

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского»

Институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической работе  
д. филол. н., профессор Е.Г. Елина  
2016г.



**Рабочая программа дисциплины**

**«Физическая культура»**

Направление подготовки бакалавриата:

**03.03.03 «Радиофизика»**

Профиль подготовки бакалавриата:

**«Информационные технологии и компьютерное моделирование»**

Квалификация (степень) выпускника

бакалавр

Форма обучения  
очная

Саратов  
2016

## 1. Цель освоения дисциплины

**Целью** освоения дисциплины «Физическая культура» для студентов вузов 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 жизни и профессиональной деятельности.

**Задачами** дисциплины «Физическая культура» являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её 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;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

В результате изучения курса «Физическая культура» студенты по направлению подготовки бакалавриата 03.03.03 «Радиофизика» должны усвоить на занятиях содержание предмета, основную цель курса, задачи курса, ключевые понятия, методологический инструментарий изучения предмета данной дисциплины.

## 2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части Блока 1.

Настоящая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» составлена с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе.

В высших учебных заведениях «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, реализуются в порядке, установленном образовательной организацией. Является компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения. «Физическая культура» является предшествующей для освоения элективных дисциплин по физической культуре. Для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура», направленный на минимизацию и устранение влияния ограничений здоровья при формировании необходимых компетенций, а также, индивидуальную коррекцию учебных и коммуникативных умений, способствующий освоению образовательной программы, социальной и профессиональной адаптации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенции:

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

В результате изучения дисциплины студент должен:

**Знать:** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни

**Уметь:** использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

**Владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура» составляет 2 зачетные единицы, 72 часа. В том числе: лекционных – 6 часов, практических - 54 часа, самостоятельных – 12 часов. Дисциплина преподается в 5-м и 6-м семестрах.

Формы текущего контроля успеваемости: блиц-опрос, тестирование, опрос, реферат.

Формы промежуточной аттестации: зачет в 5-м и 6-м семестрах.

№ п\п	Раздел дисциплины	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Формы текущего контроля успеваемости ( по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации
				Семестры						
				1	2	3	4	5	6	
1	Лекционный	6	6	-	-	-	-	-	6	Блиц-опрос
2	Практический	5, 6	54	-	-	-	-	18	36	Тестирование
3	Самостоятельный	6	12	-	-	-	-	-	12	Опрос, защита реферата
	Всего		72	-	-	-	-	18	54	Зачет

**Календарно-тематический план изучения дисциплины  
«Физическая культура»:**

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Всего часов (72)	лекции	Практическая работа	Самостоятельная работа	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	<b>Раздел 1. ЛЕКЦИОННЫЙ</b>	6	1-16	6	6	-	-	Блиц-опрос
1.1	Тема 1. Инструктаж: «Техника безопасности при занятиях физической»	6	1	2	2	-	-	Блиц-опрос
1.2	Тема 2. Основы здорового образа жизни студента культурой и спортом».	6	2-16	2	2	-	-	Блиц-опрос
1.3	Тема 3. Профессионально-прикладная физическая Подготовка студентов	6	2-16	2	2	-	-	Блиц-опрос
2	<b>Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКИЙ</b>	5, 6	1-18 1-16	54	-	54	-	Тесты ОФП тестирование,
2.1	<b>Подраздел 1. Учебно-тренировочный</b>	5, 6	1-18 2-16	44	-	44	-	Тестирование
	1. ОФП	5	1-18	12	-	12	-	Тестирование
	2. ОФП	6	1-16	28	-	28	-	Тестирование
	3. Контрольные нормативы	5	2,18	2	-	2	-	Оценка ОФП и Тестирование
	4. Контрольные нормативы	6	2,16	2	-	2	-	Оценка ОФП и Тестирование
2.2	<b>Подраздел 2. Методико-практический</b>	5, 6	2-15	10	-	10	-	Блиц-опрос
	1.Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег).	5	2-15	1	-	1	-	Блиц-опрос
	2.Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств	5	2-15	1	-	1	-	Блиц-опрос

	физической культуры для их направленной коррекции.							
	3.Методика корригирующей гимнастики для глаз.	5	2-15	1	-	1	-	Блиц-опрос; Проведение комплекса упражнений
	4.Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	5	2-15	1	-	1	-	Блиц-опрос; Проведение комплекса упражнений
	5.Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	6	2-15	1	-	1	-	Блиц-опрос
	6.Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры и спорта для направленного развития отдельных физических качеств.	6	2-15	1	-	1	-	Блиц-опрос
	7.Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	6	2-15	1	-	1	-	Блиц-опрос
	8.Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	6	2-15	1	-	1	-	Блиц-опрос
	9.Методика освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	6	2-15	1	-	1	-	Блиц-опрос
	10.Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	6	2-15	1	-	1	-	Блиц-опрос; Проведение комплекса упражнений
<b>3</b>	<b>Раздел 3 САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ</b>	<b>6</b>	<b>2-16</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	Защита реферата, презентации
<b>3.1</b>	Модуль 1. Социально-биологические основы физической культуры.	6	2-16	3	-	-	3	Защита реферата, презентации
<b>3.2</b>	Модуль 2. Здоровьесберегающие технологии.	6	2-16	3	-	-	3	Защита реферата, презентации
<b>3.3</b>	Модуль 3. Адаптивная физическая	6	2-16	3	-	-	3	Защита реферата, презентации

	культура (АФК)							
3.4	Модуль 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) бакалавра	6	2-16	3	-	-	3	Защита реферата, презентации
	<b>Всего</b>	6		72	6	54	12	
	<b>Промежуточная аттестация</b>							Зачет

### Содержание

Обучение основывается на интеграции теоретического, практического и самостоятельного разделов программы дисциплины «Физическая культура».

**Лекционный раздел** реализуется на лекционных занятиях. Материал **лекционного раздела** предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Содержание теоретического материала в обобщенном виде должно включать в себя: основные понятия и термины; ведущие научные идеи; основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; тематическую информацию и научные факты, объясняющие и формирующие убеждения.

Теоретический материал включает в себя рекомендации по использованию полученных знаний при приобретении личного практического опыта в учебно-тренировочных занятиях избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Теоретический подраздел реализуется постоянно и последовательно на протяжении всего курса обучения студентов, в рамках реализации дисциплины «Физическая культура».

#### Темы лекционного раздела:

#### 1. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по физической культуре. Общие требования безопасности. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Первая помощь при травмах.

#### 2. Основы здорового образа жизни студента.

Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

#### 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности.

**Практический раздел** состоит из двух подразделов: учебно-тренировочного и методико-практического. Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных и методико-практических занятиях в учебных группах.

**Учебно-тренировочный подраздел** практического раздела дисциплины «Физическая культура» предполагается проведение практических занятий в учебных группах с использованием различных средств физической культуры для развития физических качеств в целях обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера, и, прием контрольных нормативов физической подготовленности.

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на

овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и различных видов спорта для формирования физической культуры личности, развития физических качеств и способностей.

**1. Легкая атлетика.** Ходьба. Бег на короткие дистанции. Специальные упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60 м): бег с ускорением с высокого старта; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег с захлестом голени; бег прыжковыми шагами. Контрольный бег 60-100 м. Бег на средние дистанции (юноши – 2000, девушки – 1000 м (без учета времени)). Прыжки в длину с места. Серийные прыжки (на одной ноге, на двух ногах, из приседа) на месте и в движении. Прыжки через скакалку.

**2. Гимнастика.** Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног; упражнения для развития силы, быстроты координации движений, подвижности в суставах, гибкости, коррекции и формирования правильной осанки, упражнения на дыхание и расслабление. Элементы стрейчинга. Элементы йоги.

**3. Подвижные игры.** Игры малой, средней и большой подвижности.

**4. Эстафеты с элементами л/а и гимнастики.**

**5. ППФП.** Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения для коррекции нарушений осанки. Упражнения для коррекции зрения. Упражнения на развитие внимания.

**6. Контрольные нормативы.** Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов основной, подготовительной и специальной медицинских групп представлены в приложениях 1,2,3 настоящей программы.

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости, с учетом индивидуальных способностей студентов. Используются физические упражнения из легкой атлетики, гимнастики, подвижных игр, упражнения профессионально-прикладной направленности. Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все разделы программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

**Материал методико-практического подраздела** практического раздела предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта в учебных группах.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой.

Программой предусматривается следующий **перечень обязательных методико-практических занятий:**

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
4. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
5. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
6. Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры и спорта для направленного развития отдельных физических качеств.
7. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
8. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

9. Методика освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
10. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

При проведении методико-практических занятий преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике. Под наблюдением преподавателя обучающиеся выполняют тематические задания. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

По мере необходимости преподаватель дает индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

На протяжении всего курса обучения используются здоровьесберегающие технологии корригирующей и оздоровительно-профилактической направленности: комплексы упражнений для коррекции зрения; коррекции нарушений и укрепление осанки; упражнения с чередованием напряжения и расслабления; упражнения дыхательной гимнастики; упражнения на развитие внимания, координации движений, подвижности в суставах, гибкости; упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.

На занятиях могут использоваться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Практический учебный материал для **специального** учебного отделения разработан кафедрой физического воспитания с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента, в соответствии с рекомендациями врача, и, имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность.

Студенты специальной медицинской группы посещают занятия согласно расписанию своей учебной группы, однако занимаются отдельно от основной и подготовительной медицинских групп, т.к. имеют ограничения двигательной нагрузки в зависимости от имеющихся противопоказаний, обусловленных конкретным заболеванием.

При реализации учебного материала необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Студенты, имеющие инвалидность и **освобожденные** от практических занятий по медицинским показаниям, в каждом семестре готовят рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья (см. приложение 5).

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия в основном, подготовительном и специальном отделениях определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий на каждом факультете и рабочего плана кафедры физического воспитания для каждого учебного отделения.

## 5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки бакалавриата 03.03.03 «Рвдиофизика» реализация компетентного подхода должна предусматривать широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий компьютерных технологий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Кафедра физического воспитания и спорта предлагает использовать в учебном процессе следующие **методы и технологии**:

- **Здоровьесберегающие технологии**, направленные на укрепление и сохранение здоровья студентов;
- **Технологии дифференцированного обучения**, учитывающие индивидуальные особенности состояния здоровья и уровня физической подготовленности студентов. При оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности



- **Технологии личностно-ориентированного подхода в обучении**, направленные на удовлетворение потребностей и интересов студентов.
- **Технологии модульного обучения** направлены на повышение эффективности познавательной деятельности, позволяет структурировать и скорректировать ее содержательную часть.
- **Информационно-коммуникативные технологии**, направленные на использование в образовательных и познавательных целях электронных учебников и образовательных ресурсов на электронных носителях в качестве наглядных пособий, программ Microsoft Word, Microsoft Power Point, Microsoft Excel и др.
- **Технология игрового моделирования**, направленных на повышение эффективности занятий, качества усвоения учебного материала учащимися, реализацию потребности личности студента в самовыражении и самоопределении.
- **Тестовая технология**, применяемая для мониторинга уровня физической подготовленности, текущего, промежуточного и итогового контроля знаний, умений и навыков.
  - метод активного обучения с применением интерактивного обучения;
  - метод проблемного обучения;
  - метод кейс-технологий (использование спортивных ситуаций различной направленности);
  - дискуссии, тематические задания для самостоятельного выполнения.

**Для студентов, имеющих инвалидность и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) допускается:**

- Обучение с более гибкой системой организации учебных занятий с учетом индивидуальных возможностей обучаемых, согласуется с требованием их доступности для данных обучающихся и состоянием здоровья. В частности, предполагается применение дистанционных образовательных технологий и средств удаленного доступа.

- Обучение в условиях применения адаптивных индивидуальных программ предполагает активную самостоятельную деятельность: чтение обязательной и дополнительной литературы, реферативную работу, решение задач различного уровня сложности. Технология адаптивного обучения предполагает осуществление контроля всех видов, в том числе дистанционного.

Студенты, имеющие инвалидность, и лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются электронными образовательными ресурсами: электронными пособиями, презентациями лекционных курсов, программным обеспечением для реализации компьютерных практических работ. Предусмотрена возможность получения данных средств на университетских и кафедральных сайтах, а также при непосредственном общении с преподавателем по электронной почте.

#### **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

Важную роль при освоении дисциплины «Физическая культура» играет **самостоятельная работа** студентов. Самостоятельная работа способствует:

- ✓ углублению и расширению знаний;
- ✓ формированию интереса к познавательной деятельности;
- ✓ овладению приёмами процесса познания;
- ✓ развитию познавательных способностей.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя:

- изучение дополнительной литературы;
- поиск и изучение интернет-ресурсов по заданной тематике;
- структурирование полученных знаний в форме реферата или презентации;
- выполнение индивидуальных заданий.

Самостоятельная работа студентов имеет основную цель – обеспечить качество подготовки выпускаемых специалистов в соответствии с требованиями основной образовательной программы по направлению подготовки бакалавриата 03.03.03 «Рвдиофизика».

Учебный материал самостоятельного раздела структурирован в отдельные модули. Модульное обучение позволяет представить учебный материал в детализированном и компактном

виде, удобном для формирования теоретико-методических знаний у обучающихся, создавая базис для эффективного формирования должной общекультурной компетенции.

Для самостоятельного изучения предлагаются следующие модули:

#### **Модуль 1. Социально-биологические основы физической культуры.**

Организм человека, функциональная система организма Биологические ритмы и работоспособность. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

#### **Модуль 2. Здоровьесберегающие технологии.**

Основные научные направления, концепции в области здоровьесберегающих технологий. Основные понятия и определения здоровьесберегающих технологий. Классификация здоровьесберегающих технологий. Главные направления здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений.

#### **Модуль 3. Адаптивная физическая культура.**

Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). АФК, основные цели задачи, средства. Особенности образовательного процесса для лиц с расширенными потребностями. Инклюзивный подход в образовании. Основные направления Государственной программы «Доступная среда».

#### **Модуль 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) бакалавра.**

Определение понятия ППФП, ее цели, задачи. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Методика подбора средств ППФП. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности. Физическая культура в профессиональной деятельности. Производственная физическая культура. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

В приложении 4 представлена **дополнительная** примерная тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения.

#### **Оценочные средства.**

Учет посещаемости, тестирование, блиц-опрос, контрольные нормативы и зачет обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

**Оперативный** контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы.

**Текущий** контроль позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы.

**Итоговый** контроль за семестр (зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры личности студента через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Мониторинг физической подготовленности обучающихся предполагает выполнение контрольных нормативов в начале и в конце семестра. Сравнительный анализ показателей результатов тестов определяет дифференцированный и объективный учет процесса и результата учебной деятельности.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности текущего контроля определяется по среднему количеству очков, набранных в трех (на выбор) тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже чем на один балл (приложение 1, таблица 2).

Усвоение учебного материала определяется по трем направлениям:

1. **Теоретические и методические знания, овладение соответствующими методическими умениями и навыками.** Формой контроля является устный опрос, тестирование, выполнение реферата или презентации.
2. **Общая физическая и спортивно-техническая подготовка.** Формой контроля является учет посещаемости, тестирование ОФП и СФП, выполнение контрольных нормативов. В течение семестра студенты выполняют не менее 5 тестов.
3. **Жизненно необходимые умения и навыки. Профессионально-прикладная физическая подготовка.** Формой контроля является демонстрация умений и навыков,

полученных в процессе освоения дисциплины.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения соответствующих тестов.

Примерные тесты по общей физической подготовленности для студентов учебных отделений (основной, подготовительной и специальной медицинских групп) представлены в приложениях 1,2,3.

В целях повышения оптимизации учебного процесса, стимулирования систематической учебной деятельности, качественного и объективного контроля успеваемости студентов в течение всего периода обучения в СГУ введена балльно-рейтинговая система оценивания результатов обучения студентов.

Рейтинг по дисциплине осуществляется на основе электронной таблицы успеваемости учебных групп (см. раздел 7, табл. 1.1 и 1.2). Все виды учебной деятельности обучающихся в соответствии с рабочей программой дисциплины переведены в баллы.

При переводе баллов в оценку рекомендовано придерживаться следующего принципа:

100 – 85 баллов – отлично;

84 – 75 баллов – хорошо;

74 – 55 баллов – удовлетворительно (или зачтено);

54 - 0 баллов - неудовлетворительно (или не зачтено).

#### **Обязательная итоговая (промежуточная) аттестация за семестр.**

Студенты, выполнившие рабочую программу по дисциплине «**Физическая культура**» сдают зачет в 5-м и 6-м семестрах. Условием допуска к зачету является:

1) регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности;

2) выполнение обязательных тестов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке текущего контроля не ниже "удовлетворительно".

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» для студентов основной, подготовительной и специальной медицинских групп является сдача контрольных нормативов:

- **трех** (на выбор) обязательных тестов для студентов **основной** мед. группы

- **трех** тестов для студентов **подготовительной** мед. группы

- **двух** тестов для студентов **специальной** мед. группы

(см. приложения 1,2,3).

По результатам контрольных нормативов определяются очки, которые ранжируются в баллах. При выполнении обязательных контрольных нормативов менее чем на 15 баллов, предлагается выполнение «дополнительного» норматива.

*Примечание:* в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен зачет. Это положение может быть использовано только при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях.

Студенты **специальной** медицинской группы, **освобожденные от сдачи контрольных нормативов** по медицинским показаниям готовят рефераты по заданию преподавателя из расчета 1 контрольный норматив - 1 реферат.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» для студентов, освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям является «**устный зачет**». Студенты, направленные на устный зачет, готовят и защищают рефераты по предложенным темам (см. приложение 5).

Студент, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура» должен обладать знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни, иметь общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки бакалавриата 03.03.03 «Рвдиофизика».

Итоговую оценку (зачет) получают студенты, набравшие не менее 55 баллов за все виды учебной деятельности дисциплины «Физическая культура» (см. раздел 7, табл.2)

## 7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1.1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности для студентов основной, подготовительной и специальной медицинских групп.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
5	0	0	40	15	0	30	15	100
6	4	0	40	15	0	26	15	100

### Программа оценивания учебной деятельности студента

#### 1. Лекции (от 0 до 4 баллов)

Посещение лекций в течение семестра – от 0 до 4 баллов

#### 2. Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

#### 3. Практические занятия (от 0 до 40 баллов)

Посещение занятий в течение семестра – от 0 до 40 баллов;

#### 4. Самостоятельная работа (от 0 до 15 баллов)

Темы рефератов и презентаций определяются преподавателем.

Подготовка реферата - от 0 до 5 баллов;

Подготовка и представление презентации – от 0 до 10 баллов.

#### 5. Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

#### 6. Другие виды учебной деятельности (от 0 до 30 баллов)

Участие в межфакультетских соревнованиях - от 0 до 5 баллов;

Участие в межвузовских соревнованиях - от 0 до 10 баллов;

Помощь в организации соревнований - от 0 до 5 баллов;

Выступление с докладом (презентацией) на студенческой научно-практической конференции – от 0 до 10 баллов.

#### 7. Промежуточная аттестация (от 0 до 15 баллов)

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» является сдача контрольных нормативов.

Выполнение контрольных нормативов – от 0 до 15 баллов.

- трех (на выбор) обязательных тестов для студентов **основной** мед. группы

- трех тестов для студентов **подготовительной** мед. группы

- двух тестов для студентов **специальной** мед. группы

(см. приложения 1,2,3).

По результатам контрольных нормативов определяются очки, которые ранжируется в баллах. При выполнении обязательных контрольных нормативов менее, чем на 15 баллов, предлагается выполнение «дополнительного» норматива, либо дополнительное посещение занятий из расчета: 1 балл = 1 посещение.

Студенты **специальной** медицинской группы, **освобожденные от сдачи контрольных нормативов** по медицинским показаниям готовят рефераты по заданию преподавателя из расчета 1 контрольный норматив = 1 реферат.

#### Ранжирование результатов выполнения контрольных нормативов

Для студентов **основной** и **подготовительной** мед. групп каждый тест:

**5 баллов** – результат на пять очков.

**4 балла** – результат на четыре очка.

**3 балла** – результат на три очка.

**2 балла** – результат на два очка.

**1 балл** – результат на одно очко.

Для студентов **специальной** мед. группы:

1. Тест. «Измерение гибкости из положения сидя (см.)»
  - 7 баллов – результат на пять очков.
  - 6 баллов – результат на четыре очка.
  - 4балла – результат на три очка.
  - 3 балла – результат на два очка.
  - 1 балл – результат на одно очко.
2. Тест «Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)»
  - 8 баллов – результат на пять очков.
  - 6 баллов – результат на четыре очка.
  - 5 баллов – результат на три очка.
  - 3 балла – результат на два очка.
  - 2 балла – результат на одно очко.

**Таблица 1.2. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности для студентов, временно освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям**

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
5	0	0	0	20	0	40	40	100
6	4	0	0	20	0	36	40	100

**Программа оценивания учебной деятельности студента, освобожденного от практических занятий по медицинским показаниям:**

**1. Лекции (от 0 до 4 баллов)**

Посещение лекций в течение семестра – от 0 до 4 баллов

**2. Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

**3. Практические занятия**

Не предусмотрены.

**4. Самостоятельная работа (от 0 до 20 баллов)**

Темы презентаций определяются преподавателем.

Подготовка реферата

– от 0 до 5 баллов;

Подготовка и представление презентации

– от 0 до 15 баллов;

**5. Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено.

**6. Другие виды учебной деятельности (от 0 до 40 баллов)**

Помощь в организации соревнований

- от 0 до 5 баллов;

Выступление с докладом (презентацией) на

студенческой научно-практической конференции – от 0 до 20 баллов

Презентация по теме реферата к устному зачету – от 0 до 15 баллов

**7. Промежуточная аттестация (от 0 до 40 баллов)**

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» для студентов, освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям является «устный зачет».

Студенты, направленные на устный зачет, готовят и защищают рефераты по предложенным темам (см. приложение 5).

Защита реферата

- от 0 до 40 баллов.

**Методические указания к подготовке и защите реферата:**

Обозначение проблемы, обоснование её актуальности; краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему; раскрытие темы; формулирование выводов; выдержан объём; соблюдение требований к внешнему оформлению; в полном объёме представление списка

использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

#### Требования к написанию реферата

Объем реферата должен быть не менее 10-12 машинописных листов и содержать титульный лист, оглавление, текст, написанный по главам, выводы и список использованной литературы. Текст должен быть напечатан 14 шрифтом через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А 4 с соблюдением размеров полей: верхнее – 20мм, правое – 10, левое и нижнее – не менее 20мм. Первой страницей считается титульный лист (нумерация не ставится), второй - оглавление. Номера страниц указываются, начиная со второй страницы, снизу, по центру. Заголовки даются по центру. Текст реферата должен делиться на абзацы, и каждый абзац должен начинаться с красной строки. Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок. Например, если автор ссылается на работу, представленную в списке литературы под номером 7, то эта цифра, заключенная в скобки, ставится и в тексте реферата.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 5 и 6 семестры по дисциплине «Физическая культура» составляет **100** баллов.

Таблица 2.

#### Пересчет полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Физическая культура» в оценку (зачет):

55 баллов и более	«зачтено» (при недифференцированной оценке)
менее 55 баллов	«не зачтено»

#### Настоящая программа имеет следующие пять приложений:

1. Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов **основной** группы
2. Обязательные контрольные тесты для оценки определения подготовленности студентов **подготовительного** отделения.
3. Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов **специального** отделения.
4. Дополнительная примерная тематика методико-практических занятий для **самостоятельного** освоения.
5. Тематика рефератов для студентов **временно освобожденных** от практических учебных занятий по физической культуре.

Приложение 1 .

Таблица 1.

#### Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов основной группы Девушки

ХАРАКТЕРИСТИКА НАПРАВЛЕННОСТИ ТЕСТОВ	ОЦЕНКА В ОЧКАХ				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м /сек./	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Поднимание /сед./ и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз).	60	50	40	30	20
Тест на общую выносливость- бег 1000м. /мин. сек./	5,00	5,30	6,00	6,30	7,00
Прыжки в длину с места /см./.	190	180	168	160	150
Приседание (кол-во раз в мин.).	50	45	40	35	30

<b>Юноши</b>					
ХАРАКТЕРИСТИКА НАПРАВЛЕННОСТИ ТЕСТОВ	ОЦЕНКА В ОЧКАХ				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Тест на скоростно-силовую подготовленность- бег 100м/сек./	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Тест на силовую подготовленность – отжимание от пола (кол-во раз).	50	45	40	35	30
Тест на общую выносливость-бег 2000м (мин./сек.).	9,30	9,50	10,10	10,30	11,00
Прыжки в длину с места (см.).	250	240	230	223	215
Поднимание /сед./ и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз).	60	55	50	45	40

**Таблица 2.**

**Средняя оценка результатов контрольных нормативов**

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	отлично	хорошо	удовлетворит.	неудовлетворит.
Средняя оценка тестов в баллах	13-15	9-12	4-8	0-3

*Приложение 2.*

**Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов подготовительной группы**

**Девушки**

№	Тесты	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	30	20	10	5
2.	Прыжки в длину с места (см.)	168	160	150	140	130
3.	Приседания (кол-во раз в мин)	40	35	30	25	20

**Юноши**

1.	Тест на силовую подготовленность – отжимание от пола (кол-во раз).	40	35	30	25	20
2.	Прыжки в длину с места (см)	230	223	215	200	190
3.	Поднимание /сед./ и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз).	50	45	40	35	30

**Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов  
специальной медицинской группы  
(оценка в очках)  
Девушки**

№	Тесты	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Измерение гибкости из положения сидя (см.)	+15	+10	+5	0	- 5
2	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во. раз)	40	30	20	15	10

**Юноши**

№	Тесты	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Измерение гибкости из положения сидя (см.)	+10	+5	0	-5	-10
2	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во. раз)	40	35	30	25	20

**Дополнительная примерная тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения**

1. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.).
2. Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.
3. Проведение студентами тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
4. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
5. Основные положения методики закаливания.
6. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
7. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.
8. Ведение личного дневника самоконтроля.
9. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.
10. Методика самостоятельного составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
11. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.
12. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.



**Темы рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по физической культуре**

***3 курс /5 семестр/***

- 1.Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
- 2.Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
- 3.Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
- 4.Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
5. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
- 6 .Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

***3 курс /6 семестр/***

1. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые на занятиях физической культурой и спортом.
2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
4. Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.
6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

## 8. Учебно-методическое информационное обеспечение дисциплины

### Основная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика [Текст]: учебное пособие для вузов /И.С.Барчуков, А.А.Нестеров; под общей ред. Н.Н.Маликова. – М.: Изд.Центр «Академия», 2009. – 525с. (В НБ СГУ – 30 экз.)
2. Фирсин, С.А. Курс лекций по учебной дисциплине «Физическая культура» квалификация бакалавр [Текст]: Учебное пособие /С.А. Фирсин.- Саратов: Изд-во ООО «ПринтЭкспресс», 2011. – 75 с. (Электронный ресурс)
3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура 6 учебник/ Э.Н. Вайнер. – 2-е изд. – М. : ФЛИНТА : Наука, 2011. – 424 с. : ил. (В НБ СГУ – 55 экз.)

### Дополнительная литература

1. Барчуков,И.С. Физическая культура и физическая подготовка. (Электронный ресурс): учебник/Барчуков И.С.- Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2012. -431с. Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks/
2. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь [Текст] : учебное пособие / Ю. И. Гришина. - 4-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 248, [8] с. : рис., табл. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 244-245 (16 назв.). (В НБ СГУ – 1 экз.)
3. Барчуков, И. С. Физическая культура [Текст] : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - 5-е изд., стер. - Москва : Изд. центр "Академия", 2012. - 525, [3] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 521. (В НБ СГУ – 10 экз.)
4. Лечебная физическая культура : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / ( С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.) ; под ред. С.Н. Попова. – 10-е изд., стер. М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 416с. – (Сер. Бакалавриат). (В НБ СГУ 7-е издание 2009 – 20 экз)
5. Бароненко, Валентина Александровна. Здоровье и физическая культура студента [Текст] / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва : Альфа-М : Инфра-М, 2010. - 333, [3] с. : ил. - ISBN 978-5-98281-157-8 (Альфа-М) (в пер.). - ISBN 978-2-16-003545-1 (Инфра-М) (В НБ СГУ – 1 экз.)
6. Бароненко, Валентина Александровна.Здоровье и физическая культура студента : Учеб. пособие / Валентина Александровна Бароненко, Леонид Аронович Рапопорт. - 2, перераб. - Москва : Альфа-М ; Москва : Издательский Дом "ИНФРА-М", 2014. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8 <http://znanium.com/go.php?id=180800>
7. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст] : Учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 5-е изд. - Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 378 с. (В НБ СГУ – 1 экз.)
8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. – 478 с. (В НБ СГУ – 1 экз.)
9. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» (Текст): учебное пособие / Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. – М., Изд-во «Академия» 2004. – 272с. (В НБ СГУ – 10 экз.)
10. Холодов,Ж.К.Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот. "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 10-е изд., испр. - Москва : Изд. центр "Академия", 2012. - 478, [2] с. (В НБ СГУ – 25 экз.)
11. Столяров, В. И. Содержание и структура физкультурно-спортивного воспитания детей и молодежи (теоретический анализ) [Текст] : монография / В. И. Столяров, С. А. Фирсин, С. Ю. Баринов ; Сарат. гос. ун-т им. Н. Г. Чернышевского. - Саратов : ИЦ "Наука", 2012. - 268 с. : табл. - Библиогр.: с. 229-268 (938 назв.). - ISBN 978-5-9999-1124-7 : 184.00 р. (В НБ СГУ – 1 экз.)
12. Психология физической культуры и спорта [Текст] : учеб. для студентов вузов / под ред. А. В. Родионова. - Москва : Изд. центр "Академия", 2010. - 365, [3] с. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт). - Библиогр. в конце разд. (В НБ СГУ – 95 экз.)

13. История физической культуры [Текст] : учебник / под ред. С. Н. Комарова. - Москва : Академия, 2013. - 238, [2] с. : рис., фото. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 236. (В НБ СГУ – 1 экз.)
14. Колосова, Е. В. Методические основы физкультурно-оздоровительной деятельности [Текст] : учебно-методическое пособие / Е. В. Колосова ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Саратовский государственный университет им. Н. Г. Чернышевского". - Саратов : ИЦ "Наука", 2013. - 179, [1] с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 179-180 (24 назв.). (В НБ СГУ – 1 экз.)

### Рекомендуемая литература

1. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]: Учебное пособие/ Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А.Родионова. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 240 с. (В НБ СГУ – 3 экз.)
2. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст]: Учебное пособие / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартынов. – М., Издательский центр «Академия», 2002.-288с. (В НБ СГУ – 3 экз.)
3. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) [Текст] : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер. - Москва : ВЛАДОС, 2001. - 608 с. : ил. - (Учебник для вузов). - ISBN 5-69100-769-6 (в пер.) (В НБ СГУ – 3 экз.)
4. Горшков, А.Г., Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебное пособие для вузов. – М.: Гардарики, 2007.- 204с.
5. Дубровский, В.И. Физиология физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие / В. И. Дубровский, В. М. Смирнов. – М: Изд-тво: Владос-Пресс, 2002.–608 с.
6. Ильинич, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста [Текст]: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича – М: Изд-во «Гардарики» ,1999. – 358 с.
7. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности [Текст]: учебное пособие для студентов / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов – М.; ФиС, 2009. – 415с.
8. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
9. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры [Текст]: учебное пособие / А.М. Максименко - М. 2008. – 248с.
10. Михайлов, В.В. Путь к физическому совершенству [Текст]: учебное пособие для студентов / В.В. Михайлов – М.; Фис, 2006. – 237

### Программное обеспечение и Интернет-ресурс

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
3. История физической культуры: Учебное пособие Режим доступа: <http://window.edu.ru/window/library>
4. Официальный сайт Министерства Образования и науки РФ. Режим доступа: <http://mon.gov.ru>
5. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ. Режим доступа: <http://minstm.gov.ru/>
6. Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ. Режим доступа: <http://www.minzdravsoc.ru>
7. Информационные справочные и поисковые системы:- [www.informika.ru.-](http://www.informika.ru.-) [www.window.edu.ru.-](http://www.window.edu.ru.-) [www.wikipedia.ru](http://www.wikipedia.ru)

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

**Спортивные сооружения:** спортивные залы, стадион, манеж.

**Спортивный инвентарь:** секундомер (электронный) - 3 шт.; мячи футбольные - 10 шт.; мячи баскетбольный - 10 шт.; мячи волейбольные – 10 шт.; теннисные ракетки – 20 шт.; теннисные шарик – 30 шт.; бадминтонные ракетки – 10 шт.; воланы – 20 шт.; мишень для игры Дартс – 3 шт.; дротики – 30 шт.; коврики – 20 шт.; эстафетные палочки – 4 шт.; рулетка; гимнастические скакалки – 20 шт.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки бакалавриата 03.03.03 «Радиофизика», профиль подготовки бакалавриата «Информационные технологии и компьютерное моделирование».

Автор:

Ст. преподаватель кафедры  
Физического воспитания и спорта

М.А. Крикунова

Программа одобрена на заседании кафедры Физического воспитания и спорта от 30 августа 2016 года, протокол № 1.

Зав. кафедрой Физического  
воспитания и спорта

Директор ИФКиС

Декан Физического факультета, проф.

Н.Б. Бриленок

Н.Б. Бриленок

В.М. Аникин