



СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой  /Чудинов Д.М./
(подпись) (Ф.И.О.)

Протокол заседания кафедры №1 от 29 августа 2018 года

Председатель учебно-методической комиссии филиала  /Матвеева Л.И./
(подпись) (Ф.И.О.)

Протокол заседания учебно-методической комиссии филиала
№1 от 31 августа 2018 года

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Цели дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

1.2. Задачи освоения дисциплины

- 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 потребности 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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в рамках:

Вариативной части «Дисциплины по выбору» элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента, необходимые для изучения элективной дисциплины «Физическая культура и спорт».

В результате обучения 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:

- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;

- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развиваю-

щей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
 - составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

Владеть:

- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Процесс изучения элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование следующих компетенций:

- 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. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 328 часов

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр/сессия					
		1/2	2/3	3/5	4/6	5/8	6/9
Аудиторные занятия (всего)	328/	34/-	34/2	68/-	68/2	62/-	62/2
В том числе:							
Лекции	-	-	-	-	-	-	
Практические занятия (ПЗ)	328/6	34/	34/2	68/	68/2	62/	62/2
Самостоятельные занятия (всего)	-/310	-/50	-/52	-/50	-/52	-/50	-/56
Контроль	/12	-	-/4	-	-/4		-/4
Вид промежуточной аттестации (зачет)	Зачет /зачёт 3,6,9	Зачёт/-	Зачёт/зачёт	Зачёт/-	зачёт /зачёт	Зачет/-	Зачёт /зачёт
Общая трудоемкость час	328/328	34/50	34/58	68/50	68/58	62/50	62/62

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание разделов дисциплины

Элективная дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в объеме не менее 328 академических часов в очной форме обучения в виде практических занятий для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера, и уровня физической подготовленности для выполнения ими контрольных.

Практический раздел программы включает два подраздела:

- **учебно-тренировочный**, содействующий приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;
- **контрольный**, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

5.2. Содержание материала по физической культуре в группах основного учебного отделения

Для студентов основного отделения, кроме базовых видов спорта, осуществляется специализация в избранном виде спорта. Специализация – это обучение основам спортивной специализации, начальная спортивная подготовка и спортивное совершенствование. Занятия по специализации предусматривают специфические средства и методы подготовки в конкретном виде спорта на базе более высоких, чем в базовых видах, объемов и интенсивности нагрузки. Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости.

На кафедре физического воспитания и спорта в основном отделении учебные занятия проходят по специализациям: общефизическая подготовка (женщины), общефизическая подготовка (мужчины), мини-футбол, силовая подготовка, борьба, плавание, пулевая стрельба, настольный теннис.

5.3. Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:			Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			СМР	Практические занятия	Контроль		
Практический раздел		328/6	-	328/6	-		
Учебные занятия		3	-	3	-	практика	тестирование
1	Модуль №1. Общая физическая подготовка	2	-	2	-	практика	
2	Модуль №2. Специальная физическая подготовка	1	-	1	-	практика	
Выполнение контрольных Нормативов		3	-	3	-	практика	тестирование
Самостоятельные занятия		-/310	310	-	-		
Контроль		-/12	-	-	-/12		
Всего		328/328	310	328/6	-/12		

В отдельных случаях при выраженных нарушениях опорно-двигательного аппарата и значительных нарушениях здоровья, препятствующих групповым занятиям в условиях учебного заведения, студенты направляются для обязательных занятий лечебной физкультурой в лечебно-профилактические учреждения.

Занятия по физической культуре студентов осуществляется на учебных и самостоятельных занятиях.

Учебные занятия (согласно расписания) являются основной организационной формой физического воспитания. Именно на учебных занятиях решаются задачи, предусмотренные в программе, планируемые в учебных планах.

Самостоятельные занятия студентов выполняются во внеурочное время в домашних условиях. Самостоятельные занятия способствуют воспитанию сознательного отношения студентов к занятиям физической культурой, развитию физических качеств.

5.4. Контрольный раздел

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний, практических умений и навыков, 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 - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности

5.5 ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ

Учебным планом не предусмотрено.

5.6 ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Тесты контроля качества усвоения дисциплины (2)

С целью контроля над изменением физической подготовленности в каждом семестре студенты основного и спортивного отделений выполняют 7 тестов.

Оценка физической подготовленности студентов определяется из расчета среднего количества очков по тестам, вынесенным на зачет. Наряду с оценкой проводится анализ физической подготовленности и выработка рекомендаций по ее улучшению.

6. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ, КУРСОВЫХ И КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

По элективной дисциплине «Физическая культура и спорт» курсовые проекты и контрольные работы не предусмотрены

7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу, в 1-9 семестрах сдают зачет по дисциплине. Зачеты у студентов принимают преподаватели кафедры в постоянно закрепленных учебных группах. Результаты зачета заносятся в ведомость, зачетную книжку студента и кафедральный журнал факультета.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателем показателей, основанных на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума:

- 1) регулярности посещения учебных занятий;
- 2) результатов выполнения обязательных (федеральный компонент) и дополнительных тестов (кафедральных и специализированных);
- 3) прохождения медосмотра.

Условием допуска к выполнению контрольных нормативов (тестированию) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности, и своевременное прохождение медосмотра.

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

№ п/п	Компетенция (общекультурная – ОК)	Форма контроля	Семестр/сессия
1	(ОК-8) способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тестирование Зачет	1/2,2/3,3/5,4/6,5/8, 6/9

7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Декриптор компетенции	Показатель оценивания	Форма контроля					
		КП	ЛР	Т	Реф.	Зачет	Экзамен
Знает	– научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-8)	–	–	+	–	+	–
Умеет	– использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-8)	–	–	+	–	+	–
Владеет	– средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-8)	–	–	+	–	+	–

7.2.1 Этап текущего контроля

Результаты текущего контроля и межсессионной аттестации оцениваются по шкале с оценками:

- «отлично»;
- «хорошо»;
- «удовлетворительно»;
- «неудовлетворительно»;
- «не аттестован»

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Оценка	Критерий оценивания
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-8);	Отлично	1. Студент демонстрирует полное понимание заданий. 2. Студент демонстрирует выполнение обязательных нормативов на «отлично». 3. Реферат защищён на «отлично»
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-8);		
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-8);		
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-8);	Хорошо	1. Студент демонстрирует полное понимание заданий. 2. Студент демонстрирует выполнение обязательных нормативов на «хорошо». 3. Реферат защищён на «хорошо»
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-8);		
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социаль-		

	но-культурной и профессиональной деятельности (ОК-8);		
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-8);	удовлетворительно	1. Студент демонстрирует полное понимание заданий. 2. Студент демонстрирует выполнение обязательных нормативов на «удовлетворительно». 3. Реферат защищён на «удовлетворительно»
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-8);		
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-8);		
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-8);	неудовлетворительно	1. Студент демонстрирует полное понимание заданий. 2. Студент демонстрирует выполнение обязательных нормативов на «неудовлетворительно». 3. Реферат защищён на «неудовлетворительно»
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-8);		
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-8);		
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-8);	не аттестован	1. Студент демонстрирует полное непонимание заданий. 2. Студент демонстрирует не выполнение обязательных нормативов. 3. Реферат не выполнен
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-8);		
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-8);		

7.2.2. Этап промежуточного контроля

В 9 семестре результаты промежуточного контроля (зачет) оцениваются по шкале:

- «зачтено»;
- «не зачтено»

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Оценка	Критерий оценивания
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-8)	зачтено	1. Студент демонстрирует полное понимание заданий. 2. Студент демонстрирует выполнение обязательных нор-
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования		

	здорового образа и стиля жизни (ОК-8)		мативов на «хорошо» и «отлично».
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-8)		3. Студент демонстрирует выполнение обязательных нормативов на «удовлетворительно».
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-8)	не зачтено	1. Не посещение практических занятий, не выполнение обязательных нормативов по практическим занятиям в соответствии с группами здоровья. 2. Не выполнение реферата студентами спецгрупп.
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-8)		
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-8)		

7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

7.3.1 Вопросы для подготовки к зачету (1-6 семестр)/сессия 2,3,5,6,8,9

1. Виды физической активности, приемлемые для молодежи. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.
2. Двигательная активность как основной фактор развития организма человека. Уровни активности.
3. Гипокинезия. Понятие, влияние на организм человека.
4. Гиподинамия. Понятие, влияние на организм человека.
5. Роль двигательной активности в вузе. «Инерционные веса».
6. Усталость. Понятие, признаки, борьба с усталостью.
7. Физическая работоспособность. Понятие, факторы, влияющие на физическую работоспособность.
8. Физическое состояние. Понятие, признаки.
9. Методы повышения физической работоспособности.
10. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность.
11. Утомление, внешние признаки утомления. Виды умственного труда.
12. Переутомление, понятие, признаки.
13. Перенапряжение, понятие. Перетренированность, признаки.
14. Влияние двигательной активности на умственную деятельность.
15. Внешние признаки утомления при физическом и умственном труде.
16. Врачебный контроль, его содержание, задачи, формы.
17. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
18. Самоконтроль, значение самоконтроля.
19. Субъективные показатели самоконтроля.
20. Объективные показатели самоконтроля.
21. Какие показатели самоконтроля характеризуют хорошее состояние здоровья.
22. Восстановительные мероприятия в процессе тренировки, их значение.
23. Формы восстановительных мероприятий.
24. Восстановительные мероприятия как средства профилактики травм и заболеваний.
25. Виды массажа и их влияние на организм человека.
26. Утомление, методы борьбы с утомлением.

27. Классификация массажа, возникновение и развитие.
28. Спортивный массаж. Общие сведения, сущность механизма.
29. Профилактика спортивного травматизма и заболеваний. Причины, задачи.
30. Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов

7.3.2 Вопросы для подготовки к экзамену

По учебному плану экзамен не предусмотрен.

7.3.3 Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

1 курс

1. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания.
2. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
3. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
4. ЛФК при черепно-мозговой травме.
5. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
6. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
7. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
8. ЛФК после перенесенных травм.
9. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
10. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
11. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
12. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
13. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
14. Физическая культура студента.
15. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
16. Организация физического воспитания в вузе.
17. Компоненты физической культуры.
18. Средства физической культуры и спорта.
19. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
20. Общее представление о строении тела человека.
21. Функциональные системы организма.
22. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
23. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
24. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
25. Витамины и их роль в обмене веществ.
26. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.
27. Роль отдельных систем организма человека в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма.
28. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
29. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
30. Здоровый образ жизни студента.
31. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
32. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
33. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
34. Режим труда и отдыха.
35. Гигиенические основы закаливания.
36. Личная гигиена студента и ее составляющие.

37. Профилактика вредных привычек.
38. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
39. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
40. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
41. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
42. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.
43. Динамика работоспособности студента в течение учебной недели.
44. Динамика работоспособности студента в течение семестра.
45. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.
46. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
47. Типы изменений умственной работоспособности студента.
48. Методические принципы физического воспитания.
49. Средства и методы физического воспитания.
50. Основы обучения движениям.
51. Характеристика и воспитание физических качеств.
52. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
53. Структура учебно-тренировочного занятия.
54. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
55. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
56. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
57. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
58. Значение мышечной релаксации.
59. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
60. Формы занятий физическими упражнениями.
61. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
62. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
63. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
64. Единая спортивная классификация. Календарь спортивных соревнований.
65. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования. Студенческие спортивные организации.
66. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
67. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
68. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
69. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
70. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки

2 курс

1. Мотивации и целенаправленность самостоятельных занятий. Их формы, структура и содержание.
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Организация самостоятельных занятий.
4. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
5. Гигиена самостоятельных занятий.
6. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
7. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
9. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
10. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
11. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
12. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
13. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля
14. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показаниям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
15. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
16. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
17. Организация профессионально-прикладной подготовки (ППФП) студентов в вузе.
18. Методика подбора средств ППФП студентов
19. Влияние современных условий труда и быта на жизнедеятельность человека.
20. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
21. Место ППФП в системе физического воспитания.
22. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
23. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
24. Система контроля ППФП студентов.
25. Понятие о профзаболеваниях, их краткая характеристика.
26. Профилактика профзаболеваний средствами физической культуры и спорта.
27. Выбор технических средств занятий и определение рациональной последовательности их использования.
28. Роль и значение ППФП и профилактика утомления.
29. Основные факторы, определяющие содержание ППФП выпускника вуза.
30. Назначение и задачи ППФП.
31. Педагогический контроль в ППФП.
32. Формы ППФП.
33. Средства ППФП.
34. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.
35. Современные представления о красивой фигуре и пропорциях тела.
36. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
37. Методика занятий физическими упражнениями при избыточном весе
38. Физиологический механизм воздействия аутогенной тренировки на организм человека.
39. Основные виды релаксации.
40. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
41. Основы самомассажа.
42. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
43. Роль производственной гимнастики в профессиональной деятельности.
44. Характеристика производственной физической культуры.
45. Физическая культура в рабочее и свободное время.
46. Профилактика бытового и профессионального травматизма.
47. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
48. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
49. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
50. Основные формы занятий физическими упражнениями.
51. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.
52. Физическая культура и спорт в свободное время бакалавра.

3 курс

1. Баскетбол
2. Виды массажа
3. Виды физических нагрузок, их интенсивность
4. Влияние физических упражнений на мышцы
5. Волейбол
6. Закаливание
7. Здоровый образ жизни
8. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
9. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
10. Общая физическая подготовка: цели и задачи
11. Организация физического воспитания
12. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Питание спортсменов
14. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
15. Развитие быстроты
16. Развитие двигательных способностей
17. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
18. Развитие силы и мышц
19. Развитие экстремальных видов спорта
20. Роль физической культуры
21. Спорт высших достижений
22. Утренняя гигиеническая гимнастика
23. Физическая культура и физическое воспитание
24. Физическое воспитание в семье
25. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.

Примерная тематика и содержание КР

1. Баскетбол
2. Виды массажа
3. Виды физических нагрузок, их интенсивность
4. Влияние физических упражнений на мышцы
5. Волейбол
6. Закаливание
7. Здоровый образ жизни
8. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
9. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
10. Общая физическая подготовка: цели и задачи
11. Организация физического воспитания
12. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
13. Питание спортсменов
14. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
15. Развитие быстроты
16. Развитие двигательных способностей
17. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
18. Развитие силы и мышц
19. Развитие экстремальных видов спорта
20. Роль физической культуры
21. Спорт высших достижений
22. Утренняя гигиеническая гимнастика
23. Физическая культура и физическое воспитание
24. Физическое воспитание в семье
25. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

7.3.4 Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1=6 семестры/ сессия 2,3,5,6,8,9			
1.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов	(ОК-8)	Тестирование (Т) Зачет

7.4 Порядок процедуры оценивания знаний, навыков и (или) опыта деятельности на этапе промежуточного контроля

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения методических знаний, практических умений и навыков, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

Текущий - позволяет оценить степень освоения раздела, вида физических занятий. Итоговый контроль (зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку методических и практических знаний и умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности. С зачета снимается материал Р, которые обучающийся выполнил в течение семестра на «хорошо» и «отлично».

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

№ п.п	Наименование издания	Вид издания (учебник, пособие, методические указания, компьютерная программа)	Автор (авторы)	Год издания	Место хранения и количество
1.	Занятия физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью	метод.рекомендации для студ. и инженерно-технических работников строит. производства	В. И. Козлов	2011	библиотека

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Элективная дисциплина «Физическая культура и спорт» - это система приобретения жизненно необходимых качеств, знаний, умений и навыков. Формирование физической культуры является частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного инженера-строителя, гуманистического воспитания студентов. Дисциплина является обязательной для всех направлений подготовки и средством укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной психофизической подготовки конкурентоспособных специалистов строительной отрасли.

В обеспечении физической культуры студентов лежит комплексный, системный характер образования, воспитания и профессиональной подготовки специалистов, в которых органически сливаются формирование мировоззрения, общественно-политическое, трудовое, нравственное, физическое, эстетическое и другие виды воспитания.

Элективная дисциплина «Физическая культура и спорт» включает в себя воздействие на физиологические системы организма студентов, совершенствование их физических и морально-волевых качеств и психологической устойчивости на нервно-эмоциональную и умственную сферу занимающихся.

Реализация настоящей рабочей программы по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется кафедрой физического воспитания с учетом состояния

учебно-спортивной базы, природно-климатических условий, квалификации и специализации профессорско-преподавательского состава, сложившихся традиций и методов работы, физической подготовленности и состояния здоровья студентов, современных требований к выпускникам университета.

Рекомендации к недельному самостоятельному двигательному режиму:

1. Возрастная группа от 18 до 24 лет (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в нед., не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	90
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

2. Возрастная группа от 25 до 29 лет (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в нед., не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	90
3.	Обязательные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе	90
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

3. Возрастная группа от 30 до 39 лет (не менее 8 часов 30 минут)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в нед., не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	135

10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

10.1.1 Основная литература

1. Программа учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов вузов строительного профиля всех специальностей квалификации (степени) «бакалавр» [Текст] / сост. Л. М. Крылова, Е. А. Лазарева, В. А. Никишкин. - М. : МГСУ, 2011. – 40 с.
2. Физическая культура в строительных вузах [Текст] : Учебник / В. А. Никишкин, Л. М. Крылова, А. Ф. Пшеничников, С. И. Крамской / Под ред. Л. М. Крыловой. - М. : МГСУ, 2010. - 528 с.

10.1.2 Дополнительная литература

1. Занятия физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью [Текст]: метод. рекомендации для студ. и инженерно-технических работников строит. производства / В. И. Козлов. – Воронеж, гос. арх.-строит. университет. - Воронеж : [б. и.], 2011. - 26 с.
2. Самомассаж для самостоятельно занимающихся физической культурой и спортом [Текст] : метод. рекомендации для студ. и препод. / В. И. Козлов, В. К. Волков. – Воронеж, гос. арх.-строит. университет. - Воронеж : [б. и.], 2011. - 24 с.
3. Скоростно-силовая подготовка [Текст] : метод. рекомендации для студентов, занимающихся спортивной борьбой / Г. П. Галочкин, Н. В. Щетинин. – Воронеж, гос. арх.-строит. университет. - Воронеж : [б. и.], 2011. - 35 с.

10.1.3 Программное обеспечение

1. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». (<http://window/edu.ru/>)
2. Материально – техническое обеспечение дисциплины.
3. Для проведения лекционных и практических занятий необходимы аудитории, оснащенные оборудованием для воспроизводства видеоматериалов в программе Microsoft PowerPoint.

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА:

Материально-техническая база соответствует действующим санитарно-техническим нормам и обеспечивает проведение всех видов занятий.

Методико-практические занятия

- инструкции и методическая литература
- приборы врачебно-педагогического контроля
- специальная литература по педагогике и видам спорта, физиологии и психологии спорта

- справочная литература

- приборы оценки работоспособности

Учебно-тренировочные занятия

– приборы контроля развития основных физических качеств, уровня физической и спортивной подготовленности

- спортивный инвентарь и оборудование, тренажеры,

- спортивные залы:

- игровой зал №1 – 30 x 18 м²

- игровой зал №2 – 32 x 15 м²

- зал бокса – 18 x 15 м²

- зал борьбы – 23 x 10 м²

- зал штанги и тренажеров — 17 x 10 м²

- гимнастический зал – 10,3 х 7 м²
- зал настольного тенниса — 23 х 4 м²
- шахматный клуб – 4 х 4 м²
- кабинет врача - 7м²
- стрелковый тир (галерея 25м) - 28 х 6 м²
- бассейн: 6 дорожек по 25 м

Контрольные занятия

–таблицы контрольных тестов физической подготовленности

12. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (образовательные технологии)

Элективная дисциплина «Физическая культура и спорт» - это система приобретения жизненно необходимых качеств, знаний, умений и навыков. Формирование физической культуры является частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного инженера-строителя, гуманистического воспитания студентов. Дисциплина является обязательной для всех направлений подготовки и средством укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной психофизической подготовки конкурентоспособных специалистов строительной отрасли.

В обеспечении физической культуры студентов лежит комплексный, системный характер образования, воспитания и профессиональной подготовки специалистов, в которых органически сливаются формирование мировоззрения, общественно-политическое, трудовое, нравственное, физическое, эстетическое и другие виды воспитания.

Элективная дисциплина «Физическая культура и спорт» включает в себя воздействие на физиологические системы организма студентов, совершенствование их физических и морально-волевых качеств и психологической устойчивости на нервно-эмоциональную и умственную сферу занимающихся. Она является процессом планомерного, систематического воздействия на студентов под наблюдением и руководством преподавателей, которые должны сформировать у будущих специалистов понимание социального значения физической культуры и спорта в условиях производственной деятельности и на этой основе сформировать физическую культуру личности. Согласно вышесказанному авторами разработана педагогическая технология формирования физической культуры личности студента. Достижение поставленной цели предусматривает решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач, соответствующих требованиям государственного образовательного стандарта.

При разработке педагогической технологии экспериментально определён оптимальный вариант распределения программного материала и основной формы содержания учебных занятий:

- выявлен состав учебных элементов и их логическая взаимосвязь;
- обоснована последовательность изучения разделов курса, структура и формы содержания занятий;
- выбраны методы и средства учебной деятельности, отражающие особенности курса;
- определены временные критерии освоения учебных элементов.

Функциональная модель педагогической технологии формирования физической культуры личности студента представляет собой сложную многокомпонентную систему, элементы которой взаимообусловлены, взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Для эффективного управления учебным процессом по физической культуре необходима своевременная объективная информация о состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности студентов с последующим анализом результатов воздействия учебно-тренировочных занятий на резервы разных систем организма и их возможной коррекции.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по физической культуре не допускаются. К сдаче контрольных нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

Студенты, освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный период, выполняют задания по теоретическому разделу программы, связанные с характером их заболевания. Студенты, выполнившие все требования учебной программы, допускаются к промежуточной аттестации по физической культуре

Методические рекомендации по организации практических занятий основного учебного отделения.

При внедрении в учебный процесс по физическому воспитанию технологий личностно-ориентированного содержания избранных видов физкультурно-спортивной деятельности необходимо учитывать следующие положения:

1. Определение целей и задач по всем направлениям двигательной активности студентов осуществляется с использованием анкетного опроса, собеседований, результатов тестирования уровня общей физической подготовленности, степени сформированности мотивационных устремлений на занятиях конкретным видом физкультурно-спортивной деятельности.

2. Постановка целей и задач и их реализация на всех специализациях основного отделения в течение 3-летнего обязательного курса физического воспитания осуществляется в следующей последовательности:

- на 1-м и 2-м курсах содержание учебного материала связано с процессом изучения основных технических элементов упражнений в избранных видах спорта либо двигательной активности;

- на 3-м курсе учебно-тренировочный процесс направлен на углубленное изучение и совершенствование техники основных упражнений, технико-тактических командных действий (в игровых видах спорта), на участие в соревнованиях различного уровня, достижение прогнозируемых параметров в психофизическом развитии, потребностно-мотивационной сфере, а также на выполнение спортивных разрядов.

3. При выборе средств и методов реализации поставленных задач по всем направлениям двигательной деятельности студентов учитываются специфические особенности избранного вида спорта либо двигательной активности, развитость инфраструктуры физкультурно-спортивного подразделения вуза, его ресурсное обеспечение, соматотипические особенности занимающихся и т.д.

4. Соотношение различных видов двигательно-мышечной нагрузки и последовательность усвоения учебного материала обусловлены климатогеографическими особенностями региона, физкультурно-спортивными интересами занимающихся, основными положениями методологии построения и принципами реализации образовательной технологии личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности студентов.

5. Основной формой реализации учебного процесса по физическому воспитанию в вузе с использованием технологий избранных видов спорта остается учебное занятие, построенное с применением правил и принципов спортивной тренировки (спортизация учебного процесса).

Основополагающий принцип построения технологий избранных видов спорта - занятие по двум планам-конспектам: обязательному, на реализацию которого отводится до 70 % времени основной части урока, и индивидуальному, который занимает до 30% времени урока. Первый план-конспект - это обязательная программа, разработанная преподавательским составом конкретной физкультурной специализации с учетом особенностей, изложенных в п.1. В конце подготовительной части урока после выполнения обязательной программы студенты 10 - 20 мин работают по второму (составленному с учетом индивидуальных особенностей) плану-конспекту: корректировка фигуры, совершенствование технических элементов упражнений, совершенствование отстающих в развитии физических качеств, тренировка локальных групп мышц и т.д.

6. Академические занятия по всем технологическим направлениям физкультурно-спортивной деятельности студентов проводятся под непосредственным руководством преподавателя (обязательная часть программы урока), а в процессе работы по индивидуальным планам-конспектам - под наблюдением преподавателя.

7. С целью корректировки программ и адаптации их к изменяющимся условиям образовательно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в вузе ежегодно инфор-

мация об уровне функционального состояния, а также общей и специальной физической подготовленности студентов должна обрабатываться методами вариационной статистики.

8. Контрольные тестирования проводятся в виде соревнований на лучший результат по каждому тесту.

В течение преподавания курса «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) в качестве форм оценки знаний студентов используются такие формы как, зачет.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ПрОПОП ВО по направлению подготовки 08.03.01 «Строительство» профиль «Теплогазоснабжение и вентиляция».

Руководитель основной образовательной программы

Заведующий кафедрой ТВ  /Чудинов Д.М. /
(подпись) (Ф.И.О.)

Протокол заседания кафедры №1 от 29 августа 2018 года

Рабочая программа одобрена учебно-методической комиссией филиала ВГТУ «31» августа 2018 г., протокол №1.

Председатель учебно-методической комиссии

к.т.н., доцент  Матвеева Л.И.
(подпись) (Ф.И.О.)

Эксперт

Борисоглебский филиал Воронежского государственного университета

Заведующий кафедрой социальных и гуманитарных дисциплин,

кандидат исторических наук, доцент

 / Л.А. Комбарова

