК-упражнение на развитие скоростно-силового качества.Неделя:4.	10
	2	2			
	3	2			
	4	2			
	5	2			
	6	2			
Раздел 2. Практика тема: №1;2;4;5. Теория тема: № 1-2	7	2	КУ-по б/б, неделя - 9.	ИК-упражнение на развитие с/с и о/в. Неделя -8.	15
	8	2			
	9	2			
Раздел 3 Практика тема№ 5;6;8.	10	2	КУ-по фитнесу, неделя - 11. КУ-силовой подготовки.	Теория : КВ-1-2 Неделя :13. КВ-3-4 Неделя :14.	15
	11	2			
	12	2			
	13	2			
	14	2			

			Неделя: 12.		
Раздел 4	15	2	КУ-на	ИК-	10
Практика	16	2	развити	упраж	
тема:3;6;	17	2	е	нение	
7;8;9.	18	2	гибкост	на	
			и. Неделя: 15.	развит	
			КУ- на	ие	
			развити	гибкос	
			е	ти,	
			силовой	неделя	
			выносл	: 17.	
			ивости,	ИК-	
			ловкост	упраж	
			и.Недел	нение	
			я:16.	на	
			КУ-по	развит	
			волейбо	ие	
			лу,	силово	
			неделя -	й	
			17.	подгот	
				овленн	
				ости.	
				Неделя	
				– 18	
				ИК-	
				упраж	
				нение	
				на	
				развит	
				ие	
				силово	
				й	
				вынос	
				ливост	
				и,	
				ловкос	
				ти.	
				Неделя	
				: – 18.	
Итого		36	0-20	0-30	0-50
Зачёт					0-50
Итого за семестр		36			0-100

Трудоёмкость дисциплины в 4 семестре составляет 54 часа.

Раздел учебной дисциплины	недели	Виды учебной деятельности и трудоемкость в часах.	Рубежный контроль успеваемости (неделя, форма)	Аттестация раздела (неделя, форма)	Максимальный балл за раздел
		Практика			
4 семестр					
Раздел 1. Практика : тема: №1; 6;8.	1	3	КУ-по лёгкой атлетике, неделя - 2.	ИК-упражнение на развитие скоростно-силового качества.Неделя:4.	10
	2	3			
	3	3			
	4	3			
	5	3			
	6	3			
Раздел 2. Практика тема: №1;2;5.	7	3	КУ-по б/б, неделя - 9.	ИК-упражнение на развитие с/с и о/в. Неделя -8	15
	8	3			
	9	3			
Раздел 3. Практика тема:4;6; 7;10.	10	3	КУ-по фитнесу, неделя - 11. КУ-силовой подготовленнос	Теория : КВ-1-2 Неделя :13. КВ-3-4 Неделя :14.	15
	11	3			
	12	3			
	13	3			
	14	3			

			ти. Неделя: 12.		
Раздел 4. Практика тема:3;5; 7;8;9.	15 16 17 18	3 3 3 3	КУ-на развити е гибкост и. Неделя: 15. КУ- на развити е силовой выносл ивости, ловкост и.Недел я:16. КУ-по волейбо лу, неделя - 17.	ИК- упраж нение на развит ие гибкос ти, неделя : 17. ИК- упраж нение на развит ие силого й подгот овленн ости. Неделя – 18. ИК- упраж нение на развит ие силого й вынос ливост и, ловкос ти. Неделя : – 18.	10
Итого		54	0-20	0-30	0-50
Зачёт					0-50
Итого за семестр		54			0-100

Трудоёмкость дисциплины в 5 семестре составляет 54 часа

Раздел учебной дисциплины	недели	Виды учебной деятельности и трудоемкость в часах.	Рубежный контроль успеваемости (неделя, форма)	Аттестация раздела (неделя, форма)	Максимальный балл за раздел
		Практика			
5 семестр					
Раздел 1. Практика : тема: №1; 5;7.	1	3	КУ-по лёгкой атлетике, неделя - 2.	ИК-упражнение на развитие скоростно-силового качества.Неделя:4.	10
	2	3			
	3	3			
	4	3			
	5	3			
	6	3			
Раздел 2. Практика тема: №1;2;4;5. Теория Тема:№ 1-2	7	3	КУ-по б/б, неделя - 9.	ИК-упражнение на развитие с/с и о/в. Неделя -8.	15
	8	3			
	9	3			
Раздел 3 Практика : тема № 5;6;8.	10	3	КУ-по фитнесу, неделя - 11. КУ-на развитие силовой подгото	Теория : КВ-1-2 Неделя :13. КВ-3-4 Неделя :14.	15
	11	3			
	12	3			
	13	3			
	14	3			

			вленнос ти Неделя: 12.		
Раздел 4	15	3	КУ-на	ИК-	10
Практика	16	3	развити	упраж	
тема:3;6;	17	3	е	нение	
7;8;9.	18	3	гибкост и. Неделя: 15. КУ- на развити е силовой выносл ивости, ловкост и.Недел я:16. КУ-по волейбо лу, неделя - 17.	на развит ие гибкос ти, неделя : 17. ИК- упраж нение на развит ие силово й подгот овленн ости. Неделя – 18. ИК- упраж нение на развит ие силово й вынос ливост и, ловкос ти. Неделя : – 18.	
Итого		54	0-20	0-30	0-50
Зачёт					0-50
Итого за семестр		54			0-100

Трудоёмкость дисциплины в 6 семестре составляет 54 часа.

Раздел учебной дисциплины	недели	Виды учебной деятельности и трудоемкость в часах.	Рубежный контроль успеваемости (неделя, форма)	Аттестация раздела (неделя, форма)	Максимальный балл за раздел
		Практика			
6 семестр					
Раздел 1. Практика : тема: №1;6;8.	1	3	КУ-по лёгкой атлетике, неделя - 2.	ИК-упражнение на развитие скоростно-силового качества.Неделя:4.	10
	2	3			
	3	3			
	4	3			
	5	3			
	6	3			
Раздел 2. Практика тема: №1;2;5.	7	3	КУ-по б/б, неделя - 9.	ИК-упражнение на развитие с/с и о/в. Неделя -8.	15
	8	3			
	9	3			
Раздел 3 Практика тема№4;6 ;7;10.	10	3	КУ-по фитнесу, неделя - 11. КУ-на развитие силовой подгото	Теория : КВ-1-2 Неделя :13. КВ-3-4 Неделя :14.	15
	11	3			
	12	3			
	13	3			
	14	3			

			вленнос ти Неделя: 12.		
Раздел 4.	15	3	КУ-на	ИК-	10
Практика	16	3	развити	упраж	
тема:3;5;	17	3	е	нение	
7;8;9.	18	3	гибкост	на	
			и	развит	
			неделя:	ие	
			15.	гибкос	
			КУ-на	ти,	
			развити	неделя	
			е	: 17.	
			силовой	ИК-	
			выносл	упраж	
			ивости,	нение	
			ловкост	на	
			и.	развит	
			Неделя:	ие	
			16.	силово	
			КУ-по	й	
			волейбо	подгот	
			лу,	овленн	
			неделя -	ости.	
			17.	Неделя	
				– 18.	
				ИК-	
				упраж	
				нение	
				на	
				развит	
				ие	
				силово	
				й	
				вынос	
				ливост	
				и,	
				ловкос	
				ти.	
				Неделя	
				: – 18.	
Итого		54	0-20	0-30	0-50
Зачёт					0-50
Итого за семестр		54			0-100

Трудоёмкость дисциплины в 7 семестре составляет 54 часа.

Раздел учебной дисциплины	недели	Виды учебной деятельности и трудоемкость в часах.	Рубежный контроль успеваемости (неделя, форма)	Аттестация раздела (неделя, форма)	Максимальный балл за раздел
		Практика			
7 семестр					
Раздел 1. Практика : тема: №1-5;7.	1	3	КУ-по лёгкой атлетике, неделя - 2.	ИК-упражнение на развитие скоростно-силового качества.Неделя:4.	10
	2	3			
	3	3			
	4	3			
	5	3			
	6	3			
Раздел 2. Практика тема: №1;2;4.	7	3	КУ-по б/б, неделя - 9.	ИК-упражнение на развитие с/с и о/в. Неделя -8.	15
	8	3			
	9	3			
Раздел 3. Практика тема№5; 6;8.	10	3	КУ-по фитнесу, неделя - 11. КУ-на развитие силовой подгото	Теория : КВ-1-2 Неделя :13. КВ-3-4 Неделя :14.	15
	11	3			
	12	3			
	13	3			
	14	3			

			вленнос ти Неделя: 12.		
Раздел 4	15	3	КУ-на	ИК-	10
Практика	16	3	развити	упраж	
тема:3;6;	17	3	е	нение	
7;8;9.	18	3	гибкост и неделя: 15. КУ-по волейбо лу, неделя - 17.	на развит ие гибкос ти, неделя : 17. ИК- упраж нение на развит ие силово й подгот овленн ости. Неделя – 18. ИК- упраж нение на развит ие силово й вынос ливост и, ловкос ти. Неделя : – 18.	
Итого		54	0-20	0-30	0-50
Зачёт					0-50
Итого за семестр		54			0-100

Сокращения в таблице:

- * КУ – контрольные упражнения;
- * КВ – контрольные вопросы;
- * ИК- итоговый контроль;
- * с/ с- скоростно-силовое упражнение;
- * о/в-общая выносливость.

Содержание практических занятий

1,3,5,7 семестр

Тема 1. Легкая атлетика.

1.1. Техника ходьбы: с изменяющейся 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.).

1.2. Техника спортивной ходьбы. Техника оздоровительного бега.

1.3. Техника равномерного бега, равномерный непродолжительный бег с равномерной скоростью, бег в чередовании с ходьбой (1км-юноши, 800м-девушки), специальные упражнения бегуна. Бег 2-3;5 км., 100 м.

1.4. Техника передачи эстафетной палочки.

1.5. Техника низкого старта. Техника высокого старта.

Тема 2. Баскетбол.

Обучение:

2.1. Техника ведения мяча: Ловля мяча, летящего двумя руками, летящего на средней высоте, высоко и низко летящего, после отскока, катящегося по полу одной рукой.

2.2. Передача мяча двумя руками от груди и сверху. Передача мяча одной рукой от плеча, сверху и снизу различными способами.

2.3. 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.

2.4. Техника перемещений: стойки, остановки, бег, вышагивания, повороты.

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

2.6. Техничко-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам.

Тема 3. Волейбол.

Обучение:

3.1. Техника игры в нападении: стойки и перемещения.

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

3.3. Техника игры в защите: стойки, выпады.

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

3.5. Техничко-тактические действия с мячом, игра по упрощенным правилам.

Тема 4. Бадминтон.

Обучение:

4.1. Техника хватки ракетки, техника стойки и перемещений. Техника подач – коротких, плоских и высоких.

4.2. Техника ударов: ударов справа – сверху, коротких ударов, плоских ударов справа, ударов справа-снизу, удары слева-сверху, плоские удары слева, удары слева-снизу.

4.3. Техника подачи. Индивидуальная тактика игры.

Тема 5. Подвижные игры.

Обучение:

5.1. В подготовительной части занятия подвижные игры используются для концентрации внимания, овладения строевыми и общеразвивающими 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.

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

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

Тема 6. Общая физическая подготовка (ОФП).

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

6.2. Развитие силы. Основные средства – комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений.

6.3. 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, лежащих на полу и на разной высоте.

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

- продолжительный бег;

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

Тема 7. Упражнения специальной физической подготовки (СФП).

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

7.2. Легкая атлетика. Развитие выносливости. Развитие силы. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы.

7.3. 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.

7.4. Развитие координации движений. Баскетбол. Развитие быстроты. Ходьба и бег в различных направлениях с внезапными остановками и выполнением различных заданий.

7.5. Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным допустимым отягощением на основные мышечные группы. Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.

Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

8.1. 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.

8.2. 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.

Тема 9. Фитнес - аэробика.

9.1. Техника базовых шагов: скип, джек, бег, шаг, махи ногами, ланч, подъем колена. Комплексы ритмических и танцевальных движений различной интенсивности.

9.2. Самостоятельное индивидуальное освоение программ. Освоение базовых программ по степ-аэробике, силовой аэробике, танцевальной аэробике, аэробике с предметами.(мячи, палки, гантели, обручи, скакалки, резина, бодибары). Развитие гибкости: упражнения для развития подвижности в суставах.

2,4,6 семестр.

Тема 1. Легкая атлетика.

Техника ходьбы: с изменяющейся 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.). Бег 2-5км.

Техника спортивной ходьбы. Техника оздоровительного бега.

Тема 2. Баскетбол.

Обучение:

Техника ведения мяча: Ловля мяча, летящего двумя руками, летящего на средней высоте, высоко и низко летящего, после отскока, катящегося 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.

Тема 3 Волейбол.

Обучение:

Техника игры в нападении: стойки и перемещения.

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

Техника игры в защите: стойки, выпады.

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

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

Тема 4. Бадминтон.

Обучение:

Техника хватки ракетки, техника стойки и перемещений. Техника подач – коротких, плоских и высоких. Техника ударов: ударов справа – сверху, коротких ударов, плоских ударов справа, ударов справа-снизу, удары слева-сверху, плоские удары слева, удары слева-снизу. Техника подачи. Индивидуальная тактика игры.

Тема 5. Лыжная подготовка.

Обучение:

Техника скольжения одношажным, двушажным, бесшажным ходом.

Подъем на лыжах в горку: «Ёлочкой», «Ступенькой».

Спуск с горки, разного уровня.

Техника скольжения «коньком».

Дистанция 2-5км.

Тема 6. Подвижные игры.

Обучение:

В подготовительной части занятия подвижные игры используются для концентрации внимания, овладения строевыми и общеразвивающими 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, способствующие углубленному развитию и совершенствованию двигательных качеств, умений и навыков.

Тема 7. Фитнес - аэробика.

Техника базовых шагов: скип, джек, бег, шаг, махи ногами, ланч, подъем колена.

Комплексы ритмических и танцевальных движений различной интенсивности.

Самостоятельное индивидуальное освоение программ. Освоение базовых программ по степ-аэробике, силовой аэробике, танцевальной аэробике, аэробике с предметами.(мячи, палки, гантели, обручи, скакалки, резина, бодибары).

Тема 8. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Дыхательные упражнения, коррегирующие упражнения. Упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, головы, шеи, туловища. Упражнения на гибкость, координацию и расслабление, упражнения на выносливость, силу, скоростно-силовые упражнения, акробатические упражнения, циклические, ациклические и смешанные упражнения; упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности; соревновательные, специальные подготовительные и общеподготовительные упражнения.

ОРУ на месте и в движении, на скамейке, со скамейкой, у опоры, в кругу, в парах, в разомкнутом строю. ОРУ с предметами: мячами, палками, гантелями, обручами, скакалками, резиной и др.

Тема 9. Оздоровительная и корригирующая гимнастика (ОКГ).

Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с предметами (гимнастической палкой, обручем, скакалкой, мячом), локальное развитие мышц туловища; комплексы упражнений на профилактику плоскостопия, развитие равновесия; комплексы упражнений на освоение

различных типов дыхания (в положении лежа, стоя на месте, в движении); комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения; комплексы упражнений на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища; комплексы упражнений на развитие координации статического и динамического равновесия; комплексы упражнений на развитие гибкости (на месте и в движении).

Тема 10. Лечебная физическая культура (ЛФК).

Комплексы упражнений ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, нервной системы, мочеполовой системы, дыхательной системы, комплексы упражнений при заболеваниях органов зрения, заболеваниях опорно-двигательного аппарата и других систем. Гимнастические упражнения в определенных исходных положениях, с определенной амплитудой, скоростью, повторяемостью: упражнения для мышц шеи, рук, ног, туловища, брюшной стенки, тазового дна и др.

Статические упражнения для профилактики атрофии мышц, укрепления мышц и развития силы и выносливости. Упражнения на растягивание и расслабление для снятия утомления, понижения мышечного тонуса.

Идеомоторные упражнения в сочетании с пассивными движениями.

Пассивные движения для стимуляции восстановления движений и профилактики контрактур. Дыхательные упражнения с акцентом на выдох, с произношением различных звуков, надуванием шаров (при бронхиальной астме, эмфиземе легких и др.). Специальные дыхательные, кашлевые упражнения, диафрагмальное дыхание.

Тема 11. Общая физическая подготовка (ОФП).

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

Развитие силы: упражнения, отягощенные весом собственного тела;

- упражнения с весом внешних предметов гантели, набивные мячи, вес партнера и т.д.;

- статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения) с использованием внешних предметов, в самосопротивлении.

Развитие быстроты. Основные и дополнительные средства:

- 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, лежащих на полу и на разной высоте.

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

Развитие гибкости: упражнения для развития подвижности в суставах;

- маховые движения с большой амплитудой;
- пружинящие упражнения, покачивания.

Развитие координации движений: общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера на основные группы мышц;

- упражнения без предметов и с предметами, выполняемые при различных положениях тела и его частей, в разные стороны.

Тема 12. Упражнения специальной физической подготовки (СФП).

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

Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с равномерной скоростью в зоне умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег в чередовании с ходьбой.

Развитие силы. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением 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. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Аэробика» и «Спортивные игры»).

Баскетбол. Развитие быстроты. Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным допустимым отягощением на основные мышечные группы.

Развитие выносливости. Равномерный бег средней интенсивности. Игра в баскетбол с ограниченным временем игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.

Тема 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Обучение профессиональным навыкам. 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

В соответствии с компетентностным подходом выпускник вуза должен не просто обладать определённой суммой знаний, непосредственно представленных в тематике лекционных и практических занятий, но и осознавать, осмыслять и преодолевать проблемы, возникающие как при самостоятельном изучении истории, так и в условиях реального межкультурного взаимодействия, как делового, так и межличностного.

Лекционные занятия проводятся с применением мультимедийного проектора, позволяющего иллюстрировать опорные положения данного учебного курса, предъявлять аудитории в формате презентаций фактические материалы, требующие аналитического сопровождения и образного (синтетического) осмысления.

Текущий контроль знаний студентов по отдельным разделам и в целом по дисциплине проводится в форме тестирования, собеседования, проверочной работы.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И АТТЕСТАЦИИ РАЗДЕЛА

Фонд оценочных средств позволяет оценить знания, умения, навыки и уровень приобретенных компетенций. Фонд оценочных средств по дисциплине включает:

- 6.1 Комплект заданий для текущего контроля успеваемости.
- 6.2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1 Основная литература

1. Баскетбол, волейбол : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19017-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/555755>
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 128 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17111-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/532401>
3. Плавание : учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/540920>
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — URL : <https://urait.ru/bcode/536113>

5. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18609-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/545155>
6. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — URL : <https://urait.ru/bcode/557346>

7.2 Дополнительная литература

1. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — URL : <https://urait.ru/bcode/538235>
2. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 210 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14815-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/544542>

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия проводятся в спортзале на базе УПК ТТИ НИЯУ МИФИ.

Спортивный зал:

Щиты баскетбольные с кольцами;
 Сетки баскетбольные;
 Стойки с волейбольной сеткой;
 Гимнастические скамейки;
 Шведская стенка Plastep ЭКО-2;
 Мат гимнастический Plastep 100x200 см 8 см тент (синий-красный);

Обручи гимнастические пластиковые;
Мячи баскетбольные;
Мячи волейбольные;
Мячи футбольные;
Груша боксёрская на стойке;
Ракетки бадминтонные;
Сетки бадминтонные для соревнований;
Скакалки.

Тренажерный зал:

Гимнастические коврики;
Тренажёр универсальный;
Велотренажер;
Турник железный;
Скамейка для жима лёжа, сгибание и разгибание ног;
Стол для армрестлинга;
Скамейка для пресса;
Штанги для тяги на блоке;
Колесо с ручкой для пресса;
Круг здоровья;
Скакалки;
Гантели.

Лыжная база:

стойки для лыж;
лыжи беговые с ботинками (пласт. 170-195 см) - 30 пар;
палки лыжные 140-160 -30 пар.