

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

**Озерский технологический институт -**  
филиал федерального государственного автономного образовательного  
учреждения высшего образования «Национальный исследовательский  
ядерный университет «МИФИ»  
**(ОТИ НИЯУ МИФИ)**

КАФЕДРА: Гуманитарных дисциплин

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ОТИ НИЯУ МИФИ

Иванов И.А.

«01» июля 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки (специальность) 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника»

Профиль подготовки «Электроснабжение»

Наименование образовательной программы Основная образовательная программа бакалавриата

Квалификация выпускника бакалавр

Форма обучения очная

г. Озёрск, 2021 г.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов.

Эта цель соотносится со следующими общими целями ВПО по программе бакалавриата «Электроэнергетика и электротехника».

*в области обучения* – подготовка к самостоятельному, методически правильному использованию методов физического воспитания, достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания института.

*в области воспитания личности* – формирования у занимающихся активного интереса, убежденности и прочной привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом. Формирование целеустремлённости, организованности, трудолюбия, повышения общей культуры личности.

Следуя установкам преподавателя, студенты овладевают системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности. Они также учатся объяснять значение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности; приобретают опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВПО

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к модулю Б1.Б.1 РУП, являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов по направлениям подготовки высшего образования входит в обязательную часть образовательных программ.

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

В результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» реализуются следующие общекультурные компетенции: УК-3; УК-7; УК-8.

*УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.*

**3-УК-3 Знать:** основные приемы и нормы социального взаимодействия; основные понятия и методы конфликтологии, технологии межличностной и групповой коммуникации в деловом взаимодействии.

У-УК-3 Уметь: устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе; применять основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды.

В-УК-3 Владеть: простейшими методами и приемами социального взаимодействия и работы в команде.

*УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.*

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 и психофизической подготовки; 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.

*УК-8 Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.*

З-УК-8 Знать: требования, предъявляемые к безопасности условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и пути обеспечения комфортных условий труда на рабочем месте.

У-УК-8 Уметь: обеспечивать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и комфортные условия труда на рабочем месте; выявлять и устранять проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте.

В-УК-8 Владеть: навыками предотвращения возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте.

## 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет \_\_\_\_\_ кредита, 328 часов.

№  п / п	Раздел учебной дисциплины	Н е д е л и	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Текущий контроль успеваемости и (неделя, форма)	Аттестация раздела (неделя, форма)	Максимальный балл за раздел
			Лекции	Практ. занятия/ семинары	Лаб. работы			
1 семестр								
1	Лёгкая атлетика. ОФП	1-10		12	-	12КН (табл.2 - 3) (табл.1 – 2,5,7)	15Т (техника игры, правила	60

							соревнований)	
2	Спортивные игры. ОФП	11-18		42	-	-	15КН (табл.2 - 1) (табл.1 – 1)	40
Зачет за 1 семестр:								100

№ п /п	Раздел учебной дисциплины	Не де ли	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Текущий контроль успеваемости и (неделя, форма)	Аттестация раздела (неделя, форма)	Максимальный балл за раздел
			Лекции	Практ. занятия/ семинары	Лаб. работы			
2 семестр								
2	Лёгкая атлетика. ОФП	1-8		24	-	12КН (табл.2 - 3) (табл.1 – 2,5,7)	15Т (техника игры, правила соревнований)	40
4	Спортивные игры. ОФП	9-16		30	-	-	15КН (табл.2 - 1) (табл.1 – 1)	60
	Зачет за 2 семестр:							100

№ п /п	Раздел учебной дисциплины	Не де ли	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Текущий контроль успеваемости и (неделя, форма)	Аттестация раздела (неделя, форма)	Максимальный балл за раздел
			Лекции	Практ. занятия/ семинары	Лаб. работы			
3 семестр								
2	Лёгкая атлетика. ОФП	1-6		12	-	4Т	6КН (табл.1 - 1 табл.2 – 1)	35
3	Спортивные игры. ОФП	7-18		48	-	12КН (табл.2 - 3) (табл.1 – 2,5,7)	15Т (техника игры, правила соревнований)	65
	Зачет за 3 семестр:							100

№  п / п	Раздел учебной дисциплины	Не е д е л и	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Текущий контроль успеваемости и (неделя, форма)	Аттестация раздела (неделя, форма)	Максимальный балл за раздел
			Лекции	Практ. занятия/ семинары	Лаб. работы			
4 семестр								
2	Лыжная подготовка. ОФП	1-4		16	-	-	4КН (табл.1 –	25

							7)	
3	Спортивные игры. ОФП	5-12		24	-	9-10КН (табл.2 – 1,2,3,4,8)	12Р (техника игры, правила соревнова ний)	50
4	Лёгкая атлетика. ОФП	13-18		14	-	-	18КН (табл.2 - 1) (табл.1 – 1)	25
Зачет за 4 семестр:								100

№  п / п	Раздел учебной дисциплины	Не д е л и	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Текущий контроль успеваемости и (неделя, форма)	Аттестация раздела (неделя, форма)	Максимальный балл за раздел
			Лекции	Практ. занятия/ семинары	Лаб. работы			
5 семестр								
2	Лёгкая атлетика. ОФП	1-6		12	-		6КН (табл.1 - 1 табл.2 – 1)	30
3	Спортивные игры. ОФП	7-18		42	-	12КН (табл.2 - 3) (табл.1 – 2,5,7)	18Т (техника игры, правила соревнований)	70
	Зачет за 5семестр:							100

№  п / п	Раздел учебной дисциплины	Н е д е л и	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Текущий контроль успеваемости и (неделя, форма)	Аттестация раздела (неделя, форма)	Максимальный балл за раздел
			Лекции	Практ. занятия/ семинары	Лаб. работы			
6 семестр								
2	Лыжная подготовка. ОФП	1-4		18	-	-	4КН (табл.1 – 7)	25
3	Спортивные игры. ОФП	5-12		30	-	9-10КН (табл.2 – 1,2,3,4,8)	12Р (техника игры, правила соревнований)	50
4	Лёгкая атлетика. ОФП	13-16		10	-	-	16КН (табл.2 - 1) (табл.1 – 1)	25
	Зачет за 6 семестр:							100

*Т - тесты, Р – реферат, КН – контрольные нормативы.*

1	Название дисциплины	<b>Элективные курсы по физической культуре</b>			
2	Семестры	1, 2, 3, 4, 5, 6			
3	Объем часов	всего	аудиторных	сам. работа	КСР
		328	328		
4	Распределение числа часов по семестрам и видам занятий	лекции	лаб. работы	практ. занятия	КСР
				54	
				54	
				54	
				54	
				56	
				56	
5	Форма отчетности по семестрам	зачет			
		зачет			
		зачет			
		зачет			
		зачет			
		зачет			
6	Трудоемкость (в ЗЕТ)	—			

#### 4.2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### Практические занятия (328 часов)

##### Семестр 1

##### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 часов)

##### Занятие 1

1. Создать правильное представление о технике бега на средние и длинные дистанции.
2. Обучение техники бега по прямой и с поворотами.
3. Тренировка в беге, повторный бег на отрезках дистанции 200-300 м.
4. Метание гранаты, стартовое положение и разбег.

##### Занятие 2

1. Совершенствование в технике бега на средние и длинные дистанции, развитие чувства ритма и темпа бега.
2. Обучение технике высокого и стартового ускорения.
3. Тренировка в беге: повторный бег на отрезках дистанции.

##### Занятие 3

1. Особенности бега на короткие дистанции, техника низкого старта.
2. Техника бега на повышенной скорости.
3. Тренировка в беге на короткие дистанции.
4. Совершенствование техники метания гранаты.

##### Занятие 4

1. Совершенствование в беге на короткие дистанции, старт и стартовый разбег.
2. Тренировка в беге на короткие дистанции – повторный бег отрезков 60-80 м.
3. специальные упражнения бегуна.
4. Совершенствование в технике метания гранаты.

##### Занятие 5

1. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции. Финиширование.

2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
3. Равномерный бег до 3000 м.
4. Совершенствование в технике метания гранаты.

#### **Занятие 6**

1. Тренировка выносливости бегуна – кроссовая подготовка.
2. Соревнования по метанию гранаты.

### **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (42 часа)**

#### **Волейбол (20 часов)**

#### **Занятие 1**

1. Обучение техники передач двумя руками сверху.
2. Обучение и совершенствование сойкам и перемещениями волейболиста.
3. Общая физическая подготовка волейболиста.

#### **Занятие 2**

1. Совершенствование техники верхних передач.
2. Обучение приему и передачи мяча двумя руками снизу.
3. Развитие прыгучести и координации волейболиста.

#### **Занятие 3**

1. Совершенствование техники верхних и нижних передач на месте и после перемещения.
2. Передачи вперед, над собой, назад за голову.
3. Передача двумя руками сверху в прыжке.
4. Прыжковая подготовка волейболиста.

#### **Занятия 4**

1. Совершенствование техники верхних и нижних передач на месте и перемещения. Научиться отбивать мяч у верхнего края сетки.
2. Техника выполнения нижней прямой и верхней прямой подачи.
3. Общая физическая подготовка волейболиста.

#### **Занятия 5**

1. Совершенствование техники передач и подач.
2. Совершенствование изученных приемов игры в учебной игре через сетку.
3. Развитие силовых качеств волейболиста.

#### **Занятия 6**

1. Обучение технике прямого нападающего удара. Научить сочетать разбег с ударным действием в прыжке нападающего.
2. Правила соревнований по волейболу.
3. Общая физическая подготовка волейболиста.

#### **Занятие 7**

1. Совершенствование техники прямого нападающего удара, совершенствование техники верхних и нижних передач, подач.
2. Тактика первой передачи. Вторая передача.
3. Обучение блокированию. Одиночный и двойной блок.

#### **Занятие 8**

1. Выполнение контрольных упражнений по технике игры в волейбол:
  - Передача сверху двумя руками;
  - Передача снизу двумя руками;
  - Верхняя прямая подача.

#### **Занятие 9**

1. Совершенствование техники блокирования и нападающих ударов.
2. Учебная игра в волейбол – совершенствование техники в игровых условиях.

**Занятие 10**

1. Командные тактические действия: система игры углом вперед. Распределение функций игроков: разыгрывающих, основной нападающий, вспомогательный нападающий.
2. Расстановка игроков. Выбор системы игры в зависимости от состава команды.
3. Учебная игра в волейбол.

**Баскетбол (22 часа)****Занятие 1**

1. Техника владения мячом: ловля и передача мяча на месте и в движении двумя руками, одной рукой. Ведение левой и правой рукой, начало ведения и окончание ведения.
2. Бросок в движении с близкого расстояния. Научить выполнять 2 шага.
3. Общая физическая подготовка баскетболиста.

**Занятие 2**

1. Техника игры в защите: техника перемещений, защитная стойка, овладение мячом при отскоке от щита, перехваты и выбивания мяча.
2. Совершенствование техники броска в движении. Техника штрафного броска. Учебная игра.
3. Развитие прыгучести и координации баскетболиста.

**Занятие 3**

1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча.
2. Обучение обманным действиям игрока с мячом: «финт на бросок», «финт на проход».
3. Остановки и повороты после ведения.
4. Общая физическая подготовка баскетболиста.

**Занятия 4**

1. Совершенствование техники остановки и поворотов после ведения, совершенствование техники ведения и передач мяча. Бросок в прыжке.
2. Взаимодействие двух игроков: «передай-выйди».
3. Совершенствование техники штрафных бросков в прыжке. Учебная игра.

**Занятие 5**

1. Совершенствование индивидуальной техники игры в защите и нападении. Игра 1х1.
2. Взаимодействие двух игроков: «передай – выйди». Игра 2х1.
3. «Личная защита» – научить правильному выбору позиции при личной защите, подставке и взаимопомощи.
4. Учебная игра 2х2; 3х3 на один щит.

**Занятия 6**

1. Совершенствование техники изученных приемов игры в баскетбол в учебной игре 5х5.
2. Общая физическая подготовка баскетболиста.

**Занятие 7**

1. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в баскетбол:
  - Штрафной бросок;
  - Бросок в движении;
  - Ведение и бросок в прыжке.

**Занятия 8**

1. «Зонная защита» – правильный выбор мяча при зонной защите 2х1х2.
2. Нападение против зонной защиты. «Быстрый прорыв» с участием двух игроков.
3. Учебная игра – с применением изученной тактики игры «зонная защита», «личная защита».



**Занятия 9**

1. Совершенствование техники игры в баскетбол. Обучение «заслонам» и «наведению» - взаимодействие двух игроков.
2. Совершенствование техники и тактики игры в условиях двухсторонней игры 5х5.

**Занятие 10**

1. Правила соревнований по баскетболу.
2. Самостоятельное судейство соревнований.
3. Учебная игра.

**Занятие 11**

1. Совершенствование техники и тактики игры в условиях соревнований.
2. Самостоятельное судейство соревнований.

**Семестр 2****ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (16 часов)****Занятие 1-2**

1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода одновременный одинаковый и бесшажный ход..
2. Совершенствование техники спусков, поворотов и торможений.

**Занятие 3-4**

1. Совершенствование техники конькового хода.
2. Тренировка выносливости – прохождение отрезков дистанции с соревновательной скоростью.

**Занятие 5**

1. Выбор лыжного хода в зависимости от рельефа местности.
2. Тренировка техники лыжных ходов на дистанции до 10 км.

**Занятие 6**

1. Совершенствование техники лыжных ходов и тактики прохождения дистанции.
2. Тренировка выносливости лыжника.

**Занятие 7**

1. Тренировка выносливости лыжника.
2. Правила соревнований по лыжному спорту, лыжные дистанции.
3. Прохождение (ознакомление) с лыжной трассой:
  - юноши – 5 км
  - девушки – 3 км.

**Занятие 8**

1. Соревнования по лыжному спорту:
  - юноши на дистанции – 5 км
  - девушки на дистанции – 3 км.

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (24 часа)****Волейбол (12 часов)****Занятие 1**

1. Общая физическая подготовка волейболистов (развитие прыгучести, координации движений)
2. Совершенствование техники передач сверху и снизу двумя руками, в прыжке, в подбеме.
3. Совершенствование прямого нападающего удара и подачи.

**Занятие 2**

1. Тактика игры с двумя разыгрывающими игроками – расстановка, первая передача, взаимодействие между игроками передней линии.

2. Нападающий удар с короткой передачи и на «взлет».
3. Силовая подготовка

### **Занятие 3**

1. Тактика игры в защите «углом назад», «углом в перед» взаимодействие игроков задней линии при подстраховке блокирующего игрока и при нападающем ударе.
2. Совершенствование тактики игры «углом назад» в условиях двусторонней игры.
3. Совершенствование техники блокирования: одиночный и двойной блок.

### **Занятие 4**

1. Совершенствование техники нападающего удара с короткой передачи и на «взлет».
2. Совершенствование тактики в условиях двухсторонней игры.
3. Силовая подготовка..

### **Занятие 5**

1. Взаимодействие игроков между линиями – первая передача на выходящего игрока задней линии в зону 2 из зоны 1.
2. Совершенствование техники вторых передач и нападающих ударов.
3. Силовая подготовка.

### **Занятие 6**

1. Взаимодействие игроков между линиями – первая передача на выходящего игрока из зоны 6 в зону 3.
2. Нападающий удар с короткой передачи в зоне 3, с высокой передачи 4 и зоне 2.
3. Тренировка приема мяча с подачи.

## **Баскетбол (12 часов)**

### **Занятие 1**

1. Совершенствование техники игры: передачи на месте и в движении, ведение и броски.
2. Общая и специальная физическая подготовка баскетболиста.
3. Силовая подготовка

### **Занятие 2**

1. Совершенствование остановок и поворотов, обманных движений с мячом: «финт на бросок», «финт на проход», «передай, выйди», передачи из рук в руки.
2. Общая физическая подготовка баскетболиста.
3. «Личная я защита» – совершенствование защитных действий игроков.

### **Занятие 3**

1. Совершенствование взаимодействия двух игроков – заслон, наведение, переключение.
2. Взаимодействие с центровым игроком.
3. Силовая подготовка

### **Занятие 4**

1. Совершенствование техники игры в условиях соревнований. Применение в игре заслонов наведений, финтов, «передай, выйди», остановок и поворотов, взаимодействий с центровым игроком.
2. Силовая подготовка.

### **Занятие 5**

1. Совершенствование техники и тактики игры в защите («личная защита») в условиях соревнований.
2. Силовая подготовка

### **Занятие 6**

1. Контрольное занятие по проверке технической подготовки баскетболистов
  - ведение с изменением направления
  - штрафные броски

- 3х-очковые броски

### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (14 часов)**

#### **Занятие 1**

1. Повторение и совершенствование техники бега на короткие дистанции: старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование.
2. Тренировка в беге на короткие дистанции: повторное пробегание отрезков 40-60 м с соревновательной скоростью.

#### **Занятие 2**

1. Особенности бега по повороту, бег на средние дистанции.
2. Кроссовая подготовка – бег по пересеченной местности.

#### **Занятие 3**

1. Эстафетный бег. Коридор для передачи эстафетной палочки. Техника передачи эстафетной палочки.
2. Тренировка скоростно-силовых качеств: повторный бег на отрезках 40-60 м.

#### **Занятие 4**

1. Эстафетный бег 4х100 м – соревнования.

#### **Занятие 5**

1. Контрольный бег на дистанции 400м (девушки, юноши).

#### **Занятия 6**

1. Контрольный бег на дистанции: 2000 м – девушки, 3000 м – юноши.

#### **Занятие 7**

1. Соревнование по выполнению обязательных тестов определения физической подготовки:
  - Скоростно-силовой – бег 100 м
  - Силовой - подтягивание (юноши)
  - Силовой - подъемы туловища из положения лежа (девушки)

### **Семестр 3**

### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 часов)**

#### **Занятие 1**

1. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.
2. Тренировка в беге: равномерный бег до 5 км
3. Спортивные игры

#### **Занятие 2**

1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Повторный бег с низкого старта и с «хода» на отрезках 60-70 метров.
2. Равномерный бег до 5 км – (развитие выносливости)

#### **Занятие 3**

1. Совершенствование в беге на короткие дистанции, старт и стартовый разбег.
2. Тренировка в беге на короткие дистанции – повторный бег отрезков 60-80 м.
3. Совершенствование в технике метания гранаты.

#### **Занятие 4**

1. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции. Финиширование.
2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
3. Равномерный бег до 3000 м.
4. Совершенствование в технике метания гранаты.

#### **Занятие 5**

1. Тренировка в беге на дистанции 100 м.
2. Кроссовый бег по пересеченной местности.

## 3. Спортивные игры.

**Занятие 6**

1. Контрольный бег на дистанциях:
  - 100 м – юноши и девушки
  - 3000 м – юноши
  - 2000 м – девушки

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (42 часа)****Волейбол (12 часов)****Занятия 1**

1. Повторение и совершенствование техники игры в волейбол: передачи сверху и снизу на месте и после перемещения, передача назад за голову и в прыжке.
2. Повторение и совершенствование техники нападающего удара: с высокой передачи, с низкой передачи.
3. Одиночный и двойной блок - обучение.

**Занятие 2**

1. Тактика игры: игра в защите «углом вперед». Подстраховка блокирующих игроков и нападающих.
2. Тактика первой передачи с двумя разыгрывающими игроками.
3. Совершенствование техники передач и нападающих ударов.
4. Силовая подготовка – гиревой спорт.

**Занятие 3**

1. Взаимодействие разыгрывающих игроков и нападающих по передней линии. Первая передача в зону № 3.
2. Совершенствование техники передач и нападающих ударов.
3. Учебная игра в волейбол
4. Силовая подготовка – гиревой спорт.

**Занятие 4**

1. Специальная физическая подготовка волейболиста: упражнение на прыгучесть и координацию движений, развитие быстроты и выносливости.
2. Совершенствование техники в условиях двухсторонней игры.
3. Практическое судейство соревнований по волейболу.

**Занятие 5**

1. Контрольное занятие: выполнение контрольных упражнений по технике игры в волейбол:
  - передача двумя сверху на точность
  - прием и передача двумя снизу
  - верхняя прямая подача

**Занятие 6**

1. Учебно-тренировочная игра в волейбол: совершенствование разученных элементов техники и тактики игры.
2. Практическое судейство соревнований по волейболу.
3. Силовая подготовка – гиревой спорт.

**Баскетбол (30 часов)****Занятие 1**

1. Повторение и совершенствование техники игры: передачи в движении и на месте, ведение и броски после ведения, остановки и повороты с мячом.
2. Совершенствование техники игры защитника: перемещение защитника, борьба за отскочивший мяч, выбивание и выравнивание мяча.
3. Тренировка в технике штрафного броска.

**Занятие 2-3**

1. Совершение индивидуальной техники владения мячом.
2. «Личная защита» - действия защитника против игрока с мячом и без мяча.
3. Общая физическая подготовка баскетболиста.
4. Совершенствование в бросках.

**Занятие 4-5**

1. Игра против защитника: «отдай-выйди». Учебная игра: 2х1; 3х3 на один щит.
2. Функции игроков: центральной, разыгрывающий, крайние нападающие.
3. Взаимодействие с центровым игроком.
4. Силовая подготовка – гиревой спорт.

**Занятие 6-7**

1. Совершенствование элементов техники и тактики игры в условиях соревнований.
2. Взаимодействие с центровым игроком.
3. Тренировка в бросках.

**Занятие 8-9**

1. Тренировка в бросках: броски в движении, штрафные броски, 3-х очковые броски, броски в прыжке.
2. Учебно-тренировочная игра в баскетбол (личная защита)
3. Силовая подготовка – гиревой спорт.

**Занятие 10-11**

1. Контрольные упражнения по баскетболу: (тренировка)
  - штрафные броски;
  - 3-х очковые броски;
  - броски в движении.
2. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.

**Занятие 12-13**

1. Соревнования по гиревому спорту.
2. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.

**Занятие 14-15**

1. Контрольные упражнения по технике игры в баскетбол:
  - ведение с изменением направления
  - броски в прыжке
  - 3-х очковые броски.

**Семестр 4****ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (14 часов)****Занятие 1-2**

1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода одновременный одинаковый и бесшажный ход..
2. Совершенствование техники спусков, поворотов и торможений.

**Занятие 3-4**

1. Совершенствование техники конькового хода.
2. Тренировка выносливости – прохождение отрезков дистанции с соревновательной скоростью.

**Занятие 5**

1. Выбор лыжного хода в зависимости от рельефа местности.
2. Тренировка техники лыжных ходов на дистанции до 10 км.

**Занятие 6**

1. Совершенствование техники лыжных ходов и тактики прохождения дистанции.
2. Тренировка выносливости лыжника.

**Занятие 7**

1. Тренировка выносливости лыжника.

2. Правила соревнований по лыжному спорту, лыжные дистанции.
3. Прохождение (ознакомление) с лыжной трассой:
  - юноши – 5 км
  - девушки – 3 км.

## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (30 часов)**

### **Волейбол (12 часов)**

#### **Занятие 1**

1. Общая физическая подготовка волейболистов (развитие прыгучести, координации движений)
2. Совершенствование техники передач сверху и снизу двумя руками, в прыжке, в подъеме.
3. Совершенствование прямого нападающего удара и подачи.

#### **Занятие 2**

1. Тактика игры с двумя разыгрывающими игроками – расстановка, первая передача, взаимодействие между игроками передней линии.
2. Нападающий удар с короткой передачи и на «взлет».
3. Силовая подготовка

#### **Занятие 3**

1. Тактика игры в защите «углом назад», «углом в перед» взаимодействие игроков задней линии при подстраховке блокирующего игрока и при нападающем ударе.
2. Совершенствование тактики игры «углом назад» в условиях двусторонней игры.
3. Совершенствование техники блокирования: одиночный и двойной блок.

#### **Занятие 4**

1. Совершенствование техники нападающего удара с короткой передачи и на «взлет».
2. Совершенствование тактики в условиях двухсторонней игры.
3. Силовая подготовка..

#### **Занятие 5**

1. Взаимодействие игроков между линиями – первая передача на выходящего игрока задней линии в зону 2 из зоны 1.
2. Совершенствование техники вторых передач и нападающих ударов.
3. Силовая подготовка.

#### **Занятие 6**

1. Взаимодействие игроков между линиями – первая передача на выходящего игрока из зоны 6 в зону 3.
2. Нападающий удар с короткой передачи в зоне 3, с высокой передачи 4 и зоне 2.
3. Тренировка приема мяча с подачи.

### **Баскетбол (18 часов)**

#### **Занятие 1-2**

1. Совершенствование техники игры: передачи на месте и в движении, ведение и броски.
2. Общая и специальная физическая подготовка баскетболиста.
3. Силовая подготовка

#### **Занятие 3-4**

1. Совершенствование остановок и поворотов, обманных движений с мячом: «финт на бросок», «финт на проход», «передай, выйди», передачи из рук в руки.
2. Общая физическая подготовка баскетболиста.
3. «Личная защита» – совершенствование защитных действий игроков.

#### **Занятие 5-6**

1. Совершенствование взаимодействия двух игроков – заслон, наведение, переключение.
2. Взаимодействие с центровым игроком.
3. Силовая подготовка

#### **Занятие 7**

1. Совершенствование техники игры в условиях соревнований. Применение в игре заслонов наведений, финтов, «передай, выйди», остановок и поворотов, взаимодействий с центровым игроком.
2. Силовая подготовка.

#### **Занятие 8**

1. Совершенствование техники и тактики игры в защите («личная защита») в условиях соревнований.
2. Силовая подготовка

#### **Занятие 9**

1. Контрольное занятие по проверке технической подготовки баскетболистов
  - ведение с изменением направления
  - штрафные броски
  - 3х-очковые броски

### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 часов)**

#### **Занятие 1**

1. Повторение и совершенствование техники бега на короткие дистанции: старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование.
2. Тренировка в беге на короткие дистанции: повторное пробегание отрезков 40-60 м с соревновательной скоростью.

#### **Занятие 2**

1. Особенности бега по повороту, бег на средние дистанции.
2. Кроссовая подготовка – бег по пересеченной местности.

#### **Занятие 3**

1. Эстафетный бег. Коридор для передачи эстафетной палочки. Техника передачи эстафетной палочки.
2. Тренировка скоростно-силовых качеств: повторный бег на отрезках 40-60 м.

#### **Занятие 4**

1. Эстафетный бег 4х100 м – соревнования.

#### **Занятия 5**

1. Контрольный бег на дистанции: 2000 м – девушки, 3000 м – юноши.

### **Семестр 5**

### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (14 часов)**

#### **Занятие 1**

1. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.
2. Тренировка в беге: равномерный бег до 5 км
3. Спортивные игры

#### **Занятие 2-3**

1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Повторный бег с низкого старта и с «хода» на отрезках 60-70 метров.
2. Равномерный бег до 5 км – (развитие выносливости)

#### **Занятие 4**

1. Совершенствование в беге на короткие дистанции, старт и стартовый разбег.

2. Тренировка в беге на короткие дистанции – повторный бег отрезков 60-80 м.
3. Совершенствование в технике метания гранаты.

#### **Занятие 5**

1. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции. Финиширование.
2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
3. Равномерный бег до 3000 м.
4. Совершенствование в технике метания гранаты.

#### **Занятие 6**

1. Тренировка в беге на дистанции 100 м.
2. Кроссовый бег по пересеченной местности.
3. Спортивные игры.

#### **Занятие 7**

1. Контрольный бег на дистанциях:
  - 100 м – юноши и девушки
  - 3000 м – юноши
  - 2000 м – девушки

### **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (40 часа)**

#### **Волейбол (10 часов)**

##### **Занятия 1**

1. Повторение и совершенствование техники игры в волейбол: передачи сверху и снизу на месте и после перемещения, передача назад за голову и в прыжке.
2. Повторение и совершенствование техники нападающего удара: с высокой передачи, с низкой передачи.
3. Одиночный и двойной блок - обучение.

##### **Занятие 2**

1. Тактика игры: игра в защите «углом вперед». Подстраховка блокирующих игроков и нападающих.
2. Тактика первой передачи с двумя разыгрывающими игроками.
3. Совершенствование техники передач и нападающих ударов.
4. Силовая подготовка – гиревой спорт.

##### **Занятие 3**

1. Взаимодействие разыгрывающих игроков и нападающих по передней линии. Первая передача в зону № 3.
2. Совершенствование техники передач и нападающих ударов.
3. Учебная игра в волейбол
4. Силовая подготовка – гиревой спорт.

##### **Занятие 4**

1. Специальная физическая подготовка волейболиста: упражнение на прыгучесть и координацию движений, развитие быстроты и выносливости.
2. Совершенствование техники в условиях двухсторонней игры.
3. Практическое судейство соревнований по волейболу.

##### **Занятие 5**

1. Контрольное занятие: выполнение контрольных упражнений по технике игры в волейбол:
  - передача двумя сверху на точность
  - прием и передача двумя снизу
  - верхняя прямая подача

#### **Баскетбол (30 часов)**

##### **Занятие 1**



1. Повторение и совершенствование техники игры: передачи в движении и на месте, ведение и броски после ведения, остановки и повороты с мячом.
2. Совершенствование техники игры защитника: перемещение защитника, борьба за отскочивший мяч, выбивание и выравнивание мяча.
3. Тренировка в технике штрафного броска.

#### **Занятие 2-3**

1. Совершение индивидуальной техники владения мячом.
2. «Личная защита» - действия защитника против игрока с мячом и без мяча.
3. Общая физическая подготовка баскетболиста.
4. Совершенствование в бросках.

#### **Занятие 4-5**

1. Игра против защитника: «отдай-выйди». Учебная игра: 2х1; 3х3 на один щит.
2. Функции игроков: центровый, разыгрывающий, крайние нападающие.
3. Взаимодействие с центровым игроком.
4. Силовая подготовка – гиревой спорт.

#### **Занятие 6-7**

1. Совершенствование элементов техники и тактики игры в условиях соревнований.
2. Взаимодействие с центровым игроком.
3. Тренировка в бросках.

#### **Занятие 8-9**

1. Тренировка в бросках: броски в движении, штрафные броски, 3-х очковые броски, броски в прыжке.
2. Учебно-тренировочная игра в баскетбол (личная защита)
3. Силовая подготовка – гиревой спорт.

#### **Занятие 10-11**

1. Контрольные упражнения по баскетболу: (тренировка)
  - штрафные броски;
  - 3-х очковые броски;
  - броски в движении.
3. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.

#### **Занятие 12-13**

1. Соревнования по гиревому спорту.
2. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.

#### **Занятие 14-15**

1. Контрольные упражнения по технике игры в баскетбол:
  - ведение с изменением направления
  - броски в прыжке
  - 3-х очковые броски.

### **Семестр 6**

#### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 часов)**

##### **Занятие 1**

1. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.
2. Тренировка в беге: равномерный бег до 5 км
3. Спортивные игры

##### **Занятие 2**

1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Повторный бег с низкого старта и с «хода» на отрезках 60-70 метров.
2. Равномерный бег до 5 км – (развитие выносливости)

**Занятие 3**

1. Совершенствование в беге на короткие дистанции, старт и стартовый разбег.
2. Тренировка в беге на короткие дистанции – повторный бег отрезков 60-80 м.
3. Совершенствование в технике метания гранаты.

**Занятие 4**

1. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции. Финиширование.
2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
3. Равномерный бег до 3000 м.
4. Совершенствование в технике метания гранаты.

**Занятие 5**

1. Тренировка в беге на дистанции 100 м.
2. Кроссовый бег по пересеченной местности.
3. Спортивные игры.

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (8 часа)****Волейбол (4 часов)****Занятия 1**

1. Повторение и совершенствование техники игры в волейбол: передачи сверху и снизу на месте и после перемещения, передача назад за голову и в прыжке.
2. Повторение и совершенствование техники нападающего удара: с высокой передачи, с низкой передачи.
3. Одиночный и двойной блок - обучение.

**Занятие 2**

1. Тактика игры: игра в защите «углом вперед». Подстраховка блокирующих игроков и нападающих.
2. Тактика первой передачи с двумя разыгрывающими игроками.
3. Совершенствование техники передач и нападающих ударов.
4. Силовая подготовка – гиревой спорт.

**Баскетбол (4 часов)****Занятие 1**

1. Повторение и совершенствование техники игры: передачи в движении и на месте, ведение и броски после ведения, остановки и повороты с мячом.
2. Совершенствование техники игры защитника: перемещение защитника, борьба за отскочивший мяч, выбивание и выравнивание мяча.
3. Тренировка в технике штрафного броска.

**Занятие 2**

1. Совершение индивидуальной техники владения мячом.
2. «Личная защита» - действия защитника против игрока с мячом и без мяча.
3. Общая физическая подготовка баскетболиста.
4. Совершенствование в бросках.

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (8 часов)****Занятие 1**

1. Повторение и совершенствование техники бега на короткие дистанции: старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование.
2. Тренировка в беге на короткие дистанции: повторное пробегание отрезков 40-60 м с соревновательной скоростью.

**Занятие 2**

1. Особенности бега по повороту, бег на средние дистанции.
2. Кроссовая подготовка – бег по пересеченной местности.

**Занятие 3**

1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Повторный бег с низкого старта и с «хода» на отрезках 60-70 метров.
2. Равномерный бег до 5 км – (развитие выносливости)

**Занятие 4**

1. Совершенствование в беге на короткие дистанции, старт и стартовый разбег.
2. Тренировка в беге на короткие дистанции – повторный бег отрезков 60-80 м.
3. Совершенствование в технике метания гранаты.

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (10 часов)****Волейбол (6 часов)****Занятия 1**

1. Повторение и совершенствование техники игры в волейбол: передачи сверху и снизу на месте и после перемещения, передача назад за голову и в прыжке.
2. Повторение и совершенствование техники нападающего удара: с высокой передачи, с низкой передачи.
3. Одиночный и двойной блок - обучение.

**Занятие 2**

1. Тактика игры: игра в защите «углом вперед». Подстраховка блокирующих игроков и нападающих.
2. Тактика первой передачи с двумя разыгрывающими игроками.
3. Совершенствование техники передач и нападающих ударов.
4. Силовая подготовка – гиревой спорт.

**Занятие 3**

1. Взаимодействие разыгрывающих игроков и нападающих по передней линии. Первая передача в зону № 3.
2. Совершенствование техники передач и нападающих ударов.
3. Учебная игра в волейбол
4. Силовая подготовка – гиревой спорт.

**Баскетбол (4 часа)****Занятие 1**

1. Повторение и совершенствование техники игры: передачи в движении и на месте, ведение и броски после ведения, остановки и повороты с мячом.
2. Совершенствование техники игры защитника: перемещение защитника, борьба за отскочивший мяч, выбивание и выравнивание мяча.
3. Тренировка в технике штрафного броска.

**Занятие 2**

1. Совершение индивидуальной техники владения мячом.
2. «Личная защита» - действия защитника против игрока с мячом и без мяча.
3. Общая физическая подготовка баскетболиста.
4. Совершенствование в бросках.

**5. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

- Повышение уровня физической подготовки (самостоятельные дополнительные занятия).
- Участие в спортивных соревнованиях по видам спорта.
- Совершенствование техники изученных двигательных действий по видам спорта.
- Подготовка к написанию реферата по теоретическому разделу программы.
- Правила соревнований по видам спорта.

- Подготовка к сдаче контрольных параметров по физической культуре.

## 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» применяются:

- методика поэтапного формирования двигательных умений и навыков;
- метод «круговой тренировки» для развития физических качеств;
- личные и командные соревнования по видам спорта;
- участие в организации, проведении и судействе спортивных соревнований.

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ (АННОТАЦИЯ ФОС)

### Программа оценивания контролируемых компетенций

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства		
			Текущий контроль	Рубежный контроль	Промежуточная аттестация
Осенний семестр					
1	Легкая атлетика	УК-3	V	КН	Т
2	Спортивные игры	УК-7	V	КН	Т
Весенний семестр					
3	Лыжная подготовка	УК-8	V	КН	Т
4	Спортивные игры	УК-7	V	КН	Т
5	Легкая атлетика	УК-3	V	КН	Т

*V-объем работы, КН – контрольные нормативы, T – тесты.*

### Контрольные нормативы и упражнения (юноши и девушки)

#### В осеннем семестре

#### Юноши – основная медицинская группа

Таблица 1

№ п/п	Контрольный тест	Результат. Количество баллов				
		1	2	3	4	5
1.	Бег 100 метров (в сек.)	14.8	14.3	14.0	13.8	13.2
2.	Подъемы туловища из положения - лежа на спине - и отжимания в упоре лежа в течение 1 минуты (кол-во раз)	35	45	50	55	60
3.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	7	9	12	15
4.	«Складной ножик» (кол-во раз)	15	20	22	24	28
5	Приседание на одной ноге «пистолетик» (кол-во раз)	8	10	12	14	16
		сумма двух упражнений (в баллах)				

7.	Гиревой спорт: вес гири 16 кг (в баллах)	до 60 кг	24	28	32	36	40
		до 70 кг	28	32	40	44	50
		до 80 кг	40	44	48	54	60
		до 90 кг	46	48	54	60	70
		свыше 90 кг	56	62	68	74	80

**В весеннем семестре****Юноши – основная медицинская группа**

Таблица 2

№ п/п	Контрольный тест		Результат. Количество баллов				
			1	2	3	4	5
1.	Бег 3000 метров (мин, сек.)		15.30	13.50	13.10	12.15	12.00
2.	Подъем ног в висе на перекладине (кол-во раз)		4	6	8	12	16
3.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)		5	7	9	12	15
4.	Подъемы туловища из положения «лежа на спине» за 1 минуту (кол-во раз)		30	35	40	45	50
5	Сгибание рук в упоре лежа – отжимание (кол-во раз)		20	25	30	35	40
6.	Выпрыгивания из упора «присев» (кол-во раз)		25	30	35	40	45
7.	Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)		28.30	27.45	26.25	25.00	23.50
			Сумма трех упражнений (в кг)				
8.	Силовое троеборье «пауэрлифтинг» (в кг)	до 60 кг	180	190	200	210	220
		до 70 кг	200	220	230	235	240
		до 80 кг	220	240	255	260	265
		до 90 кг	240	260	280	285	290
		свыше 90 кг	260	280	300	305	310

**В осеннем семестре****Девушки – основная медицинская группа**

Таблица 3(в баллах)

№ п/п	Контрольный тест	Результат. Количество баллов				
		1	2	3	4	5
1.	Подъемы туловища из положения лежа (кол-во раз)	20	30	40	50	60
2.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа; на коленях (кол-во раз)	20	25	30	35	40
3.	Выпрыгивание из упора присев (кол-во раз)	22	24	26	28	30
4.	Прыжок в длину с места ( в см)	150	160	170	180	190
5.	Бег 100 м (сек)	18.7	17.9	17.0	16.0	15.7
6.	Бег 400 м (мин.сек)	1.40	1.35	1.30	1.25	1.20

**В весеннем семестре**

### Девушки – основная медицинская группа

Таблица 4 (в баллах)

№ п/п	Контрольный тест	Результат. Количество баллов				
		1	2	3	4	5
1.	Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во раз)	140	145	150	155	160
2.	«Складной ножик» (кол-во раз)	15	17	19	21	23
3.	Приседания на одной ноге (кол-во раз) «пистолетик»	6	8	10	12	16
4.	Подъемы туловища из положения лежа за 1 минуту (кол-во раз)	25	30	35	40	45
5.	Бег 2000 м (мин.сек.)	12.15	11.50	11.15	10.50	10.15
6.	Бег 100 м (сек.)	18.7	17.9	17.0	16.0	15.7

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Основная литература:

1. Педагогика физической культуры: Учебник для ВПО : Гриф УМО/ Под общ. ред. В. И. Криличевского, А. Г. Семёнова, С.Н. Бекасовой. -М: КНОРУС, 2012. -320 с.
2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие. – М.: КРОНУС, 2013. – 304с.
3. Теория и методика легкой атлетики : Учебник для студентов ВПО. - М: Академия, 2013. -464 с.
4. Физическая культура: Учебник и практикум для прикладного бакалавриата/ А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко [и др.]. - М: Юрайт, 2014. -424 с. 10 экз.
5. Виленский М. Я. Физическая культура : Учебник для СПО : Гриф ФИРО -М: КНОРУС, 2015. -214 с. 10 экз.
6. Теория и методика спортивных игр: Учебник для студентов ВПО. Гриф УМО/ Под ред. Ю. Д. Железняк. -9-е изд., стер. - М: Академия, 2014. -464 с. 3 экз.
7. Теория и методика баскетбола : Учебник для студентов ВПО. Гриф УМО. - М: Академия, 2014. -349 с. 3 экз.

### Методические пособия:

1. Беспалов Н.В.«САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ». Методическое пособие для студентов – Озерск: ОТИ НИЯУ МИФИ, 2010– 22с.
2. Беспалов Н.В.«СИСТЕМА ПОЛУЧЕНИЯ ЗАЧЕТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ». Методическое пособие для студентов– Озерск: ОТИ МИФИ, 2008 – 32с.
3. Беспалов Н.В. «ОСНОВЫ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» Методическое пособие для студентов Озерск: ОТИ МИФИ, 2006

4. Беспалов Н.В. «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ» Методическое пособие для студентов Озерск: ОТИ МИФИ, 2006
5. Беспалов Н.В. «КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА В САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОВ». Методическое пособие для студентов. Озерск: ОТИ МИФИ, 2000 г.

Имеется доступ к следующим ЭБС:

- Электронно-библиотечная система elibrary
- Электронно-библиотечная система изд-ва «ЛАНЬ»
- Электронно-библиотечная система «IQLib»
- Электронно-библиотечная система IPRbooks.

№	Название книги и ЭБС <b>Физическая культура</b>
1	Физическая культура студента\Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богаченко Ю. А., Близовский А. Ю. Красноярск: Сибирский Федеральный Университет, 2019 г., 172 с. ISBN 978-5-7638-2126-0\ ЭБС «Айбукс»
2	Физическая культура\ Григорович Е. С. [и др.] Минск: Вышэйшая школа, 2014 г., 350 с. ISBN 978-985-06-2431-4\ ЭБС «Айбукс»
3	Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/431985">https://biblio-online.ru/bcode/431985</a>
4	Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/430716">https://biblio-online.ru/bcode/430716</a>
5	Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/431985">https://biblio-online.ru/bcode/431985</a> (дата обращения:
6	Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/474341">https://urait.ru/bcode/474341</a> (дата обращения: 11.10.2021).
7	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/469114">https://urait.ru/bcode/469114</a> (дата обращения: 11.10.2021).

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» используются:

- тренажёрный и игровой спортивный зал, открытая спортивная площадка, стадион;
- спортивный инвентарь;
- библиотечный фонд ОТИ НИЯУ МИФИ.

10. СВЕДЕНИЯ О СОСТАВИТЕЛЯХ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ И РЕЦЕНЗЕНТАХ

Автор рабочей программы:



старший препод. кафедры ГД Ганцева А.С.

Рецензенты:

доцент, к.ф.н., зав. кафедрой философии и лингвистики СФТИ Черемичина Т.Б.

Согласовано:



и.о. зав. кафедрой ЭПП Ивойлов В.Н.

Программа одобрена на заседании кафедры ГД 30.06.2021, протокол № 10