

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Воронежский государственный технический университет»



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

Л.В.Болотских

«02» сентября 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплина

«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки 07.03.03 «Дизайн архитектурной среды»
Профиль «Дизайн архитектурной среды»

Квалификация (степень) выпускника бакалавр
Нормативный срок обучения 5 лет
Форма обучения очная
Год начала подготовки 2018

Автор программы

В.А. Макеев

Заведующий кафедрой
Философии, социологии и
истории

В.А. Макеев

Руководитель ОПОП

Л.В. Болотских

Борисоглебск 2019

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;
- 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;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам базовой части блока Б1. «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной форме обучения;

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.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

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

Компетенция	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

Виды учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2
Аудиторные занятия (всего)	36	18	18
В том числе:			
Лекции	36	18	18
Самостоятельная работа	36	18	18
Виды промежуточной аттестации - зачет	+		+
Общая трудоемкость: академические часы	72	36	36

зач.ед.	2	1	1
---------	---	---	---

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1 Содержание разделов дисциплины и распределение трудоемкости по видам занятий

очная форма обучения УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма занятий	Форма контроля
			Лекции	СРС		
Б.1.1	Модуль №1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	4	2	2	Лекция	тестирование устный опрос
Б.1.2	Модуль №2. Теоретические основы физической культуры и спорта	4	2	2	Лекция	тестирование устный опрос
Б.1.3	Модуль №3. Физическая подготовка: общая и специальная. Общая характеристика физических качеств	4	2	2	Лекция	тестирование устный опрос
Б.1.4	Модуль №4 Техника безопасности на занятиях. Травмы. Оказание первой доврачебной помощи	4	2	2	Лекция	тестирование устный опрос
Б.1.5	Модуль №5 Социально-биологические основы физической культуры	8	4	4	Лекция	тестирование устный опрос
Б.1.6	Модуль №6 Здоровье. Основы здорового образа жизни. Профилактика допинга.	8	4	4	Лекция	тестирование устный опрос
Б.1.7	Модуль №7 Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании	4	2	2	Лекция	тестирование устный опрос

	работоспособности.					
Б.1.8	Модуль №8 Оздоровительные системы физических упражнений. Лечебная физическая культура	4	2	2	Лекция	тестирование устный опрос
Б.1.9	Модуль №9 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности	4	2	2	Лекция	тестирование устный опрос

Б.2.1	Модуль №10 Спорт. Соревновательная деятельность. Система спортивных соревнований	4	2	2	Лекция	тестирование устный опрос
Б.2.2	Модуль №11 Основы спортивной тренировки.	4	2	2	Лекция	тестирование устный опрос
Б.2.3	Модуль №12 Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте	4	2	2	Лекция	тестирование устный опрос
Б.2.4	Модуль №13 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль в процессе занятий.	4	2	2	Лекция	тестирование устный опрос
Б.2.5	Модуль №14 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».	4	2	2	Лекция	тестирование устный опрос
Б.2.6	Модуль №15 Олимпийское движение. История студенческого спорта и мотивация физкультурно-спортивной и	4	2	2	Лекция	тестирование устный опрос

	оздоровительной деятельности студентов.					
Б.2.7	Модуль №16 Основы гигиены и особенности занятий в тренажёрном зале.	4	2	2	Лекция	тестирование устный опрос
	ВСЕГО	72	36	36		

5.2 Перечень лабораторных работ

Не предусмотрено учебным планом

6. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ (РАБОТ) 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

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

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Форма контроля					
		РГР	КЛ	КР	Т	Зачет	Экзамен
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (УК-7)	-	-	-	+	+	-
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (УК-7)	-	-	-	+	+	-

Владеет	и средствами методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенст ования, ценностями физической культуры личности для успешной социально- культурной и профессиональной деятельности (УК-7)	-	-	-	+	+	-
---------	--	---	---	---	---	---	---

7.1.2 Этап промежуточного контроля знаний

Результаты промежуточного контроля знаний оцениваются в 2 семестре для очной формы обучения по двухбалльной системе:

«зачтено»

«не зачтено»

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Оценка	Критерий оценивания
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (УК-7)	зачтено	1. Студент демонстрирует полное понимание заданий.
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (УК-7)		2. Студент демонстрирует значительное понимание заданий.
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического		Все требования, предъявляемые к заданию

	самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (УК-7)		выполнены. 3. Студент демонстрирует частичное понимание заданий. Большинство требований, предъявляемых к заданию выполнены.
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (УК-7)	не зачтено	1. Студент демонстрирует небольшое понимание заданий. Многие требования, предъявляемые к заданию не выполнены. 2. Студент демонстрирует непонимание заданий. 3. У студента нет ответа. Не было попытки выполнить задание.
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (УК-7)		
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (УК-7)		

7.2.2 Примерный перечень заданий для решения стандартных задач

1. Какое из приведенных понятий является более широким?

- А) Физическое воспитание;
- Б) Физическая культура;

- В) Спорт;
- Г) Физическое совершенство.

2. Физическая рекреация – это, прежде всего:

- А) Двигательный активный отдых, туризм;
- Б) Средство лечения и восстановление функций после травм или заболеваний;
- В) Утренняя гимнастика;
- Г) Дозированный бег.

3. Сколько обязательных тестов по физической подготовленности предусмотрено рабочей программой:

- А) 2;
- Б) 3;
- В) 5;
- Г) 7.

4. Какую среднюю оценку тестов в очках необходимо набрать, чтобы получить «5» по физической подготовленности:

- А) 3,0;
- Б) 3,5;
- В) 4,0;
- Г) 4,5.

5. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья зачисляются в отделение:

- А) Основное;
- Б) Спортивное;
- В) Медицинское;
- Г) Специальное.

6. Оценка по итоговой аттестации определяется по:

- А) Уровню выполнения тестов по физической подготовке;
- Б) Уровню выполнения тестов по профессионально-прикладной подготовке;
- В) Устному опросу по теоретическому и методическому разделам программы;
- Г) Включает все вышеперечисленные разделы.

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

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

8. «Спорт» - это, прежде всего:

- А) Совершенствование физических качеств (силы, выносливости, быстроты);
- Б) Самосовершенствование;
- В) Преодоление максимальных нагрузок;
- Г) Участие в соревнованиях, направленность тренировок на достижение

высокого спортивного результата.

9. 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.

10. Что не включает в себя массовая физическая культура:

- А) Физическое воспитание;
- Б) Спорт;
- В) Физическая рекреация;
- Г) Гигиеническая физическая культура.

11. Одним из основных понятий биологических основ физической культуры является гомеостаз. Гомеостаз это:

- А) Постоянство внутренней среды организма;
- Б) Приспособление организма к среде обитания;
- В) Функциональная единица организма;
- Г) Обмен веществ в организме.

12. Суставы, связки, сухожилия входят:

- А) Мышечную;
- Б) Костную;
- В) Физиологическую;
- Г) Все системы.

13. Мышца состоит из волокон:

- А) Красных;
- Б) Белых;
- В) Красных и белых;
- Г) Зелёных.

14. Масса скелетных мышц у человека составляет от общей массы тела около:

- А) 25-30%;
- Б) 35-40%;
- В) 45-50%;
- Г) 15-20%.

15. Экономичнее и эффективнее осуществляется ресинтез АТФ:

- А) Аэробно;
- Б) Анаэробно;
- В) Без особой разницы;
- Г) За счет мышечного синапса.

16. Клетки крови, транспортирующие кислород к тканям называются:

- А) Эритроциты;
- Б) Лейкоциты;
- В) Тромбоциты;

Г) Плазма.

17. Основную нагрузку выделения из организма вредных веществ несут:

- А) Желудочно-кишечный тракт;
- Б) Легкие;
- В) Почки;
- Г) Потовые железы.

18. Занятия физическими упражнениями в целом влияют на умственную работоспособность:

- А) Отрицательно;
- Б) Положительно;
- В) Безразлично;
- Г) У всех по-разному.

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

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

20. Отрицательные изменения в организме из-за недостатка движения в организме называются:

- А) Гипокинезия;
- Б) Гиподинамия;
- В) Гипотония;
- Г) Гипоклепсия.

7.2.3 Примерный перечень заданий для решения прикладных задач

1. Что относится к средствам физического воспитания?

- А) Физические упражнения;
- Б) Оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода);
- В) Гигиенические факторы;
- Г) Все перечисленные факторы.

2. На начальных этапах занятий физической культурой развитие одного физического качества влияет на развитие другого качества:

- А) Положительно;
- Б) Отрицательно;
- В) Не взаимосвязано;
- Г) Зависит от возраста.

3. 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.

4. Уровень проявления гибкости ниже:

- А) После разминки, массажа;
- Б) При высокой внешней температуре;
- В) Утром;
- Г) У девушек (по сравнению с юношами).

5. Ловкость оценивается точностью движений по параметрам:

- А) Только пространства;
- Б) Только времени;
- В) Только мышечного усилия;
- Г) Пространства, времени и усилия.

6. Уровень выносливости зависит от:

- А) Мощности работы сердца и легких;
- Б) Печени;
- В) Мышц;
- Г) Всех перечисленных факторов.

7. Восстановление основного источника энергии (АТФ) идет в организме путем:

- А) Аэробным;
- Б) Анаэробным;
- В) Аэробным+анаэробным;
- Г) АТФ не восстанавливается.

8. Сила человека измеряется помощью:

- А) Калипера;
- Б) Динамометра;
- В) Весов и ростомера;
- Г) Спирометра.

9. Чем выше физическая подготовленность, тем уровень порога анаэробного обмена (ПАНО):

- А) Ниже;
- Б) Выше;
- В) Не взаимосвязанные показатели;
- Г) Становиться отрицательным.

10. Объективные показатели для определения нагрузки в самостоятельных занятиях являются:

- А) Самочувствие;
- Б) Потоотделение;
- В) Частота пульса;
- Г) Желание тренироваться.

11. 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.

12. При самостоятельных занятиях рекомендуется проводить контроль:

- А) Предварительный;
- Б) Текущий;
- В) Итоговый;
- Г) Все вышеперечисленные.

13. У кого общий объем двигательной активности выше?

- А) Дошкольники;
- Б) Школьники;
- В) Студенты;
- Г) Трудящиеся.

14. Кто быстрее теряет состояние тренированности при прекращении тренировок?

- А) Мужчины;
- Б) Женщины;
- В) Одинаково;
- Г) Не знаю.

15. 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.

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

- А) $220 - \text{возраст}$ (в годах);
- Б) $260 - \text{возраст}$ (в годах);
- В) $120 + \text{возраст}$ (в годах);
- Г) $150 + \text{возраст}$ (в годах).

17. Энергозатраты при занятиях спортом зависят от:

- А) Физического состояния;
- Б) Пола;
- В) Выполняемой нагрузки;
- Г) Всех перечисленных факторов.

18. Что не включает в себя первая помощь при растяжении?

- А) Покой;
- Б) Холод (холодная грелка, лёд);
- В) Тепло (горячая грелка, растирки);
- Г) Наложение повязки.

19. Занятия, каким видом спорта в большей мере влияют на размеры сердца?

- А) Тяжелая атлетика;
- Б) Тренировка в метаниях;
- В) Футбол;
- Г) Лыжные гонки.

20. Чаще других повторные врачебные обследования проходят студенты:

- А) Основной медицинской группы;
- Б) Подготовительной медицинской группы;
- В) Специальной медицинской группы;
- Г) Студенты, занимающиеся спортом.

21. Наибольшая длина тела у человека наблюдается:

- А) Вечером;
- Б) Утром;
- В) После упражнений с отягощениями;
- Г) За сутки рост взрослого человека не изменяется.

22. Жизненная емкость легких зависит от:

- А) Веса тела;
- Б) Роста тела;
- В) Уровня функциональной подготовленности;
- Г) Всех вышеперечисленных параметров.

23. Объективные показатели, определяющие тип телосложения:

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

24. Боковое искривление позвоночника называется:

- А) Лордоз;
- Б) Кифоз;
- В) Сколиоз;
- Г) Лордо-кифоз.

25. Какой метод оценки физического развития используется в практике физического воспитания:

- А) Антропометрические стандарты;

- Б) Индексы;
- В) Корреляция;
- Г) Все вышеперечисленные.

26. Какой тест не относится к оценке физической подготовленности:

- А) Ортостатическая проба;
- Б) Тест Люшера;
- В) Гарвардский степ-тест;
- Г) PWC₁₇₀.

27. Что является субъективным показателем самоконтроля?

- А) Самочувствие;
- Б) Частота пульса;
- В) Спортивный результат;
- Г) Вес тела.

28. В основе педагогического контроля лежит оценка уровня:

- А) Функциональная подготовленность;
- Б) Здоровья;
- В) Физическая подготовленность;
- Г) Всех вышеперечисленных параметров.

29. Направление ППФП зародилось:

- А) В первобытном обществе;
- Б) В позднем средневековье;
- В) XIX-XX вв в США;
- Г) 20-30-е годы XX в в нашей стране.

30. Факторы отрицательно влияющие на профессиональную работоспособность:

- А) Недостаточная двигательная активность;
- Б) Стресс, экология;
- В) Профессиональные заболевания;
- Г) Все вышеперечисленные факторы.

31. По статистическим данным, что утомляет больше всего на современном производстве?

- А) Сложные автоматизированные системы;
- Б) Повышенная ответственность;
- В) Работа с людьми;
- Г) Высокие требования к вниманию, скорости, точности реакции и др.

32. Профессиограмма специалиста включает перечень:

- А) Основных профессиональных заболеваний;
- Б) Необходимых знаний и качеств профессии;
- В) Смежных специальностей;
- Г) Должностей профессионального роста.

33. ПШФП в вузе проводится в форме занятий:

- А) Теоретических;
- Б) Практических;
- В) Контрольных;
- Г) Всех перечисленных.

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 качествах. 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 комиссии 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 учебнотрудовой 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 заданий для подготовки к экзамену

Не предусмотрено учебным планом

7.2.6. Методика выставления оценки при проведении промежуточной аттестации

При проведении устного зачета обучающемуся предоставляется 60 минут на подготовку. Опрос обучающегося по билету на устном зачете не должен превышать двух астрономических часов.

Зачет может проводиться по итогам текущей успеваемости путем организации специального тестирования, проводимого в письменной форме. При проведении тестирования обучающемуся предоставляется 90 минут. Студенты, прошедшие тестирование на «удовлетворительно» и выше от устного зачета освобождаются.

7.2.7 Паспорт оценочных материалов

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	<p>Основные понятия и определения в системе физической культуры и спорта («физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «адаптивная физическая культура» и др).</p> <p>Нормативно-правовое обеспечение в области физической культуры и спорта.</p> <p>Физическое воспитание студентов и реализации</p>

		федеральных государственных образовательных стандартов по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту
2	Теоретические основы физической культуры и спорта	<p>Принципы физического воспитания. Основополагающие (социальные) принципы физического воспитания. Общепедагогические (общеметодические) принципы обучения и воспитания. Сущность принципов сознательности и активности, доступности и индивидуализации, наглядности, систематичности, динамичности.</p> <p>Специфические принципы методики физического воспитания. Принцип непрерывности процесса физического воспитания. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Взаимосвязь принципов в системе физического воспитания. Требования к практической реализации принципов.</p> <p>Общая характеристика средств физического воспитания. Понятие о средствах физического воспитания. Специфические и неспецифические (общепедагогические) средства физического воспитания. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания, факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Классификация физических упражнений.</p> <p>Анализ гигиенических факторов и оздоровительных (естественных) сил природы (солнце, воздух и вода) как специфических средств физического воспитания.</p> <p>Методы физического воспитания. Понятие о методах, методических приемах и средствах организации физического воспитания. Специфические методы физического воспитания: методы строго регламентированного упражнения, используемые при обучении двигательным действиям, и при развитии физических качеств. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании. Метод круговой тренировки.</p>

		Круговая тренировка по методу непрерывного упражнения, интервального упражнения с полными и жесткими интервалами отдыха. Неспецифические (общепедагогические) методы физического воспитания. Особенности применения методов словесного и наглядного воздействия.
3	Физическая подготовка: общая и специальная. Общая характеристика физических качеств	Общая физическая подготовка, ее цель и задачи. Специальная физическая подготовка и ее задачи. Основные физические качества. Понятие о физических качествах. Сила – определение, разновидности, средства развития, методические особенности формирования силовых способностей. Общая характеристика быстроты. Основные виды проявления быстроты. Средства и методы развития скоростных качеств. Общая характеристика выносливости. Основные типы утомления. Средства и методы развития общей и специальной выносливости. Координация ее определения и разновидности. Методика развития и средства воспитания координации и ловкости. Общая характеристика гибкости. Определение активной и пассивной гибкости, примерные комплексы физических упражнений направленных на развитие этого физического качества.
4	Техника безопасности на занятиях. Травмы. Оказание первой помощи.	Инструкции по технике безопасности и охране труда. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий, во время проведения занятия, по окончании занятия и в аварийных ситуациях. Характеристика травм. Причины возникновения и профилактика повреждений. Правила оказания первой помощи при механических повреждениях (ушибы, растяжения, вывихи, переломы) и физических повреждениях (ожоги, отморожения, отравления, электротравмы).
5	Социально-биологические основы физической культуры	Анатомо-морфологическое строение и физическое развитие человека. Основные физиологические функции органов и систем организма. Функциональные системы (костная, мышечная). Физиологические системы (сердечно-сосудистая, кровеносная,

		<p>дыхательная, пищеварительная, выделительная, нервная и эндокринная). Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.</p>
6	<p>Здоровье. Основы здорового образа жизни. Профилактика допинга.</p>	<p>Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы риска и здоровье. Здоровый образ жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха; организация сна; организация режима питания; организация двигательной активности; личная гигиена и закаливание; профилактика вредных привычек; культура межличностных отношений и сексуального поведения. Понятие допинга. Цель применения допинга. История возникновения стимуляторов. Борьба с применением допинга в отдельных видах спорта. Задачи и направления деятельности Всемирного антидопингового агентства. Задачи антидопинговой программы.</p>
7	<p>Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>	<p>Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Профессиональная, социально-психологическая и дидактическая адаптация. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Степень развития утомления. Объективные и субъективные признаки переутомления. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние периодичности ритмических процессов</p>

		<p>в организме на работоспособность студентов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии. Здоровье и работоспособность студентов. Заболеваемость студентов в период учебы и ее профилактика (костно-суставная патология, патология органов зрения, умственно-эмоциональное перенапряжение). Сон и психическое здоровье. Гипокинезия и гиподинамия, особенности их проявления. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.</p>
8	<p>Оздоровительные системы физических упражнений. Лечебная физическая культура.</p>	<p>Лечебная физическая культура (ЛФК) определение, цель, задачи. Показания к применению ЛФК. Средства и методы ЛФК. Формы занятий лечебной физической культурой. Методика лечебного применения физических упражнений. Оздоровительная физическая культура. Сущность и виды оздоровительных систем. Традиционные оздоровительные системы (йога, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, у-шу, аэробика, шейпинг). Современные оздоровительные системы (силовая аэробика, степ-аэробика, слайд-аэробика, аквааэробика, велоаэробика, стретчинг, пилатес, калланентика, акваджоггинг, антигравити йога, боди-балет, кроссфит, Тай бо).</p>
9	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной</p>	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) определение, цель и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания будущего специалиста. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП. Организация и формы ППФП. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в</p>

	деятельности	рабочее и свободное время специалистов. Производственная гимнастика. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.
10	Спорт. Соревновательная деятельность. Система спортивных соревнований	Общая характеристика спорта. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Массовый, студенческий, профессиональный спорт. Спорт высших достижений. Система соревнований. Система отбора и спортивной ориентации. Методы спортивной тренировки. Основные составляющие спортивной тренировки. Структура спортивной классификации.
11	Основы спортивной тренировки.	Цели и задачи спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Цикличность тренировочного процесса. Спортивно-техническая подготовка. Спортивно-тактическая подготовка. Физическая подготовка. Преодоление психологических нагрузок в спорте. Объём и интенсивность нагрузки.
12.	Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте	Общие положения технологии планирования в спорте. Текущее планирование. Перспективное планирование. Оперативное планирование. Комплексный учёт и контроль в подготовке спортсмена. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Учёт в процессе спортивной тренировки.
13	Методические основы самостоятельных занятий физическими	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Организация и формы проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Планирование и управление самостоятельными занятиями

	упражнениями и спортом. Самоконтроль в процессе занятий.	различной направленности. Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в режиме дня студенческой молодежи. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Врачебный контроль как обязательное условие допуска к занятиям физической культурой. Самоконтроль, его цель и задачи, основные методы и показатели. Дневник самоконтроля. Физическое развитие и его оценка. Функциональное состояние организма и его оценка. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
14	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».	История ГТО. Понятие ГТО, цель и задачи. Структура комплекса ГТО (основные разделы, ступени). Государственные требования: виды испытаний (VI ступень), методика выполнения.
15	Олимпийское движение. История студенческого спорта и мотивация физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности студентов.	Олимпийские игры Древней Греции. Культурно-исторические и религиозные традиции спортивных состязаний. Требования к олимпийцам древности. Виды материального поощрения олимпийцев. Олимпийские игры в Древнем Риме. Возрождение Олимпийских игр. Этапы становления современного олимпизма. Олимпийская история России. Олимпиады проходившие в СССР и Российской Федерации. Социально-экономические аспекты олимпизма. Наиболее значимые события в истории олимпийских игр современности.
16	Основы гигиены и особенности занятий в тренажёрном зале.	Влияние физической активности на качество жизни. Правильное питание для восстановления организма при физических нагрузках. Самостоятельные занятия в тренажерном зале и в домашних условия (с чего

		начинать, как правильно выполнять упражнение, количество времени для занятий на начальном периоде, распределение нагрузки, отдых и восстановление).
--	--	---

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

При проведении устного зачета обучающемуся предоставляется 60 минут на подготовку. Опрос обучающегося по билету на устном зачете не должен превышать двух астрономических часов.

Зачет может проводиться по итогам текущей успеваемости путем организации специального тестирования, проводимого в письменной форме. При проведении тестирования обучающемуся предоставляется 90 минут. Студенты, прошедшие тестирование на «удовлетворительно» и выше от устного зачета освобождаются.

8 УЧЕБНО МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1 Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

№ п/п	Наименование издания	Вид издания (учебник, учебное пособие, методические указания)	Автор (авторы)	Год издания	Место хранения и количество
1.	Баскетбол: вариативная часть физической культуры	Учебно-методическое пособие	Готовцев Е.В. Войтович Д. И. Петько В. А.	2016	Библиотека-50, кафедра-20
2.	Воспитание выносливости, гибкости и ловкости	Учебно-методическое пособие	Галочкин Г.П. Готовцев Е.В. Козлов В.И.	2017	Библиотека-50, кафедра

			Новиков Ю.Н. Шелестов В.С.		а-20
3.	Воспитание силы и быстроты	Учебно-методическое пособие	Кол. авторов под общ. ред. Галочкина Г.П.	2013	Библиотека-50, кафедра-30
4.	Диагностика и самооценка состояния организма при регулярных занятиях физической культурой и спортом	Методические указания	Анохина И.А., Николайчева И.М.	2009	Библиотека-1, кафедра-1
5.	Занятия физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью	Методические указания	Козлов В.И.	2011	Библиотека-50, кафедра-50
6.	Игровые упражнения в интегральной подготовке футболистов	Учебно-методическое пособие	Готовцев Е.В., Шелестов В.С.	2014	Библиотека-25, кафедра-5
7.	Использование физических упражнений с предметами на занятиях в женских группах общефизической подготовки	Методические рекомендации	Козлов В.И., Зиземская Н.И., Акопян Л.В.	2012	Библиотека-50, кафедра-50
8.	Легкая атлетика	Учебник	Под общей ред. Н.Н.Чеснокова, В.Г.Никитушкина/	2010	Библиотека-1,

			Германов Г.Н. (глава 1.10-1.16)		кафедра-1
9.	Легкая атлетика	Методические рекомендации	Романова Ю.В., Грицких Е.А., Крохина Т.В.	2009	Библиотека-50, кафедра-50
10.	Методико-практические основы занятий армспортом в вузе	Методические рекомендации	Новиков Ю.Н.	2013	Библиотека-40, кафедра-10
11.	Методико-практические основы занятий жимом лежа	Методические рекомендации	Новиков Ю.Н.	2014	Библиотека-50, кафедра-50
12.	Настольный теннис в системе физического воспитания студентов технического вуза	Учебное пособие	Чернев И.Л., Котлова О.В.	2009	Библиотека-1, кафедра-1
13.	Обучение тактической грамотности студентов, занимающихся борьбой самбо	Методические рекомендации	Галочкин Г.П.	2009	Библиотека-50, кафедра-10
14.	Организация занятий по физической культуре студентов специальной медицинской группы	Методические рекомендации	Романова Ю.В., Грицких Е.А., Крохина Т.В.	2009	Библиотека-50, кафедра-50
15.	Парные и групповые	Методические	Козлов В.И., Зиземская Н.И.,	2012	Библиотека-

	упражнения на занятиях в группах общефизической подготовки	рекомендации	Акопян Л.В.		50, кафедра-50
16.	Подготовительные действия и специальные упражнения (для студентов, занимающихся спортивной борьбой)	Методические указания	Галочкин Г.П., Щетинин Н.В.	2012	Библиотека-50, кафедра-10
17.	Прикладная баллистика спортивной малокалиберной винтовки	Методические рекомендации	Аренд Л.А.	2014	Библиотека-50, кафедра-20
18.	Применение локальных упражнений статического характера для восстановления функций опорно-двигательного аппарата у людей с отклонениями в состоянии здоровья	Научно-методическое пособие	Чешихина В.В., Никифорова О.Н., Чешихин А.Г.	2014	Кафедра-1
19.	Проблемы самовоспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья, в процессе занятий физическими упражнениями	Методические указания	Чешихин А.Г.	2010	Библиотека-1, кафедра-1
20.	Профилактика и коррекция	Методическое	Чешихин А.Г.	2011	кафедра

	плоскостопия у студентов во время занятий физической культурой	пособие			а-1
21.	Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания студентов	Учебно-методическое пособие	Анохина И.А. Горобий А.Ю. Яковлева Л.В. Короблина А.М.	2018	Библиотека-50, кафедра-20
22.	Русская лапта на уроках физкультуры в школе	Учебное пособие	Готовцев Е.В., Германов Г.Н., Машошина И.В.	2011	Библиотека-1, кафедра-1
23.	Самомассаж для самостоятельно занимающихся физической культурой и спортом	Методические указания	Козлов В.И., Волков В.К.	2011	Библиотека-50, кафедра-20
24.	Система подготовки самбистов в ВИСИ-ВГАСУ.	монография	Галочкин Г.П.	2010	Библиотека-50, кафедра-5
25.	Скоростно-силовая подготовка.	Методические указания	Галочкин Г.П., Щетинин Н.В.	2011	Библиотека-50, кафедра-20
26.	Силовая подготовка: вариативная часть физической культуры	Учебно-методическое пособие	Новиков Ю.Н. Готовцев Е.В. Яковенко Ю. И.	2016	Библиотека-50, кафедра-20

27.	Техника выполнения ударов в настольном теннисе	Методические указания	Ермолова Е.А., Абакумова И.А.	2009	Библиотека-50, кафедра-20
28.	Техника стрельбы лежа из малокалиберной спортивной винтовки	Методические рекомендации	Аренд Л.А.	2012	Библиотека-50, кафедра-20

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:

Основная литература:

1. Ахметов, А.М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]: лекции / А. М. Ахметов. — Электрон. текстовые данные. — Набережные Челны: Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов, 2013. — 213 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/30219>.
2. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]: учебник/ Гилев Г.А., Каткова А.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский педагогический государственный университет, 2018.— 336 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Завьялов А.В. Физическое воспитание в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Завьялов А.В., Исаков Е.Ю.— Электрон. текстовые данные.— М.: Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), 2015.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43233.html>.— ЭБС «IPRbooks»
4. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Небытова Л.А., Катренко М.В., Соколова Н.И.— Электрон. текстовые данные.— Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017.— 269 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>.— ЭБС «IPRbooks»

Дополнительная литература:

1. Аракелян, И.Г. Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс]: метод.

указания / И. Г. Аракелян. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 44 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22630>.

2. Алексеев, С. В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: монография / С. В. Алексеев, Р. Г. Гостев, Ю. Ф. Курамшин, А. В. Лотоненко, Л. И. Лубышева, С. И. Филимонова. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2013. – 780 с.

3. Валкина Н.В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Валкина Н.В., Григорьева Н.С., Башкайкина С.Н.— Электрон. текстовые данные.— Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015.— 59 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59186.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Витун В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Г. Витун, Е.В. Витун. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 103 с. — 978-5-7410-1191-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/54139.html>

5. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С.С. Даценко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2016.— 456 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>.— ЭБС «IPRbooks».

6. Воспитание выносливости, гибкости и ловкости : учеб.-метод. пособие / Г.П. Галочкин [и др.]. Под общ.ред. Г.П. Галочкина; ВГТУ. – Воронеж, 2017. – 174 с.

7. Воспитание силы и быстроты: учеб. – метод. пособие / Воронежский ГАСУ; сост.: Л. А. Арэнд, В. К. Волков, Д. И. Войтович [и др.] ; под общ. ред. Г.П. Галочкина. – Воронеж, 2013. – 177 с.

8. Готовцев, Е. В. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие / Е.В. Готовцев, В.И. Козлов, И.А. Анохина; ВГТУ. – Воронеж, 2017. – 95 с.

10. Готовцев, Е. В. Баскетбол: вариативная часть физической культуры: учеб.-метод. пособие / Е.В. Готовцев, Д.И. Войтович, В.А. Петько; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 90 с.

11. Гриднев В.А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения / В.А. Гриднев, С.В. Шпагин. — Электрон. текстовые данные. — Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2015. — 80 с. — 978-5-8265-1375-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63880.html>

12. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь : учеб. пособие:

допущено УМО / Ю.И. Гришина. - 3-е изд. - М.: Ростов н/д Феникс, 2012. - 248 с.

13. Игровые упражнения в интегральной подготовке футболистов : учеб. – метод. пособие / Воронежский ГАСУ; сост.: Е. В. Готовцев, В. С. Шелестов. - Воронеж, 2014.- 64 с.

14. Ковыршина Е.Ю. Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ковыршина Е.Ю., Эртман Ю.Н., Кириченко В.Ф.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017.— 108 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74277.html>.— ЭБС «IPRbooks»

15. Козлов, В.И. Основы методики подготовки «либеро» в волейболе: метод. рекомендации / В.И. Козлов; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 26 с.

16. Козлов, В.И., Анохина, И.А., Зиземская, Н.И. Общая физическая подготовка: вариативная часть физической культуры: метод. рекомендации И.А. Анохина, В.И. Козлов, Н.И. Зиземская; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 38 с.

17. Козлов, В.И., Войтович, Д.И. Основы развития физических качеств в волейболе: метод. рекомендации / В.И. Козлов, Д.И. Войтович; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 30 с.

18. Мавроматис, В.Д. Применение бадминтона в оздоровительной физической культуре студентов строительных вузов [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. Д. Мавроматис. — Электрон. текстовые данные. — СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 60 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19029>

20. Макеева, В.С. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В. С. Макеева. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2014. — 132 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33444>.

21. Методико-практические основы занятий жимом лежа: метод. рекомендации для студентов всех специальностей и преподавателей вуза, занимающихся жимом лежа / Воронежский ГАСУ; сост.: Ю. Н. Новиков. - Воронеж, 2014. – 24 с.

22. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / В. Г. Никитушкин. — Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2013. — 280 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16824>

23. Низкова, Л.А., Пулевая стрельба – пистолет: вариативная часть физической культуры: методические рекомендации для студентов и преподавателей / Л.А. Низкова. – Воронеж: Воронежский ГАСУ, 2016 – 28 с.

24. Новиков, Ю.Н. Методико-практические основы занятий тяжелой атлетикой: методические рекомендации для студентов всех специальностей и преподавателей

вуза, занимающихся тяжелой атлетикой / Воронежский ГАСУ; сост.: Ю.Н. Новиков. – Воронеж, 2016. – 30 с.

25. Новиков, Ю.Н. Силовая подготовка: вариативная часть физической культуры: учебное пособие для студентов и преподавателей / Ю.Н. Новиков, Е.В. Готовцев, Ю.Н. Яковенко; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 49 с.

26. Профессиональная психофизическая подготовка студентов строительных вузов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В.А. Никишкин [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015. — 326 с. — 978-5-7264-1063-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35347.html>

27. Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания студенток: учеб.-метод. пособие / И.А. Анохина, А.Ю. Горобий, Л.В. Яковлева, А.М. Кораблина. – Воронеж: ФГБОУ ВО «Воронежский государственный технический университет», 2018. – 85 с.

28. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ С.Н. Зуев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Российская таможенная академия, 2016.— 132 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69779.html>.— ЭБС «IPRbooks»

29. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта/ Ч.Т. Иванков [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский педагогический государственный университет, 2014.— 392 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>.— ЭБС «IPRbooks»

30. Техника стрельбы лежа из малокалиберной спортивной винтовки: метод. рекомендации для студентов и препод. / Воронежский ГАСУ ; сост. Л. А. Арэнд. – Воронеж, 2012. - 21 с.

31. Токарева А.В. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.В. Токарева, В.Д. Гетьман, Л.Б. Ефимова-Комарова. — Электрон. текстовые данные. — СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 104 с. — 978-5-9227-0636-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63642.html>

32. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.В. Токарева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 140 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63647.html>.— ЭБС «IPRbooks»

33. Филимонова, С.И. Самореализация педагога по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: монография / С. И. Филимонова. — Электрон. текстовые

данные. — М.: Московский городской педагогический университет, 2013. — 278 с.
— Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/26592>.

34. Фудин Н.А. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: монография/ Фудин Н.А., Хадарцев А.А., Орлов В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», Человек, 2018.— 320 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74298.html>.— ЭБС «IPRbooks»

35. Чернев, И.Л., Ермолова, Е.А., Кораблина, А.М. Настольный теннис: вариативная часть физической культуры: методические рекомендации / И.Л. Чернев, Е.А. Ермолова, А.М. Кораблина. – Воронеж: Воронежский ГАСУ, 2016. – 33 с.

Аудиовизуальные, технические и компьютерные средства обучения:

- программное обеспечение: операционная система Microsoft Office Word 2013/2007 200; Microsoft Office Excel 2013/2007 200; Microsoft Office Power Point 2013/2007 200; Microsoft Office Outlook 2013/2007 200; Microsoft Office Outlook Buisness 2013/2007 200; Microsoft Office Office Publisher 2013/2007 200; Windows Professional 8.1 (7 и 8); Single Upgrade MVL A Each Academic 300; Windows Server Data Center 2012R2; Single Upgrade MVL A Each; Windows Server CAL 2012; Single MVL Device CAL A Each Academic 300; SQL Server Standart Core 2014; Single MVL A Each Academic 6 2 Дог. 2017-2018 г.

- мультимедийные варианты лекций;
- учебно-методические пособия для студентов;
- видеозаписи соревнований.

9 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

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

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; пометать 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 удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на лекции или на практическом занятии.
Самостоятельная работа	Самостоятельная работа студентов способствует глубокому усвоению учебного материала и развитию навыков самообразования. Самостоятельная работа предполагает следующие составляющие: <ul style="list-style-type: none">- 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.