

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Мурманский арктический государственный университет»
в г. Апатиты

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

(шифр дисциплины и название в строгом соответствии
с федеральным государственным образовательным стандартом и учебным планом)

**образовательной программы
по направлению подготовки бакалавриата**

**14.03.01 Ядерная энергетика и теплофизика
профиль Теплофизика**

(код и наименование направления подготовки
с указанием профиля (наименования магистерской программы))

очная форма обучения

форма обучения

Составитель: Трушнин М.П.,
ст. преподаватель кафедры физики,
биологии и инженерных технологий

Утверждено на заседании кафедры физики,
биологии и инженерных технологий
(протокол № 1 от 24 января 2017г.)

Зав. кафедрой



подпись

Николаев В.Г.

1. НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ). Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

2. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ.

Целью освоения 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 будущей профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины являются:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости прикладной физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методике и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров, судей;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.

Дисциплина направлена на формирование общекультурной компетенции ОК-11 «Овладением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;
- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Уметь:

- творчески использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения

жизненных и профессиональных целей, а также для повышения своих функциональных и двигательных возможностей;

- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

Владеть:

- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;

- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями и спортом.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (в соответствии с ФГОС ВО в объеме не менее 328 академических часов) являются обязательными и в зачетные единицы не переводятся.

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту являются важнейшим компонентом целостного развития личности, и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

В результате освоения содержания дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

4. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» является дисциплиной вариативной части учебного плана. Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» формирует у бакалавров набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной «Физическая культура».

5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Общая трудоемкость (объем) дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» составляет 328 академических часов.

Курс	Семестр	Трудоемкость в ЗЕТ	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ				
1	1	В зачетные единицы не переводятся	328 часов		54		54			зачет
1	2				36		36			зачет
2	3				54		54			зачет
2	4				52		52			
3	5				54		54			
3	6				78		78			зачет

6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС
		ЛК	ПР	ЛБ			
1.	Легкая атлетика	-	54	-	54	-	-
2.	Спортивные игры	-	90	-	90	-	-
3.	Лыжная подготовка	-	52	-	52	-	-
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	54	-	54	-	-
5.	Гимнастика, акробатика и ОРУ	-	78	-	78	-	-
	Итого:	-	328	-	328	-	-

Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Легкая атлетика

Специальные упражнения легкоатлета. Бег на средние дистанции. Бег на короткие дистанции. Совершенствование в технике бега на средние и короткие дистанции. Прыжки в длину. Совершенствование в технике прыжка в длину Организация и проведение соревнований по приему контрольных нормативов.

Раздел 2. Спортивные игры

Правила поведения в спортивном зале. Волейбол. Баскетбол. Теннис. Бадминтон.

Раздел 3. Лыжная подготовка

Правила поведения обучающихся на занятиях по лыжной подготовке. Предупреждение травм и обморожений. Основные рекомендации при лыжной подготовке.

Раздел 4 Профессионально-прикладная физическая подготовка

Правила поведения на занятиях по профессионально-технической подготовке. Разучивание комплекса физических упражнений. Обучение занимающихся жизненно-важным прикладным физическим упражнениям. Развитие общей выносливости. Тренировка мышления и внимания. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями (штанга, гиря, гантели). Воспитание общей выносливости.

Раздел 5. Гимнастика, акробатика и ОРУ

Правила поведения и техника безопасности на занятиях по гимнастике. Основные виды упражнений и перестроений.

7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; под ред. В.Я. Кикоого, И.С. Барчукова. - М. : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2005-366с.
3. Физическая культура и здоровый образ жизни студента/ под общ. ред. Н.Я. Виленский – КНОРУС, 2012 – 240с.

8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).

Общие сведения

1	Кафедра	Физики, биологии и инженерных технологий
2	Направление подготовки	14.03.01 Ядерная энергетика и теплофизика профиль Теплофизика
3	Дисциплина (модуль)	Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Перечень компетенций :

<ul style="list-style-type: none">• способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
--

Критерии и показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Этап формирования компетенции (разделы, темы дисциплины)	Формируемая компетенция	Критерии и показатели оценивания компетенций			Формы контроля сформированности компетенций
		Знать:	Уметь:	Владеть:	
1. Легкая атлетика	ОК-8	значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек,	творчески использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей, а также для повышения своих функциональных и двигательных возможностей	комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья	Контрольные нормативы
2. Спортивные игры	ОК-8	ведение здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;	творчески использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей, а также для повышения своих функциональных и двигательных возможностей;	приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями и спортом	Контрольные нормативы
3. Лыжная подготовка	ОК-8	содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность	творчески использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей, а также для повышения своих функциональных и двигательных возможностей;	комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья	Контрольные нормативы
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК-8	научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;	составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.	обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;	Контрольные нормативы
5. Гимнастика, акробатика и ОРУ	ОК-8	содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность	составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.	обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;	Контрольные нормативы

Контрольные нормативы для текущего контроля и промежуточной аттестации по практическому разделу дисциплины:

Шкала оценивания - таблица контрольных нормативов по практическому разделу:

1 семестр				
Легкоатлетическая подготовка				
<i>Основная группа</i>				
Юноши	Скоростно-силовая подготовленность Бег 100м (сек)	14,0 и более	13,6	13,2
	Баллы	10	20	30
	Общая выносливость: Бег 3 км (мин, сек)	13.10 и более	12.35	12.00
	Баллы	10	20	30
Итого баллов		20	40	60
Девушки	Скоростно-силовая подготовленность Бег 100м (сек)	17,0	16,0	15,7
	Баллы	10	20	30
	Общая выносливость: Бег 2 км (мин, сек)	11.15	10.50	10.15
	Баллы	10	20	30
Итого баллов		20	40	60
<i>Подготовительная группа</i>				
Бег 100 м без учета времени		30		
Бег 2000 м без учета времени		30		
Итого баллов		60		
<i>Специальная группа</i>				
Знание техники безопасности на занятиях по легкоатлетической подготовке		30		
ЛФК (составление комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки)		30		
Итого баллов		60		
2- семестр				
<i>Основная группа</i>				
Баскетбол				
Штрафные броски (попаданий из 10)		4 и менее	5	6
Баллы		2	6	10

Броски с 10 точек расположенных 4,5-5 м от корзины (попаданий из 10)	4 и менее	5	6
Баллы	2	6	10
Ведение и броски в движении (очков за бросок)	Выполнено за 10	Выполнено за 13	Выполнено за 16
Баллы	2	6	10
Итого баллов	6	18	30
Волейбол			
Подача (попаданий из 6)	2	3	4
Баллы	2	6	10
Передачи над головой (выполнено передач из 10)	6	8	10
Баллы	2	6	10
Нападающий удар	выполнен правильно, свободно без нарушения структуры приема в пространстве и времени	выполнен правильно, с незначительными ошибками	прием выполнен в основном правильно, допущены 2 и более незначительные ошибки
Баллы	2	6	10
Итого баллов	6	18	30
<i>Подготовительная группа</i>			
Баскетбол			
Выполнение штрафного броска с демонстрацией техники	10		
Выполнение бросков с 10 точек расположенных 4,5-5 м от корзины с демонстрацией техники	10		
Ведение и броски в движении с демонстрацией техники	10		
Итого баллов	30		
Волейбол			
Выполнение подачи с демонстрацией техники	10		
Выполнение передачи над головой с демонстрацией техники	10		
Выполнение нападающего удара с демонстрацией техники	10		
Итого баллов	30		
<i>Специальная группа</i>			
Знание техники безопасности при организации и проведении спортивных игр	20		

Знание правил игры в баскетбол и волейбол		20				
ЛФК (составление комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки)		20				
Итого баллов		60				
3 семестр						
Лыжная подготовка						
<i>Основная группа</i>						
Юноши	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	28.30 и более	27.45	26.25	25.00	23.50
Девушк	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	21.00 и более	20.00	19.30	18.30	18.00
Баллы		20	30	40	50	60
<i>Подготовительная группа</i>						
Бег на лыжах 3 км без учета времени		60				
<i>Специальная группа</i>						
Знание техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке		30				
ЛФК (составление комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки)		30				
Итого баллов		60				
5-6 семестры						
Атлетическая гимнастика						
<i>Основная группа</i>						
Юноши	Подтягивание на перекладине (число раз)	9	12	15		
	Баллы	2	6	10		
	Прыжки в длину с места (см)	230	240	250		
	Баллы	2	6	10		
	Поднимание и опускание туловища лежа, руки за голову, ноги закреплены (число раз)	30	40	50		
	Баллы	2	6	10		
Итого баллов		6	18	30		
♀ >	Сгибание и	10	14	20		

	разгибание рук в упоре лежа от пола (число раз)			
	Баллы	2	6	10
	Прыжки в длину с места (см)	168	180	190
	Баллы	2	6	10
	Поднимание и опускание туловища лежа, руки за голову, ноги закреплены (число раз)	20	25	30
	Баллы	2	6	10
Итого баллов		6	18	30
<i>Подготовительная группа</i>				
Выполнение поднимания туловища из положения “лежа на спине” с демонстрацией техники		10		
Выполнение прыжка в длину с места с демонстрацией техники		10		
Выполнение сгибаний и разгибание рук из положения лежа с демонстрацией техники		10		
Итого баллов		30		
<i>Специальная группа</i>				
Знание техники безопасности на занятиях по атлетической гимнастике		15		
ЛФК (составление комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки)		15		
Итого баллов		30		
Совершенствование техники выполнения различных способов передвижения на лыжах				
<i>Основная группа</i>				
Юноши	Бег на лыжах 10 км (мин, с)	55.00 и более	52.00	50.00
Девушки	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	34.15 и более	32.30	31.00
Баллы		10	20	30
<i>Подготовительная группа</i>				

Бег на лыжах 5 км без учета времени	30
<i>Специальная группа</i>	
Знание техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке	15
ЛФК (составление комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки)	15
Итого баллов	30

Итоговый контроль предполагает сдачу зачета. К сдаче зачетов допускаются студенты, выполнившие полностью программу по дисциплине соответствующего семестра.

Зачетные требования для студентов основной и подготовительной групп:

1. Выполнение всех контрольных тестов в среднем не менее чем на три балла.

Зачетные требования для студентов специальной медицинской группы:

1. Выполнение контрольных тестов по самочувствию

Студенты, освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный период, выполняют письменную работу (реферат) по теме, данной преподавателем, или занимающихся физической активностью на практических занятиях без сдачи контрольных нормативов.

Отметка «зачтено» ставится, если студент полностью выполнил практический раздел учебной программы и в конце семестра набрал не менее 60 баллов по итогам всех видов деятельности.

Отметка «не зачтено» ставится, если студент не выполнил какое-либо зачетное требование и набрал менее 60 баллов по итогам всех видов деятельности за семестр.

Вопросы к зачету

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Социальные функции физической культуры и спорта.
3. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и жизненным экстремальным ситуациям.
4. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
5. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм и жизнедеятельность человека.
6. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
7. Средства физической культуры.
8. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
9. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
10. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.
11. Массовый спорт, его цели и задачи.
12. Спорт высших достижений.
13. Студенческий спорт. Его организационные особенности.

14. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.
15. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
16. Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
17. Виды и методы контроля тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
18. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований по избранному виду спорта.
19. Самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.
20. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).

Основная литература

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я., Егоров С.С., Мацур И.А. Физическая культура и физическая подготовка: учебник-М.: Юнити-Дана, 2012-432с.
2. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь [Текст]: учебное пособие для студентов вузов / Ю. И. Гришина. - Изд. 3-е. - Ростов н/Д : Феникс, 2010. - 249 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пос. - 6-е изд., испр. и доп. - Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 444 с.

Дополнительная литература

4. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2005-366с.
5. Физическая культура и здоровый образ жизни студента/ под общ. ред. Н.Я. Виленский – КНОРУС, 2012 – 240с.
6. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 033100 Физическая культура / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2002. - 240 с.
7. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебное пособие. – М.: Академия, 2001. - 312 с.

10. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ" (ДАЛЕЕ - СЕТЬ "ИНТЕРНЕТ"), НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).

1. Российская государственная библиотека - www.rsl.ru, www.leninka.ru

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно

ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий.

План практических занятий

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема № 1. Специальные упражнения легкоатлета.

Специальные беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Бег прямыми ногами. «Семенящий» бег. Специальные прыжковые упражнения. «Многоскоки»

Тема № 2. Бег на средние дистанции.

Основные положения бегуна по команде «На старт!» и «Марш!». Выбегание с высокого старта. Выбегание с высокого старта под команды. Равномерный бег со старта на дистанции 500 и 1000 м. Бег с различной скоростью на коротких, средних и длинных отрезках. Ускорение на дистанции 100-150 м.

Тема № 3. Бег на короткие дистанции.

Повторные пробегания отрезков с невысокой и средней скоростью (60-100 м.) Бег с ускорением 40-60 м. Имитация движения руками на месте (как во время бега). Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», и выбегание с низкого старта самостоятельно и по команде. Финиширование на максимальной скорости.

Тема № 4. Совершенствование в технике бега на средние и короткие дистанции.

Использование специальных упражнений. Выполнение бега направленного на сохранение частоты и длины беговых шагов, а также свободы движений. Неоднократное пробегание контрольных отрезков в беге на средние и короткие дистанции.

Тема № 5. Воспитание физических качеств, подготовка к сдаче контрольных нормативов на средние и короткие дистанции.

Воспитание общей выносливости, специальной выносливости, скоростно-силовой выносливости, скоростных качеств.

Выполнение контрольных нормативов, необходимых для сдачи зачетных требований на средние и короткие дистанции.

Тема № 6. Прыжки в длину.

Специальные упражнения. Прыжки в длину с места. Работа над координацией ног и рук во время отталкивания. Индивидуальный подбор угла «взлета» после отталкивания. Тренировка техники приземления. Подбор длины и скорости разбега. Выполнение прыжка в длину с разбега способом «Прогнувшись» в целом.

Тема № 7. Совершенствование в технике прыжка в длину способом «Прогнувшись» с разбега.

Специальные прыжковые упражнения. Многократное повторение прыжка с разбега. Методика определения длины разбега и попадания толчковой ногой на планку.

Тема № 8. Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Силовые упражнения. Упражнения с преодолением тяжести собственного веса. Работа на тренажерах и с отягощениями.

Тема № 9. Организация и проведение соревнований по приему контрольных нормативов.

Участие в соревнованиях и выполнение контрольных и зачетных нормативов согласно контрольным тестам определения физической подготовленности по дисциплине «Физическая культура» (легкая атлетика).

Рекомендуемая литература:

Раздел 2. Спортивные игры

Темы практических по волейболу

Тема № 1. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу.

Тема № 2. Стойки и перемещения и их сочетания (бег, скачок, остановки).

Тема № 3. Передача мяча сверху в опорном положении на короткой дистанции.

Тема № 4. Передача мяча снизу на месте. Учебная игра по упрощенным правилам.

Тема № 5. Передача мяча сверху и с низу в опорном положении. Нижняя прямая подача мяча.

Тема № 6. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.

Тема № 7. Прием мяча снизу двумя руками в опорном положении. Верхняя прямая подача мяча . Учебная игра с заданием по технике.

Тема № 8. Прием мяча сверху в опорном положении. Учебная игра с заданием по технике.

Тема № 9. Сочетание приема мяча сверху и снизу в опорном положении. подача мяча на точность в определенную зону площадки. Учебная игра.

Тема № 10. Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра с заданием по технике.

Тема № 11. Передача мяча двумя руками сверху в нападении. Прямой нападающий удар. Учебная игра по основным правилам.

Тема № 12. Нападающий удар с переводом. Учебная игра с заданием.

Тема № 13. Индивидуальное блокирование. Нападающий удар в различных вариантах.

Тема № 14. Индивидуальные тактические действия в нападении: при передачах и подачах мяча. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.

Тема № 15. Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.

Тема № 16. Командные тактические действия: нападение со второй передачи игроком передней линии. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.

Тема № 17. Командные тактические действия: нападение со второй передачи с задней линии. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.

Тема № 18. Командные тактические действия: нападение с первой передачи или передачи в прыжке после имитации нападающего удара. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.

Тема № 19. Соревнования по отдельным приемам игры: передача мяча сверху двумя руками на точность. Учебная игра с заданием по тактике.

Тема № 20. Учебная игра и сдача зачетных нормативных требований.

Темы практических занятий по баскетболу

Тема № 1. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий по баскетболу.

Тема № 2. Стойки и перемещения игрока. Остановка прыжком, шагом.

Тема № 3. Передача мяча от груди двумя руками. Учебная игра по упрощенным правилам.

Тема № 4. Прием и передача мяча различными способами на месте. Ведение мяча правой и левой руками поочередно. Учебная игра по упрощенным правилам.

Тема № 5. Прием и передача мяча в движении, в парах. Ведение мяча в высокой

стойке. Учебная игра по упрощенным правилам.

Тема № 6. Развитие скоростных качеств. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра по упрощенным правилам.

Тема № 7. Ведение мяча в высокой и низкой стойках с изменением скорости и направления движения. Учебная игра по упрощенным правилам.

Тема № 8. Броски мяча в корзину с близкой дистанции различными способами.

Учебная игра с заданием по технике.

Тема № 9. Ведение мяча без зрительного контроля с изменением направления движения. Учебная игра с заданием по технике.

Тема № 10. Броски мяча в корзину со средней дистанции. Учебная игра с заданием по технике.

Тема № 11. Броски мяча в корзину в прыжке с близкой дистанции. Учебная игра с заданием по технике.

Тема № 12. Повороты с мячом на месте, бросок мяча в корзину с близкой дистанции. Учебная игра с заданием по технике и тактике.

Тема № 13. Выполнение приема мяча, ведения, остановки прыжком и передачи или броска мяча. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.

Тема № 14. Броски мяча в корзину со средней дистанции. «Штрафной бросок». Техника его выполнения. Учебная игра с заданием по тактике игры.

Тема № 15. Техника и тактика выполнения «быстрого прорыва» по флангам. Учебная игра с заданием по тактике игры.

Тема № 16. Командные тактические действия в защите. Учебная игра с заданием по тактике игры.

Тема № 17. Командные и групповые действия в нападении: парами и тройками. Учебная игра с заданием по тактике игры.

Тема № 18. Совершенствование выполнения тактических элементов защиты в игровых действиях занимающихся. Учебная игра с заданием по тактике игры.

Тема № 19. Совершенствование выполнения тактических элементов в нападении в игровых действиях занимающихся. Учебная игра.

Тема № 20. Учебная игра и сдача зачетных нормативных требований.

Рекомендуемая литература:

Физическая культура и здоровый образ жизни студента/ под общ. ред. Н.Я. Виленский – КНОРУС, 2012 – 240с. – глава 5.

Темы практических занятий по мини-футболу.

Тема № 1. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий по мини-футболу.

Тема № 2. Специальные упражнения футболиста. Бег «змейкой» и «восьмеркой» (с максимальной и переменной скоростью); бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

Тема № 3. Удары по мячу ногой: внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком, пяткой. Учебная игра.

Тема № 4. Удары по мячу ногой с места, с разбега по неподвижному, катящему и летящему на различной высоте мячу. Учебная игра ***с заданием по технике.***

Тема № 5. Жонглирование мячом ногой. Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола. Учебная игра.

Тема № 6. Жонглирование мячом головой. Эстафеты с элементами футбола. Учебная игра с заданием по технике.

Тема № 7. Удары по мячу головой: лбом стоя на месте, в движении, в прыжке, жонглирование индивидуальное и групповое. Учебная игра с заданием по технике.

Тема № 8. Ведение мяча: внутренней частью подъема стопы (по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой») внешней частью подъема стопы по прямой с изменением скорости, попеременно внешней и внутренней поверхностью стопы.

Тема № 9. Передача мяча: на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие); в движении. Учебная игра с заданием по технике.

Тема № 10. Отбирание мяча у соперника: толчком плеча в плечо; выбиванием; наложением стопы на мяч; подкатом. Учебная игра с заданием по технике.

Тема № 11. Остановка летящего мяча: внутренней стороной стопы; грудью. Учебная игра с заданием по технике.

Тема № 12. Обманные действия: индивидуальные с мячом и без мяча (финты); «наступайте на мяч»; «ложное продвижение» с мячом мимо соперника; «ложный захват». Учебная игра с заданием по технике.

Тема № 13. Групповые обманные действия: «ложный пас»; «пропуск мяча партнеру»; «оставление мяча партнеру».

Тема № 14. Тактические действия: передача мяча в парах, тройках без смены и со сменой мест. Учебная игра с заданием по тактике.

Тема № 15. Тактические действия: отбор мяча в единоборстве и играх 4 х 1. Учебная игра с заданием по тактике.

Тема № 16. Тактические действия отбор мяча в единоборстве и играх 3 х 1, 2 х 1, 4 х 2, 3 х 2. Учебная игра с заданием по тактике.

Тема № 17. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра с заданием по тактике.

Тема № 18. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите. Учебная игра с заданием по тактике.

Тема № 19. Тактические действия при пробивании штрафных уларов. Учебная игра с заданием по тактике.

Тема № 20. Учебная игра. Сдача зачетных нормативных требований.

Рекомендуемая литература:

Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2005-366с. – глава 7.

Темы практических занятий по флорболу

Тема № 1 Правила игры и техника безопасности в игре флорбол.

Тема № 2 Спортивный инвентарь и экипировка игроков в игре флорбол.

Тема № 3 Владение клюшкой и передвижение по площадке с ведением мяча.

Тема № 4 Розыгрыш мяча, остановки игры, штрафные и ауты.

Тема № 5 Остановка мяча, приемы и передачи мяча.

Тема № 6 Удары по мячу и броски мяча по воротам.

Тема № 7 Игра в защите и игра вратаря.

Тема № 8 Игра в нападении, обманные движения – финты.

Тема № 9 Учебная игра (3х3; 4х4 + вратарь; 5х5 + вратарь).

Тема № 10 Свободная игра 6х6.

Раздел 3. Лыжная подготовка

Тема № 1 Правила поведения обучающихся на занятиях по лыжной подготовке. Предупреждение травм и обморожений.

Тема № 2 Ознакомить занимающихся с командами: «Равняйся!», «Смирно!», с лыжами и на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.

Тема № 3 Обучение попеременному двушажному ходу. Передвижение по слабопересеченной местности.

Тема № 4 Повороты на месте с лыжами и на лыжах. Обучение технике передвижения одновременным бесшажным ходом.

Тема № 5 Передвижение по слобопересеченной местности 3 км.

Тема № 6 Совершенствование техники перехода с хода на ход.

Тема № 7 Совершенствование в технике передвижения попеременных и одновременны лыжных ходов. Переход с хода на ход и обратно.

Тема № 8 Обучение технике подъема скользящим и ступающим шагом.

Тема № 9 Спуск в высокой, средней (основной) и низкой стойках.

Тема № 10 Торможение «плугом», «упором», «падением».

Тема № 11 Повороты в движении: переступанием, на параллельных лыжах.

Тема № 12 Изучение техники подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».

Тема № 13 Совершенствование в технике лыжных ходов.

Тема № 14 Совершенствование в технике спусков и поворотов в движении.

Тема № 15 Совершенствование в технике торможения поворотов на лыжах.

Тема № 15 Передвижение по среднепересеченной местности.

Тема № 16 Сдача зачетных нормативных требований.

Рекомендуемая литература:

Физическая культура и здоровый образ жизни студента/ под общ. ред. Н.Я. Виленский – КНОРУС, 2012 – 240с. – глава 3.

Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тема № 1 Правила поведения на занятиях по профессионально-технической подготовке.

Тема № 2 Разучивание комплекса физических упражнений № 1. Воспитание гибкости. Игра в волейбол.

Тема № 3 Разучивание комплекса физических упражнений № 2. Воспитание гибкости. Развитие координации движений.

Тема № 4 Обучение занимающихся жизненно-важным прикладным физическим упражнениям. Развитие общей выносливости.

Тема № 5 Тренировка мышления и внимания. Эстафеты с элементами игры в баскетбол и решением простых арифметических задач.

Тема № 6 Укрепление опорно-двигательного аппарата. Упражнения с предметами и с партнером. Игра в настольный теннис «Солнышко».

Тема № 7 Атлетическая гимнастика. Развитие и укрепление основных групп мышц спины, ног, рук, брюшного пресса. Игра в футбол.

Тема № 8 Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты с элементами игр.

Тема № 9 Упражнения с отягощениями (штанга, гиря, гантели). Прыжки в длину с места. Игра в баскетбол.

Тема № 10 Воспитание общей выносливости. Сдача зачетных нормативных требований.

Рекомендуемая литература:

Физическая культура и здоровый образ жизни студента/ под общ. ред. Н.Я. Виленский – КНОРУС, 2012 – 240с. – глава 6, раздел 2.

Раздел 5. Гимнастика, акробатика и ОРУ

Тема № 1 Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения, перестроения.

Тема № 2 Упражнения на укрепления плечевого пояса. Страховка и самостраховка.

Тема № 3 Стойка на голове и руках. Укрепления мышц спины. Выполнения упражнения для развития вестибулярного аппарата. Эстафеты.

Тема № 4 Выполнение упражнения «мостик». Воспитание гибкости.

Укрепление мышц спины и брюшного пресса.

Тема № 5 Упражнения у шведской стенки с большой амплитудой. Упражнения силового характера с использованием собственного веса.

Тема № 6 Стойка на руках с поддержкой. Из стойки на руках в группировку. Подвижные игры. Воспитание ловкости и гибкости.

Тема № 7 Кувырок вперед, назад. Упражнения на укрепление плечевого пояса. Техника группировки.

Тема № 8 Техника выполнения длинного кувырка. Развитие вестибулярного аппарата.

Тема № 9 Выполнение элемента «колесо». Воспитание гибкости.

Тема № 10 Сдача зачетных нормативных требований.

Рекомендуемая литература:

Физическая культура и здоровый образ жизни студента/ под общ. ред. Н.Я. Виленский – КНОРУС, 2012 – 240с. – глава 2.

Содержание учебного материала для студентов специальной медицинской группы

Практический учебный материал для студентов специального учебного отделения имеет корригирующую гимнастику и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации используется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выражаемости структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами. Студенты специального отделения посещают занятия согласно расписанию своей учебной группы, однако имеют ограничения двигательной нагрузки в зависимости от имеющихся противопоказаний, обусловленных конкретным заболеванием и в соответствии с рекомендациями врача.

Рекомендуемая литература:

Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2005-366с. – глава 5.

Содержание учебного материала для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья

Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный период, получают зачет на основании написания и защиты реферата.

Реферат или контрольная работа выполняется под руководством преподавателя, ведущего занятия с освобожденными студентами по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» и предполагает серьезную самостоятельную работу студента.

Тема работы выбирается на основе углубленного изучения по одному из разделов теоретического курса, предусмотренной учебной программой, или может быть выбрана в соответствии с интересами студента и его научного руководителя.

Темы рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по дисциплине Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2-ой семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3-ий семестр. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4-ый семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

5-ый семестр. Первая помощь при травмах

6-ый семестр. Составление и демонстрация индивидуального комплекса упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.д.

12. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ)

Программное обеспечение:

1. MS Windows;
2. Офисный пакет LibreOffice;
3. Web-браузер.

13. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

№ п\п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения занятий с перечнем основного оборудования	Фактический адрес учебных кабинетов и объектов, номер ауд.
1.	<p style="text-align: center;"><i>Спортивный зал</i></p> <p>волейбольная сетка – 1 шт., баскетбольный щит – 2 шт., шведская стенка – 1 шт., волейбольный мяч – 10 шт., баскетбольный мяч – 12 шт., футбольный мяч – 2 шт., ворота для игры в минифутбол – 2 шт. штанга спортивная – 1 шт., гиря – 3 шт., гантели – 3 шт., скамейка для тяги – 2 шт., блины для штанги – 6 шт., тренажеры – 5 шт., турник – 1 шт., зеркало – 6 шт., коврик для фитнеса – 9 шт., обруч – 7 шт., скакалка – 15 шт., шведская стенка – 6 шт., фитнес-гантели – 12 шт., мяч для фитнеса – 2 шт.</p>	<p>184209, Мурманская область, город Апатиты, улица Энергетическая, дом 19, здание Спортзала</p>
2.	<p style="text-align: center;"><i>Спортивный зал</i></p> <p>волейбольная сетка – 1 шт., бадминтонная сетка – 1 шт., баскетбольный щит – 2 шт., шведская стенка – 8 шт., брусья навесные – 3 шт., лестница гимнастическая – 2 шт., волейбольный мяч – 10 шт., баскетбольный мяч – 12 шт., футбольный мяч – 5 шт., ворота для игры в минифутбол – 2 шт., тренажер для настольного тенниса – 1 шт., бадминтонная ракетка – 4 шт., скакалка – 8 шт., шахматы – 2 шт., шашки – 2 шт., гимнастическая скамейка – 2 шт., скамья для тяги – 1 шт., гиря – 2 шт. лыжное снаряжение: лыжи – 30 пар, лыжные ботинки – 30 пар, лыжные палки – 30 пар; велосипеды – 10 шт., велотренажер – 1 шт., велотренажер-спринтер – 1 шт., велошлемы – 3 шт.</p>	<p>184209, Мурманская область, улица Лесная, дом 29, здание Учебного корпуса № 7</p>
3.	<p style="text-align: center;"><i>Помещение для самостоятельной работы студентов</i></p> <p>Доска аудиторная, столы компьютерные, стулья «Контакт»</p> <p>Мультимедийный проектор Toshiba TLP-X2000 – 1 шт., экран проекционный матовый – 1 шт.</p> <p style="text-align: center;">13 ПЭВМ</p> <p>Монитор Acer AL 1917 19" – 13 шт., клавиатура – 13 шт., мышь – 13 шт.</p>	<p>184209, Мурманская область, город Апатиты, улица Энергетическая, дом 19, здание Учебного корпуса № 5, ЛИТ 3</p>

14. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ.

ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

14.03.01 Ядерная энергетика и теплофизика
профиль Теплофизика очная форма обучения

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Шифр дисциплины по РУП		Б1.В.ДВ	
Дисциплина		Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту	
Курс	1	семестр	1
Кафедра	физики, биологии и инженерных технологий		
Ф.И.О. преподавателя, звание, должность		Трушнин М.П..старший преподаватель	
Общ. трудоемкость _{час/ЗЕТ}		328/54	Кол-во семестров
			1
		Интерактивные формы _{общ./тек. сем.}	
		-/-	
ЛК _{общ./тек. сем.}	-/-	ПР/СМ _{общ./тек. сем.}	328/54
		ЛБ _{общ./тек. сем.}	-/-
		Форма контроля	зачет

Содержание задания	Количество мероприятий	Максимальное количество баллов	Срок предоставления
<i>Основной блок</i>			
Сдача контрольных нормативов	2	60	На практических занятиях
Всего:		60	
Зачет		40	На последнем занятии
Итого:		100	
<i>Дополнительный блок</i>			
Реферат (для студентов, освобожденных от физических нагрузок)		10	по согласованию с преподавателем
Участие в общественной и спортивной жизни ВУЗа		10	
Участие в соревнования (в качестве участника, волонтера)		10	
Организационная деятельность в физкультурно-оздоровительных и массовых мероприятиях		10	
Итого:		40	

Шкала оценивая в рамках балльно-рейтинговой системы МАГУ: «2» - 60 баллов и менее, «3» - 61-80 баллов, «4» - 81-90 баллов, «5» - 91-100 баллов.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Шифр дисциплины по РУП		Б1.В.ДВ	
Дисциплина		Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту	
Курс	1	семестр	2
Кафедра		физики, биологии и инженерных технологий	
Ф.И.О. преподавателя, звание, должность		Грушнин М.П. старший преподаватель	
Общ. трудоемкость _{час/ЗЕТ}	328/36	Кол-во семестров	1
Интерактивные формы _{общ./тек. сем.}		-/-	
ЛК _{общ./тек. сем.}	-/-	ПР/СМ _{общ./тек. сем.}	328/36
ЛБ _{общ./тек. сем.}		-/-	
Форма контроля		зачет	

Содержание задания	Количество мероприятий	Максимальное количество баллов	Срок предоставления
Основной блок			
Сдача контрольных нормативов	2	60	На практических занятиях
Всего:		60	
Зачет		40	На последнем занятии
Итого:		100	
Дополнительный блок			
Реферат (для студентов, освобожденных от физических нагрузок)		10	по согласованию с преподавателем
Участие в общественной и спортивной жизни ВУЗа		10	
Участие в соревнованиях (в качестве участника, волонтера)		10	
Организационная деятельность в физкультурно-оздоровительных и массовых мероприятиях		10	
Итого:		40	

Шкала оценивая в рамках балльно-рейтинговой системы МАГУ: «2» - 60 баллов и менее, «3» - 61-80 баллов, «4» - 81-90 баллов, «5» - 91-100 баллов.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Шифр дисциплины по РУП		Б1.В.ДВ	
Дисциплина		Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту	
Курс	2	семестр	3
Кафедра		физики, биологии и инженерных технологий	
Ф.И.О. преподавателя, звание, должность		Трушнин М.П.старший преподаватель	
Общ. трудоемкость _{час/ЗЕТ}		328/54	Кол-во семестров
ЛК _{общ./тек. сем.}		-/-	Интерактивные формы _{общ./тек. сем.}
ЛК _{общ./тек. сем.}		-/-	Форма контроля
ЛК _{общ./тек. сем.}		328/54	зачет

Содержание задания	Количество мероприятий	Максимальное количество баллов	Срок предоставления
Основной блок			
Сдача контрольных нормативов	2	60	На практических занятиях
Всего:		60	
Зачет		40	На последнем занятии
Итого:		100	
Дополнительный блок			
Реферат (для студентов, освобожденных от физических нагрузок)		100	по согласованию с преподавателем
Участие в общественной и спортивной жизни ВУЗа		10	
Участие в соревнования (в качестве участника, волонтера)		10	
Организационная деятельность в физкультурно-оздоровительных и массовых мероприятиях		10	
Итого:		40	

Шкала оценивая в рамках балльно-рейтинговой системы МАГУ: «2» - 60 баллов и менее, «3» - 61-80 баллов, «4» - 81-90 баллов, «5» - 91-100 баллов.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Шифр дисциплины по РУП	Б1.В.ДВ		
Дисциплина	Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту		
Курс	3	семестр	4-6
Кафедра	физики, биологии и инженерных технологий		
Ф.И.О. преподавателя, звание, должность	Трушнин М.П..старший преподаватель		
Общ. трудоемкость _{час/ЗЕТ}	328/184	Кол-во семестров	3
Интерактивные формы _{общ./тек. сем.}	-/-		
ЛК _{общ./тек. сем.}	-/-	ПР/СМ _{общ./тек. сем.}	328/184
ЛБ _{общ./тек. сем.}	-/-	Форма контроля	зачет

Содержание задания	Количество мероприятий	Максимальное количество баллов	Срок предоставления
Основной блок			
Сдача контрольных нормативов	2	60	На практических занятиях
Всего:		60	
Зачет		40	На последнем занятии
Итого:		100	
Дополнительный блок			
Реферат (для студентов, освобожденных от физических нагрузок)		100	по согласованию с преподавателем
Участие в общественной и спортивной жизни ВУЗа		10	
Участие в соревнования (в качестве участника, волонтера)		10	
Организационная деятельность в физкультурно-оздоровительных и массовых мероприятиях		10	
Итого:		40	

Шкала оценивая в рамках балльно-рейтинговой системы МАГУ: «2» - 60 баллов и менее, «3» - 61-80 баллов, «4» - 81-90 баллов, «5» - 91-100 баллов.

15. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ.

Не предусмотрено.

16. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.