МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Воронежский государственный технический университет»
в городе Борисоглебске

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор _____ В.В. Григораш
«31» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины
«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки 08.03.01 Строительство
Профиль Теплогазоснабжение и вентиляция
Квалификация выпускника бакалавр
Нормативный период обучения 4 года
Форма обучения очная
Год начала подготовки 2021

Автор программы _____ / Епанчин В.А.
Заведующий кафедрой
естественнонаучных дисциплин _____ / Матвеева Л.И.

Руководитель ОПОП _____ / Филатова Н.В.

Борисоглебск 2021

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Цели дисциплины.

Целью дисциплины "Физическая культура и спорт" 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 студентов.

1.2. Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и спорта и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- 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;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам базовой части блока Б1.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Компетенции	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции
УК-7	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 дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 з.е.

Распределение трудоемкости дисциплины по видам занятий

очная форма обучения

Вид учебной работы	**Всего часов**	**Семестры**	
		1	**2**
Аудиторные занятия (всего)	36	18	18
В том числе:			
Лекции	36	18	18
Самостоятельная работа (СР)	36	18	18
Вид промежуточной аттестации (зачет)	+		+
Общая трудоемкость академически часы	72	36	36
зач.ед	2	1	1

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание разделов дисциплины и распределение трудоемкости по видам занятий

очная форма обучения

№ п/п	**Наименование тем**	**Содержание раздела**	**Лекц.**	**СРС**	**Всего часов**
1	Физическая культура в общекультурной подготовке студентов	Цель, задачи, формы и содержание процесса физического воспитания в вузе. Обязанности и права студентов по учебным отделениям. Требования по физическому воспитанию. Взаимосвязь учебной и внеучебной деятельности в процессе физического воспитания. Двигательная активность как фактор повышения устойчивости организма к физическим и умственным напряжениям. Физическая активность как фактор повышения устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья человека.	18	18	36

		Место физического воспитания и спорта в подготовке специалистов к успешной работе в современных условиях. Физическое совершенствование в здоровом образе жизни.			
2	Социально-биологические основы физической культуры.	Гигиенические основы физического культуры и спорта. Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха. Физическое воспитание в семье. Двигательная активность как фактор повышения устойчивости организма к заболеваниям. Закаливание организма. Психофизическая характеристика учебного труда и быта студентов. Роль физической культуры в социальной адаптации человека к условиям жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Структура жизнедеятельности студента и ее отражение об образе жизни.	18	18	36
		Итого	**36**	**36**	**72**

5.2. Перечень лабораторных работ

Не предусмотрены учебным планом

6. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ И КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

В соответствии с учебным планом освоение дисциплины не предусматривает выполнение курсового проекта (работы) или контрольной работы.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

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

7.1.1 Этап текущего контроля

Результаты текущего контроля знаний и межсессионной аттестации оцениваются по следующей системе:

«аттестован»;
«не аттестован».

Компетенция	Результаты обучения,, характеризующие сформированность компетенции	Критерии оценивания	Аттестован	Не аттестован
УК-7	Знать научно-практичес-кие основы физической культуры и здорового образа жизни.	Активно отвечает на теоретические вопросы при промежуточном опросе.	Правильно отвечает на 75% и более вопросов	Правильно отвечает не более чем на 70% вопросов
	Уметь использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Активно отвечает на теоретические вопросы при промежуточном опросе.	Правильно отвечает на 75% и более вопросов	Правильно отвечает не более чем на 70% вопросов
	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Активно отвечает на теоретические вопросы при промежуточном опросе.	Правильно отвечает на 75% и более вопросов	Правильно отвечает не более чем на 70% вопросов

7.1.2 Этап промежуточного контроля знаний

Результаты промежуточного контроля знаний оцениваются во 2 семестре, по двухбалльной системе:
«зачтено»;
«не зачтено»;

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции	Критерии оценивания	Зачтено	Не зачтено
УК-7	Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Тест	Выполнение теста на 70-100%. Студент демонстрирует полное понимание заданий. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.	Выполнение теста менее чем на 70%. Студент демонстрирует небольшое понимание заданий. Многие требования, предъявляемые к заданию не выполнены.
	Уметь использовать творчески средства и методы физического воспитания для	Решение стандартных практических задач	Выполнение теста на 70-100%. Студент демонстрирует	Выполнение теста менее чем на 70%. Студент

	профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.		значительное понимание заданий. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.	демонстрирует непонимание заданий.
	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Решение прикладных задач в конкретной предметной области	Выполнение теста на 70-100%. Студент демонстрирует частичное понимание заданий. Большинство требований, предъявляемых к заданию выполнены.	Выполнение теста менее чем на 70%. У студента нет ответа. Не было попытки выполнить задание.

7.2 Примерный перечень оценочных средств (типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности)

7.2.1 Примерный перечень заданий для подготовки к тестированию

1. Первые зимние Олимпийские игры состоялись в …
А) 1920г. в Антверпене (Бельгия)
Б) 1924г. в Шамони (Франция)
В) 1926г. в Гармиш – Партенкирхене (Германия)
Г) 1928г. в Сент – Моритце (Швейцария).

2. Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступили под российским флагом в…
А) 1992г. на XVI играх в Альбервилле, Франция
Б) 1992г. на Играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания
В) 1994г. на XVII играх в Лиллехамере, Норвегия
Г) 1996г. на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.

3. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?
А) палестра
Б) амфитеатр
В) стадиодром
Г) гимнасии

4. Где и когда был основан первый студенческий спортивный клуб?
А) в университете Берна в 1816 году
Б) в университете Москвы в 1900 году
В) в университете Страсбурга в 1938 году

5. Первым представителем России в Международном Олимпийском Комитете был:

А) генерал Алексей Дмитриевич Бутовский
Б) князь Семён Андреевич Трубецкой
В) граф Георгий Иванович Рибопьер
Г) князь Лев Владимирович Урусов

6. С какой периодичностью проводятся Всемирные Универсиады (летние и зимние)?
А) один раз в два года (каждый четный год)
Б) один раз в два года (каждый нечетный год)
В) один раз в три года
Г) один раз в четыре года

7. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?
А) виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений
Б) знания, принципы, правила и методика использования упражнений
В) обеспечение безопасности жизнедеятельности
Г) активная двигательная деятельность человека

8. Какой спорт по-другому называют зрелищно-коммерческим?
А) студенческий спорт
Б) массовый спорт
В) профессиональный спорт
Г) спорт высших достижений

9. Какое из приведенных понятий является более широким?
А) Физическое воспитание;
Б) Физическая культура;
В) Спорт;
Г) Физическое совершенство.

10. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья зачисляются в отделение:
А) Основное;
Б) Спортивное;
В) Медицинское;
Г) Специальное.

11.«Спорт» - это, прежде всего:
А) Совершенствование физических качеств (силы, выносливости, быстроты);
Б) Самосовершенствование;
В) Преодоление максимальных нагрузок;
Г) Участие в соревнования, направленность тренировок на достижение высокого спортивного результата.

12. Норма сна для студентов:
А) 6 часов;
Б) 7 часов;
В)8 часов;
Г) 9 часов и более.

13. Физические нагрузки, стимулирующие рост тела:
А) Упражнения на координацию движений;
Б) Силовые упражнения;
В)Прыжковые упражнения;
Г) Беговые упражнения.

14. Основоположником научной системы физического воспитания в России является:
А) Лесгафт П.Ф.;
Б) Матвеев А.П.;
В)Семашко Н.А.;
Г) КПСС.

15. Что относится к средствам физического воспитания?
А) Физические упражнения;
Б) Оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода);
В)Гигиенические факторы;
Г) Все перечисленные факторы.

16. При перспективном планировании самостоятельных занятий общая тренировочная нагрузка от курса к курсу должна иметь тенденцию к:
А) Повышению;
Б) Понижению;
В)Стандартна;
Г) На младших курсах возрастает, на старших курсах без изменения.

17. Занятия, каким видом спорта в большей мере влияют на размеры сердца?
А) Тяжелая атлетика;
Б) Тренировка в метаниях;
В)Футбол;
Г) Лыжные гонки.

18. Боковое искривление позвоночника называется:
А) Лордоз;
Б) Кифоз;
В)Сколиоз;
Г) Лордо-кифоз.

19. Какой тест не относится к оценке физической подготовленности:
А) Ортостатическая проба;
Б) Тест Люшера;
В)Гарвардский степ-тест;
Г) $PWC_{170.}$

20. Факторы отрицательно влияющие на профессиональную работоспособность:
А) Недостаточная двигательная активность;
Б) Стресс, экология;
В)Профессиональные заболевания;
Г) Все вышеперечисленные факторы.

7.2.2 Примерный перечень заданий для решения стандартных задач

1. Теоретические знания в сфере физической культуры:
А) охватывают историю развития физической культуры, закономерности работы организма человека в двигательной деятельности и выполнения двигательных действий, физического самовоспитания и самосовершенствования
Б) обеспечивают возможность получить ответ на вопрос: «Как использовать теоретические знания на практике, как самообучаться, саморазвиваться, самосовершенствоваться в сфере физической культуры?»
В) дают навыки, как эффективно выполнять то или иное физическое упражнение, двигательные действие.

2. Эффект физических упражнений определяется прежде всего …
А) их формой
Б) темпом движения
В) длительностью их выполнения
Г) их содержанием

3. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется …
А) периодичностью и длительностью занятий
Б) периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха
В) **режимом работы и отдыха**
Г) интенсивностью и характером используемых средств

4. Для повышения максимального потребления кислорода (МПК) следует выполнять нагрузку с частотой пульса:
А) 110-130 уд/мин;
Б) 130-150 уд/мин;
В) 150-180 уд/мин;
Г) Свыше 180 уд/мин.

5. Двигательный навык формируется по механизму
А) Рефлексов;
Б) Гормонального;
В) Рефлекторной дуги;
Г) Эндокринному.

6. Что является более результативным в укреплении здоровья
А) Укрепить состояние самого организма;
Б) Использовать высококалорийное питание;
В) Принимать более качественные лекарства;
Г) Изменить наследственность.

7. Базой, основой повышения работоспособности является:
А) Общая физическая подготовка;
Б) Специальная подготовка;
В) Спортивная подготовка;
Г) Прикладная подготовка.

8. Упражнения для снижения веса:
А) Упражнения на быстроту;
Б) Атлетическая гимнастика;
В) Бег на средние и длинные дистанции;
Г) Бег на короткие дистанции.

9. Нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в порядке:
А) Быстрота > сила > выносливость;
Б) Сила > быстрота > выносливость;
В) Выносливость > быстрота > сила;
Г) Быстрота > выносливость > сила.

10. Степень владения техникой действия, при которой движения осуществляются, автоматизировано, с высокой надежностью:
А) Двигательное умение;
Б) Двигательный принцип;
В) Двигательный навык;
Г) Двигательный стереотип.

11. Уровень проявления гибкости ниже:
А) После разминки, массажа;
Б) При высокой внешней температуре;
В) Утром;
Г) У девушек (по сравнению с юношами).

12. Ловкость оценивается точностью движений по параметрам:
А) Только пространства;
Б) Только времени;
В) Только мышечного усилия;
Г) Пространства, времени и усилия.

13. Уровень выносливости зависит от:
А) Мощности работы сердца и легких;
Б) Печени;
В) Мышц;
Г) Всех перечисленных факторов.

14. При самостоятельных занятиях рекомендуется проводить контроль:
А) Предварительный;
Б) Текущий;
В) Итоговый;
Г) Все вышеперечисленные.

15. Что не включает в себя первая помощь при растяжении?
А) Покой;
Б) Холод (холодная грелка, лёд);
В) Тепло (горячая грелка, растирки);
Г) Наложение повязки.

16. Какой метод оценки физического развития используется в практике физического воспитания:
А) Антропометрические стандарты;
Б) Индексы;
В) Корреляция;
Г) Все вышеперечисленные.

17. Что является субъективным показателем самоконтроля?
А) Самочувствие;
Б) Частота пульса;
В) Спортивный результат;
Г) Вес тела.

18. Профессиограмма специалиста включает перечень:
А) Основных профессиональных заболеваний;
Б) Необходимых знаний и качеств профессии;
В) Смежных специальностей;
Г) Должностей профессионального роста.

19. Характеристика особенностей труда, в частности, в сельском хозяйстве, свидетельствует, что на 1 месте в необходимых умениях и навыках стоит:

А) Ориентирование на местности;
Б) Управлять авто-, мото-, вело- средствами;
В) Плавать;
Г) Ходить на лыжах.

20. Для получения зачёта по физической культуре регулярность посещения занятий является:

А) Обязательным условием;
Б) По желанию студента;
В) По желанию преподавателя;
Г) По возможностям.

7.2.3 Примерный перечень заданий для решения прикладных задач

1. Эффект физических упражнений определяется прежде всего …

А) их содержанием
Б) их формой
В) темпом движения
Г) длительностью их выполнения

2. Процесс обучения двигательному процессу рекомендуется начинать с освоения:

А) исходного положения
Б) главного звена техники
В) подводящих упражнений
Г) подготовительных упражнений

3. Обязательными тестами по физической подготовленности являются:

А) Бег 100 м, плавание, бег 2000 м (3000 м);
Б) Бег на лыжах 3000 м (5000 м), подтягивание, плавание;
В) Бег 100 м, подтягивание (подъем туловища), бег 2000 м (3000 м);
Г) Прыжки в длину, бег 100 м, плавание.

4. Повторные нагрузки для развития физических качеств целесообразно выполнять в фазе:

А) Пониженной работоспособности;
Б) Повышенной работоспособности;
В) Исходной работоспособности;
Г) Гетерохронной работоспособности.

5. Тренировка, в каких видах спорта особенно полезна для увеличения кровотока через мышцы:
А) Силовые;
Б) Циклические;
В) Игровые;
Г) Технические.

6. Оптимальная двигательная активность в день –
А) 1,5 часа;
Б) 0,5 часа;
В) 3 часа;
Г) Более 3 часов.

7. Какой фактор играет решающую роль при заболеваниях сердца и сосудов
А) Экология;
Б) Образ жизни;
В) Наследственность;
Г) Здравоохранение.

8. При занятиях спортом (развитие выносливости) необходимо увеличить в рационе:
А) Белок;
Б) Жир;
В) Углеводы;
Г) Минеральные вещества.

9. Что не является обязательным элементом закаливания:
А) Систематичность;
Б) Постепенность;
В) Самоконтроль;
Г) Моржевание.

10. Какие методы используются для уменьшения воздействия стресса?
А) Аутогенная тренировка;
Б) Дыхательная гимнастика;
В) Регулярная умеренная физическая нагрузка;
Г) Совокупность всех перечисленных методов.

11. Нормативы К. Купера включают:
А) Бег на 5000 (3000) км;
Б) Преодоление расстояния за 7 мин в беге, плавание, велокроссе;
В) Преодоление расстояния за 12 мин в беге, плавание, велокроссе;
Г) Прыжки на скакалке в течение 1 мин.

12. Продолжительность работы субмаксимальной мощности составляет:

А) До 20-25 с;
Б) От 25 с до 3-5 мин;
В) От 3-5 мин до 30 30мин;
Г) Свыше 30 мин.

13. Для бицепса какая мышца является антагонистом:
А) Трапециевидная мышца;
Б) Большая грудная мышца;
В) Дельта;
Г) Трицепс.

14. В какой части занятия очень важно выполнять упражнения на разгрузку позвоночника:
А) Вводной;
Б) Подготовительной;
В) Основной;
Г) Заключительной.

15. Что требуется для развития быстроты?
А) Упражнения выполнять на средних скоростях;
Б) Следить за техникой выполнения упражнений;
В) Упражнения выполнять на фоне утомления;
Г) Паузы отдыха до полного восстановления.

16. Сила человека измеряется с помощью:
А) Калипера;
Б) Динамометра;
В) Весов и ростомера;
Г) Спирометра.

17. Объективные показатели для определения нагрузки в самостоятельных занятиях являются:
А) Самочувствие;
Б) Потоотделение;
В) Частота пульса;
Г) Желание тренироваться.

18. Аэробная зона тренировочных нагрузок соответствует частоте пульса:
А) До 130 уд/мин;
Б) 130-150 уд/мин;
В) 150-180 уд/мин;
Г) Свыше 180 уд/мин.

19. Зависимость максимальной частоты пульса от возраста определяется по формуле:

А) 220-возраст (в годах);
Б) 260-возраст (в годах);
В) 120+возраст (в годах);
Г) 150+возраст (в годах).

20. Объективные показатели, определяющие тип телосложения:

А) Окружность грудной клетки;
Б) Окружность запястья рабочей руки;
В) Визуальная оценка;
Г) Окружность таза.

7.2.4 Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. Каковы цель и задачи физического воспитания студентов?
2. Каковы цель и задачи физического воспитания студентов?
3. Раскройте содержание практического раздела программы.
4. Раскройте содержание контрольного раздела программы.
5. В чем особенность методик занятий в различных учебных отделениях?
6. Зачетные требования и обязанности студентов.

Тема № 2. Теоретические основы физической культуры и спорта.

1. Принципы физического воспитания и их взаимосвязь в процессе обучения физическим упражнениям.
2. Классификация и общая характеристика средств физического воспитания.
3. Специфические методы физического воспитания.
4. Особенности применения общепедагогических методов в физическом воспитании.
5. Роль круговой тренировки в формировании физических качеств.

Тема № 3. Физическая подготовка: общая и специальная.

Общая характеристика физических качеств.

1. Общая и специальная физическая подготовка их цели и задачи.
2. Понятие о физических качествах. Сила: общая характеристика, разновидности, средства развития.
3. Понятие о физических ткачествах. Быстрота: общая характеристика, разновидности, средства развития.
4. Понятие о физических качествах. Выносливость: общая характеристика, разновидности, средства развития.
5. Понятие о физических качествах. Гибкость: общая характеристика, разновидности, средства развития.

6. Понятие о физических качествах. Координация: общая характеристика, разновидности, средства развития.

Тема № 4. Техника безопасности на занятиях. Травмы. Оказание первой помощи.

1. Общие требования безопасности при занятиях физической культурой.
2. Причины возникновения и профилактика повреждений. Характеристика травм.
3. Правила оказания первой доврачебной помощи при механических повреждениях.
4. Правила оказания первой доврачебной помощи при физических повреждениях.

Тема № 5. Социально-биологические основы физической культуры.

1. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
2. Функциональные системы организма. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
3. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
4. Кровь, ее состав и функции. Система кровообращения.
5. Роль сердечно-сосудистой и дыхательной систем в формировании физических качеств.

Тема № 6. Здоровье. Основы здорового образа жизни. Профилактика допинга.

1. Понятие «здоровья», его составляющие и критерии. Факторы риска.
2. Здоровый образ жизни студента и его составляющие: режим труда и отдыха; организация сна и режима питания; организация двигательной активности.
3. Здоровый образ жизни студента и его составляющие: личная гигиена и закаливание; профилактика вредных привычек; культура межличностных отношений и сексуального поведения.
4. Понятие допинга. История возникновения стимуляторов.
5. Задачи антидопинговой компании и борьба с применением допинга в отдельных видах спорта.

Тема № 7. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

1. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
2. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения

3. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?
4. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?
5. «Физические упражнения как средство активного отдыха»,- раскройте это положение.
6. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
7. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.

Тема № 8. Оздоровительные системы физических упражнений. Лечебная физическая культура.

1. Лечебная физическая культура (ЛФК) определение, цель, задачи. Показания к применению.
2. Общие основы методики и организации лечебной физической культуры.
3. Разновидности занятий лечебной физической культурой.
4. Оздоровительная физическая культура. Сущность и виды на примере традиционных оздоровительных систем.
5. Оздоровительная физическая культура. Сущность и виды на примере современных оздоровительных систем

Тема № 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности.

1. Определение понятия ППФП, ее цель и задачи.
2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
3. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.
4. Организация и формы ППФП в вузе, методика подбора средств.

Тема № 10. Спорт. Соревновательная деятельность. Система спортивных соревнований.

1. Социальные функции спорта.
2. Любительский спорт.
3. Профессиональный спорт.
4. Правовое регулирование в спорте.
5. Студенческий спорт.
6. Система отбора и спортивной ориентации.
7. Системы проведения соревнований.

Тема № 11. Основы спортивной тренировки.

1. Цели и задачи спортивной тренировки.
2. «Спортивная форма».
3. Психологическая подготовка.
4. Тактико-техническая подготовка.
5. Составляющие спортивной подготовки.
6. Объём и интенсивность спортивной нагрузки.

Тема №12. Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте.

1. Контроль за факторами внешней среды.
2. Оценка технико-тактической подготовленности.
3. Виды планирования.
4. Циклы спортивной подготовки.
5. Технология планирования.
6. Периодизация спортивной тренировки.

Тема № 13. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль в процессе занятий.

1. Организация, содержание и формы проведения самостоятельных занятий.
2. Врачебный контроль, его периодичность и содержание.
3. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
4. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
5. Методики определения и оценки физического развития.
6. Методика (функциональные пробы), определяющие функциональную подготовку организма.

Тема № 14. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».

1. ГТО до и после 1991 года.
2. Что такое ГТО, его цели и задачи?
3. Структура ГТО.
4. Виды испытаний (VI ступень), методика выполнения.

Тема № 15. Олимпийское движение. История студенческого спорта и мотивация физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности студентов.

1. История возникновения спортивных состязаний в Древней Греции.
2. Олимпийские игры Древней Греции.
3. Обычаи, традиции и законы олимпийских игр древности.
4. Политические и социально-экономические аспекты олимпиад древности.
5. Возрождение Олимпийских игр.
6. Исторические вехи олимпийского движения.

7. Требование к виду спорта для включения в олимпийские игры.

Тема № 16. Основы гигиены и особенности занятий в тренажёрном зале.

1. Программа старения организма.
2. От каких заболеваний предохраняет нас физическая активность.
3. Категории физических нагрузок (аэробные, силовая подготовка, увеличение мышечной силы, упражнения на растяжку и балансировка).
4. Что необходимо знать для восстановления калорий?
5. К чему приводит недостаток воды в организме (обезвоживание)?

7.2.5 Примерный перечень вопросов для подготовки к экзамену

Не предусмотрено учебным планом

7.2.6. Методика выставления оценки при проведении промежуточной аттестации

Зачет проводится по тест-билетам, каждый из которых содержит 20 вопросов. Каждый правильный ответ на вопрос в тесте оценивается 1 баллом. Максимальное количество набранных баллов – 20.

1. Оценка «Не зачтено» ставится в случае, если студент набрал от 0 до 14 баллов

2. Оценка «Зачтено» ставится, если студент набрал от 15 до 20 баллов.

7.2.7 Паспорт оценочных материалов

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
Физическая культура в общекультурной подготовке студентов	УК-7	Тестовые задания
Социально-биологические основы физической культуры.	УК-7	Тестовые задания

7.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Тестирование осуществляется, либо при помощи компьютерной системы тестирования, либо с использованием выданных тест-заданий на бумажном носителе. Время тестирования 30 мин. Затем осуществляется проверка теста экзаменатором и выставляется оценка согласно методики выставления оценки при проведении промежуточной аттестации.

Решение стандартных задач осуществляется, либо при помощи компьютерной системы тестирования, либо с использованием выданных задач на бумажном носителе. Время решения задач 30 мин. Затем осуществляется проверка решения задач экзаменатором и выставляется оценка, согласно методики выставления оценки при проведении промежуточной аттестации.

Решение прикладных задач осуществляется, либо при помощи компьютерной системы тестирования, либо с использованием выданных задач на бумажном носителе. Время решения задач 30 мин. Затем осуществляется проверка решения задач экзаменатором и выставляется оценка, согласно методики выставления оценки при проведении промежуточной аттестации.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1 Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

1. Муллер, А. Б. и др. Физическая культура [Текст]: учебник и практикум для прикладного бакалавриата: рек. гос. образоват. Учреждением высш. Проф. образования «Моск. пед. гос. ун-т» в качестве учеб. пособия для студентов высш. Учеб. заведений (ГОС ВПО: цикл ГСЭ.Ф.02 - «Физическая культура») / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябинина; Сиб. Фед. Ун-т. – М.: Юрайт, – 424 с. - Электронная версия в ЭБС «Юрайт».

2. Беляев, А.В. Волейбол [Текст]: учеб. пособие / под общ. ред. А. В. Беляева и М. В. Савина – 3-е изд.; перераб. и доп – М. Физкультура и спорт; Спортакадемпресс, 2006. – 360 с. : ил. – ISBN 5-278-00741-9.

3. Менхин, Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика [Текст]: учеб. пособие / Ю. В. Менхин. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Спортакадемпресс; Физкультура и спорт, 2006. – 312 с. : ил. – ISBN 5-813-40151-2; 5-278-00786-9.

4. Виленский, М.Я., Горшков, А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с. – ISBN 978-5-8297-0316-5.

5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие / под общ. ред. Ж.К. Холодова и В.С. Кузнецова. – 3-е изд., стереотип. – М.: AcademiA, 2004. – 480 с. – ISBN 5-7695-2099-X.

6. Ильинич, В.И. Физическая культура студента [Текст]: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2004. – 448 с. – ISBN 5-8297-0010-7.

7. Организация занятий в группах здоровья [Текст]: методические указания / Е.В.Литвинов, Л.А. Никифорова, А.В. Насонов. – Воронеж: ВГТУ, 2013.

8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями [Текст]: методические указания /. Е.В. Литвинов. – Воронеж: ВГТУ, 2013.

9. Физическая подготовка у студентов: программное построение курса [Текст]: методические указания / Литвинов Е.В., Балакари Т.М., Хромых Г.Я. – Воронеж: ВГТУ, 2015.

10. Итоговый и промежуточный контроль освоения учебной программы в медицинских группах [Электронный ресурс]: методические указания / Е.В. Литвинов, Л.А. Смольянова, А.П. Костюков. – Воронеж: ФГОУВПО «ВГТУ», 2015. – Режим доступа: http://catalog.vorstu.ru/.

11. Методика и техника проведения самомассажа [Электронный ресурс]: методические указания / И.А.Кутузова. – Воронеж: ФГОУВПО «ВГТУ», 2015. – Режим доступа: http://catalog.vorstu.ru/

12. Организации учебных занятий для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс]: методические указания / Е.В. Литвинов, Л.А. Никифорова, А.М. Надеев. – Воронеж: ФГОУВПО «ВГТУ», 2015. – Режим доступа: http://catalog.vorstu.ru/

13. Профилактические и лечебные свойства массажа и самомассажа / Е.В. Литвинов, Г.Я. Хромых, Н. Н.Вялых. – Воронеж: ФГОУВПО «ВГТУ», 2015. – Режим доступа: http://catalog.vorstu.ru/

8.2 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. – Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/.-

2. «Теория и практика физической культуры» . – Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/press/tpfk.

3. «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». – Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/archive.htm.

4. Сайт журнала «Физкультура и Спорт». – Режим доступа: www.fismag.ru.

5. Материалы всех выпусков сборника «Физическое воспитание студентов творческих специальностей». – Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/books/xxpi/.

6. Журналы по физической культуре и спорту на английском языке. – Режим доступа: http://www.atlasofscience.org/journal/journal.php.

7. Сайт журнала "Здоровье". – Режим доступа: http://zdr.ru/rubrics/action/.

8. АФК, Интернет-версия журнала «Адаптивная физическая культура». – Режим доступа: http://www.afkonline.ru/rules.html.

Аудиовизуальные, технические и компьютерные средства обучения:

- программное обеспечение: Windows XP, Windows 7 (x64), MS Office 2007;
- мультимедиийные варианты лекций;
- учебно-методические пособия для студентов;
- видеозаписи соревнований.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля):

1. Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
2. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».
3. Журнал «Физкультура и спорт».

4. Журнал "Культура физическая и здоровье".

5. Интернет-портал журнала "Физическое воспитание студентов"

6. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/

7. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» http://school-collection.edu.ru/

8. http://lib.sportedu.ru

9. http://www.sportlib.ru

10. http://virtua.lib.tsu.ru

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

9.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля): теоретический раздел

- печатные и компьютерные учебники, учебные пособия
- методические указания по проведению занятий
- инструкции и методическая литература
- специальная литература по педагогике и видам спорта, физиологии и психологии спорта
- справочная литература
- приборы оценки физического развития

Контрольные занятия

- таблицы контрольных тестов физической подготовленности по видам спорта
- тесты оценки теоретической и методической подготовленности студентов.

9.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля): практический раздел

Игровой спортивный зал корпус № 1
Спортивный зал корпус №1
Игровой спортивный зал корпус № 4
Спортивный зал №1 студенческое общежитие №3
Спортивный зал №2 студенческое общежитие №3
Тренажерный зал студенческое общежитие №3
Тренажерный зал студенческое общежитие №4
Тренажерный зал лыжная база №2
Лыжная база №1
Лыжная база №2
Футбольное поле №1
Футбольное поле №2
Открытая баскетбольная площадка №1
Открытая баскетбольная площадка №2
Открытая волейбольная площадка №1
Открытая волейбольная площадка №2

Открытая спортивная площадка №1
Открытая спортивная площадка №2
Тир
Аренда плавательного бассейна
Аренда стадиона «Буран»
Поле для мини-футбола

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

По дисциплине «Физическая культура и спорт» читаются лекции.

Основой изучения дисциплины являются лекции, на которых излагаются наиболее существенные и трудные вопросы, а также вопросы, не нашедшие отражения в учебной литературе.

Вид учебных занятий	Деятельность студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначение вопросов, терминов, материала, которые вызывают трудности, поиск ответов в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на лекции или на практическом занятии.
Самостоятельная работа	Самостоятельная работа студентов способствует глубокому усвоения учебного материала и развитию навыков самообразования. Самостоятельная работа предполагает следующие составляющие: - работа с текстами: учебниками, справочниками, дополнительной литературой, а также проработка конспектов лекций; - выполнение домашних заданий и расчетов; - работа над темами для самостоятельного изучения; - участие в работе студенческих научных конференций, олимпиад; - подготовка к промежуточной аттестации.
Подготовка к промежуточной аттестации	Готовиться к промежуточной аттестации следует систематически, в течение всего семестра. Интенсивная подготовка должна начаться не позднее, чем за месяц-полтора до промежуточной аттестации. Данные перед зачетом три дня эффективнее всего использовать для повторения и систематизации материала.