

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

Л.В.Болотских

«02» сентября 2019г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины**

Б1.О.04 «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки 08.03.01 Строительство

Профиль Теплогазоснабжение и вентиляция

Квалификация выпускника бакалавр

Нормативный период обучения 4 года /4 года 11 м.

Форма обучения очная / заочная

Год начала подготовки 2018

Автор программы

/ Солодкая Н.И./

Заведующий кафедрой
гуманитарных дисциплин

/ Макеев В.А./

Руководитель ОПОП

/Чудинов Д.М./

Борисоглебск 2019

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Цели дисциплины: формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

1.2. Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

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

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, основные понятия, такие как: – физическая культура и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование, ценности физической культуры, ценностные отношения и ориентации, физическое развитие, физическая и

функциональная подготовленность, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическое совершенство, профессиональная направленность физического воспитания;

– организм человека и его функциональные системы, саморегуляция и совершенствование организма, адаптация, социально-экологические факторы, показатели состояния основных функциональных систем;

– методические принципы и методы физического воспитания, общая и специальная физическая подготовка, физические качества, двигательные умения и навыки, спортивная тренировка, разделы спортивной подготовки, тренированность, формы занятий, структура учебно-тренировочного занятия, разминка, вработывание, общая и моторная плотность занятий, интенсивность физической нагрузки, зоны интенсивности нагрузки, градация интенсивности по частоте сердечных сокращений (ЧСС), порог анаэробного обмена (ПАНО), энергозатраты при физической нагрузке;

– формы самостоятельных занятий, мотивация выбора, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния;

– диагностика состояния здоровья и его оценка, врачебный контроль, самоконтроль;

– массовый спорт, студенческий спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений и мотивация их выбора, группы видов спорт, новые виды спорта;

– реабилитационно-восстановительные мероприятия, методы и средства восстановления работоспособности в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности;

– психофизиологическая характеристика умственного труда, работоспособность, утомление и переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие;

– профессионально-прикладная физическая культура, основы физиологии труда, мотивации в освоении профессии, профессиональный отбор, производственная физическая культура, физическая культура в рабочее и свободное время, профессиональные утомления и заболевания, профилактика травматизма, профессиональная адаптация;

– профессионально-прикладная физическая подготовка, ее формы (виды), условия и характер труда, прикладные физические, психофизиологические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки, прикладные виды спорта, воспитание профессионально важных психофизических качеств и их коррекция;

уметь использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

– использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды;

– применять рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления;

– определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств, владеть основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств;

	<ul style="list-style-type: none"> – применять индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенствования; – использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности; – владеть средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после травм и перенесенных заболеваний; – применять формы и виды физической культуры в условиях строительного производства (производственная гимнастика); – применять организационные формы, средства и методы профессионально-прикладной психофизической подготовки в соответствии с требованиями специальности; – эффективно реализовывать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично-ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья;
	<ul style="list-style-type: none"> – владеть средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; – способами эффективных и экономичных жизненно важных умений и навыков (ходьба, передвижение на лыжах, плавание и др.); – методикой составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической, тренировочной или реабилитационно-восстановительной направленности, производственной гимнастики и применения "малых форм" физической культуры; – методами обучения двигательным умениям и навыкам, техническим приемам в избранном виде спорта; – методикой организации и проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований по избранным видам спорта; – современными средствами педагогической, медико-биологической и психологической реабилитации и восстановления.

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

заочная форма обучения

Виды учебной работы	Всего часов	Курс, сессия	
		0	1, зимн.
Аудиторные занятия (всего)	4	-	4
В том числе:			
Лекции	4	-	4
Самостоятельная работа	64	-	64
Часы на контроль	4	-	4
Виды промежуточной аттестации - зачет	+		зимн.
Общая трудоемкость:			
академические часы	72	0	72
зач. ед.	2	0	2

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1 Содержание разделов дисциплины и распределение трудоемкости по видам занятий

очная/ заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы	Содержание раздела	Лекц	СРС	Всего, час
1	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ (2 ЧАСА)	Введение в содержание курса. Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов.	4/0,5	4/7	8/7,5
2	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (6 ЧАСОВ)	Физическая культура как вид культуры человека и общества. Понятие физической культуры и многообразие его определений. Взаимосвязь понятия «физическая культура» с другими понятиями - «физическое воспитание», «физическое развитие», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «адаптивная физическая культура» и др. Предмет теории физического воспитания. Принципы физического воспитания. Специфические принципы методики физического воспитания. Принцип непрерывности процесса физического воспитания. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Взаимосвязь принципов в системе физического воспитания. Общая характеристика средств физического	4/05	4/7	8/7,5

		<p>воспитания.</p> <p>Понятие о средствах физического воспитания. 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. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.</p>			
3	СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (4 ЧАСА)	<p>Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.</p>	4/0,5	4/7	8/7,5
4	ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (4 ЧАСА) КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.	<p>Общая характеристика понятия «здоровье». Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни: целостное оздоровительное обучение, релаксационные методы, физическая активность, произвольная гиповентиляция легких, рациональное питание и дозированное голодание, холодное закаливание. Оздоровительная физическая культура. Сущность оздоровительных систем и виды систем.</p>	4/0,5	4/7	8/7,5

5	. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (4 ЧАСА)	Понятие о физических качествах. Основные виды физических качеств. Сила и ее разновидности. Средства развития силы. Общая характеристика быстроты. Основные виды проявления быстроты. Средства развития быстроты. Общая характеристика выносливости. Основные типы утомления. Координация и ее разновидности. Общая характеристика гибкости. Определение активной и пассивной гибкости и примеры физических упражнений. Общая физическая подготовка и ее задачи. Специальная физическая подготовка и ее задачи.	4/0,5	4/7	8/7,5
6	ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ (4 ЧАСА)	Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль как обязательное условие допуска к занятиям физической культурой. Самоконтроль, его основные методы и показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов самоконтроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в режиме дня студенческой молодежи. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.	4/05	4/7	8/7,5
7	СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (4 ЧАСА)	Социальные функции спорта. Спортивная классификация. Особенности определения спортивных результатов. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. ЕВСК. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений.	4/0,5	4/7	8/7,5

		Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.			
8	ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ (4 ЧАСА)	Цели и задачи спортивной тренировки, ее методы и средства. Основные принципы и стороны тренировки. Определение тренировочной и соревновательной нагрузки. Структура многолетнего процесса подготовленности спортсмена. Планирование занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Педагогический контроль Основные разделы планирования тренировки. Контроль за тренировочными нагрузками и состоянием занимающегося. Контроль овладения техникой избранного вида спорта или системы физических упражнений. Учёт спортивных результатов.	4/0,5	4/7	8/7,5
9	ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП) СТУДЕНТОВ (4 ЧАСА)	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. 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	4	4/8	8/8
	контроль				-/4
Итого			36/4	36/64	72/72

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

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-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; роль физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности; систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре	Глубина, полнота, овладения программным материалом (аргументированность); умение спользовать их применительно к конкретным случаям	Выполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах	Невыполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах
	Уметь эффективно реализовывать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично-ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья	Глубина, полнота, овладения программным материалом (аргументированность); умение спользовать их применительно к конкретным случаям	Выполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах	Невыполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах
	владеть средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Глубина, полнота, овладения программным материалом (аргументированность); умение спользовать их применительно к конкретным случаям	Выполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах	Невыполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах

7.1.2 Этап промежуточного контроля знаний

Результаты промежуточного контроля знаний оцениваются во 2 семестре для очной формы и 1к.зимней сессии заочной формы обучения 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; роль физической	Тест	Выполнение теста на 70-100%	Выполнение менее 70%

	культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности; систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре			
	Уметь эффективно реализовывать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично-ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья	Глубина, полнота, овладения программным материалом; умение использовать их применительно к конкретным случаям	Выполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах	Невыполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах
	владеть средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Глубина, полнота, овладения программным материалом; умение использовать их применительно к конкретным случаям	Выполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах	Невыполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах

7.2 Примерный перечень оценочных средств (типичные 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. 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 восстановления 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 про- граммы;
 - 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

7.2.2 Примерный перечень заданий для решения стандартных задач

1. 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.
2. Суставы, связки, сухожилия входят:
- А) Мышечную;
 - Б) Костную;
 - В) Физиологическую;
 - Г) Все системы.
3. Мышца состоит из волокон:
- А) Красных;
 - Б) Белых;
 - В) Красных и белых;
 - Г) Зелёных.
4. Масса скелетных мышц у человека составляет от общей массы тела около:
- А) 25-30%;

- Б) 35-40%;
 - В) 45-50%;
 - Г) 15-20%.
5. Экономичнее и эффективнее осуществляется ресинтез АТФ:
- А) Аэробно;
 - Б) Анаэробно;
 - В) Без особой разницы;
 - Г) За счет мышечного синапса.
6. Клетки крови, транспортирующие кислород к тканям называются:
- А) Эритроциты;
 - Б) Лейкоциты;
 - В) Тромбоциты;
 - Г) Плазма.
7. Основную нагрузку выделения из организма вредных веществ несут:
- А) Желудочно-кишечный тракт;
 - Б) Легкие;
 - В) Почки;
 - Г) Потовые железы.
8. Занятия физическими упражнениями в целом влияют на умственную работоспособность:
- А) Отрицательно;
 - Б) Положительно;
 - В) Безразлично;
 - Г) У всех по-разному.
9. Повторные нагрузки для развития физических качеств целесообразно выполнять в фазе:
- А) Пониженной работоспособности;
 - Б) Повышенной работоспособности;
 - В) Исходной работоспособности;
 - Г) Гетерохронной работоспособности.
10. 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 (Не предусмотрено учебным планом)

7.2.4 Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

1. Каковы цель и задачи физического воспитания студентов?
2. В чем заключаются возрастные особенности физического развития студентов?
3. Раскройте содержание программы по дисциплине «физическая культура» в вузе.
4. Каковы цель и задачи физического воспитания студентов?
5. Раскройте содержание практического раздела программы.
6. Раскройте содержание контрольного раздела программы.
7. В чем заключаются методические особенности физического воспитания студентов?
8. Назовите и охарактеризуйте основные направления физического воспитания студентов?
9. В чем особенность методик занятий в различных учебных отделениях?
10. Дайте характеристику основным формам занятий физическими упражнениями студентов.
11. Зачетные требования и обязанности студентов.

Тема 2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. Физическая культура как вид культуры человека и общества. Понятие физической культуры и многообразие его определений.
2. Какими показателями характеризуется процесс физического развития? Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
3. В чем смысл терминов «физическая рекреация» и «двигательная реабилитация»?
4. Какие критерии положены Л.П. Матвеевым в основу выделения тех или иных разделов (видов) физической культуры?
5. На основании каких признаков структурирует В.М Выдрин физическую культуру?
6. Основные виды физической культуры. Функции физической культуры.
7. Система физической культуры, цель, задачи.
8. Понятие о средствах физического воспитания. Специфические и неспецифические (общепедагогические) средства физического воспитания.
9. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания, факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
10. Классификация физических упражнений.
11. Анализ гигиенических факторов и оздоровительных (естественных) сил природы (солнце, воздух и вода) как специфических средств физического воспитания.
12. Использование тренажеров, технических устройств и информационных технологий в физическом воспитании.
13. Основы обучения двигательным действиям в физическом воспитании.
14. Понятие о методах, методических приемах и средствах организации физического воспитания.
15. Специфические методы, используемые в процессе физического воспитания.
16. Общая характеристика методических особенностей разновидностей круговой тренировки.
17. Неспецифические (общепедагогические) методы физического воспитания. Особенности применения методов словесного и наглядного воздействия.
18. Понятие «принцип». Основопологающие (социальные) принципы физического воспитания.
19. Общепедагогические (общеметодические) принципы обучения и воспитания.
20. Специфические принципы методики физического воспитания.

Тема 3. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. Социально-биологические черты человека.
2. Основные физиологические функции организма человека.
3. Гомеостаз и его формы. Границы гомеостаза.
4. Классификация биоритмов.
5. Механизм образования двигательных навыков.
6. Обмен веществ и энергии при физических нагрузках.
7. Адаптация организма человека к условиям внешней и внутренней среды и ее уровни.
8. Адаптация сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке.
9. Адаптация дыхательной системы к физической нагрузке.
10. Адаптация опорно-двигательного аппарата, его функции (кости, мышечное строение).
11. Наследственность и ее влияние на жизнедеятельность человека.

Тема 4. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. Существующие понятия здоровья.
2. Общие представления о здоровом образе жизни.
3. Место здоровья в эволюционном цикле человека.
4. Методологические принципы организации эволюционного цикла человека.

5. Составляющие здорового образа жизни.
6. Содержание оздоровительного обучения.
7. Релаксация и релаксационные методы.
8. Оздоровительное использование физической активности.
9. Специальная дыхательная гимнастика.
10. Принципы рационального питания и дозированного голодания.
11. Организация холодного закаливания.
12. Понятие оздоровительных систем.
13. Основные виды оздоровительных систем.
14. Определение и особенности йоги.
15. Основное понятие У-шу.
16. Понятие стретчинга.
17. Особенности атлетической и ритмической гимнастики.
18. Сущность теории холизма.
19. Сущность методики «Изотон».
20. Сущность оздоровительной системы «Детка».

Тема 5. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

1. Что такое физические качества?
2. Какие существуют разновидности физических качеств?
3. Что такое сила, какие существуют разновидности силы?
4. Какие существуют средства развития силы?
5. Что такое быстрота, какие существуют разновидности быстроты?
6. Какие существуют средства развития быстроты?
7. Что такое утомление, какие существуют виды утомления?
8. Что такое выносливость, какие существуют разновидности выносливости?
9. Какие существуют средства развития выносливости?
10. Что такое координация, какие существуют разновидности координации?
11. Какие существуют средства развития координации?
12. Что такое гибкость, какие существуют разновидности гибкости?
13. Какие существуют средства развития гибкости?
14. Что такое общая физическая подготовка и каково ее назначение?
15. Что такое СФП и каково ее назначение?

Тема 6. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ

1. Виды диагностики, ее цели и задачи.
2. Врачебный контроль, его периодичность и содержание.
3. Содержание и виды педагогического и врачебно-педагогического контроля.
4. Формы, размеры и пропорции тела и их изменения в процессе занятий физическими упражнениями.
5. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная и станковая динамометрия.
6. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
7. Дневник самоконтроля.
8. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Жизненная емкость легких и частота дыхания в покое и после нагрузки.
9. Функциональные пробы используемые для определения степени тренированности организма.
10. Изменения в организме под влиянием физической нагрузки.

Тема 7. СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. Определение понятия "спорт". Социальные функции спорта. Классификация видов спорта.
2. Особенности определения спортивных результатов. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений.
3. Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт, его организационные особенности. Система студенческих спортивных соревнований - внутри вузовские, межвузовские, международные.
6. Спорт в высшем учебном заведении. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины "Физическая культура".
7. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.
8. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
9. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
10. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость; силу; скоростно-силовые качества и быстроту; гибкость; координацию движений (ловкость).

Тема 8. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

1. Цели и задачи спортивной тренировки.
2. Средства спортивной тренировки.
3. Методы спортивной тренировки.
4. Принципы спортивной тренировки.
5. Основные стороны спортивной тренировки.
6. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
7. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.
8. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах), средних циклах (мезоциклах), больших циклах (макроциклах).
9. Общие положения технологии планирования в спорте
10. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.
11. Перспективное планирование подготовки.
12. Текущее и оперативное планирование подготовки.
13. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в ИВС (системе физических упражнений).
14. Требования спортивной классификации и правила соревнований в ИВС.
15. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
16. Виды диагностики, ее цели и задачи.
17. Физиологическая норма пульса в состоянии покоя.
18. Виды педагогического контроля.
19. Оперативный контроль.
20. Объективные и субъективные показатели.

Тема 9. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП) СТУДЕНТОВ

1. Цель ППФП студентов строительных вузов.
2. Задачи, решаемые ППФП.

3. Назовите существующие виды (формы) труда.
4. Характеристики видов труда.
5. Из каких фаз (периодов) типичная «кривая» изменения работоспособности в процессе труда?
6. Основные мероприятия, для борьбы с утомлением и повышением работоспособности.
7. Средства активного отдыха в свободное время.
8. Факторы, определяющие основное содержание ППФП студентов строительных вузов.
9. Контроль силовой подготовки.
10. Какие виды спорта наиболее целесообразно использовать для ППФП?

7.2.5 Примерный перечень заданий для решения прикладных задач

Не предусмотрено учебным планом

7.2.6. Методика выставления оценки при проведении промежуточной аттестации

Зачёт проводится по билетам, каждый из которых содержит 3 вопроса.

Зачет ставится в том случае, если студент ответил на два и более вопросов.

7.2.7 Паспорт оценочных материалов

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Физическая культура как учебный предмет в высшей школе	УК-7	Тест, контрольная работа, защита реферата
2	Теоретические основы физической культуры	УК-7	Тест, контрольная работа, защита реферата
3	Социально-биологические основы физической культуры	УК-7	Тест, контрольная работа, защита реферата
4	Основы здорового образа жизни. Оздоровительные виды физической культуры	УК-7	Тест, контрольная работа, защита реферата
5	Общая характеристика физических качеств	УК-7	Тест, контрольная работа, защита реферата
6	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	УК-7	Тест, контрольная работа, защита реферата
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	УК	Тест, контрольная работа, защита реферата
8	Основы спортивной тренировки. планирование и контроль в физическом воспитании	УК	Тест, контрольная работа, защита реферата
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка	УК	Тест, контрольная работа, защита реферата

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

Основная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров.- Москва: Академия, 2010.- 528с. -(Высшее профессиональное образование) УДК 796 ББК 75.1 Кх-2.
2. Бой за будущее: физическая культура и спорт в профилактике наркомании среди молодёжи / П.А.Виноградов, В.И. Жолдак, В.П. Моченов, Н.В. Паршикова.- Москва: Совет. Спорт, 2003.-184с. УДК 61 ББК 74. 200.55 Кх-3.

Дополнительная литература

1. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / . - М. : Студенческая наука, 2012. - 2299 с. - (Вузовская наука в помощь студенту). - ISBN 978-5-00046-122-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=225696>
2. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - ISBN 978-5-209-04347-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>
3. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>
4. Чеснова, Е.Л. Практикум по физической культуре : учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова, В.В. Варинов. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 68 с. - ISBN 978-5-4458-3075-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956>
5. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий : учебно-методическое пособие / И.А. Гуревич. - Минск :Вышэйшая школа, 2011. - 351 с. - ISBN 978-985-06-1911-2; То же [Электронный ресурс]. -

URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=110086>

6. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2015. - 214 с. - (Среднее профессиональное образование). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-406-03127-8; То же [Электронный ресурс]. -

URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=252207>

7. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И.С. Барчуков ; под общ.ред. И.С. Барчуков. - 3-е изд., стер. - М.: КноРус, 2015. - 366 с. - ((Среднее профессиональное образование)). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-406-04000-3 ; То же [Электронный ресурс]. -

URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=252171>

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:

Информационные технологии:

- мультимедийные презентации при проведении практических занятий. Используется компьютерная техника для демонстрации слайдов с помощью программных приложений MicrosoftPowerPoint, KingsoftPresentation, OpenOffice.org Impres, LibreOfficeImpress.

- сбор, хранение, систематизация и выдача учебной информации;
- самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;

– использование электронной почты преподавателей и обучающихся для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем.

9 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Теоретические занятия

- печатные и компьютерные учебники, учебные пособия
- инструкции и методическая литература
- специальная литература по физической культуре и видам спорта, физиологии, педагогике и психологии спорта
- справочная литература

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	<p>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 удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на лекции или на практическом занятии.</p>
Самостоятельная работа	<p>Самостоятельная работа студентов способствует глубокому усвоению учебного материала и развитию навыков самообразования. Самостоятельная работа предполагает следующие составляющие:</p> <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	<p>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.</p>
Подготовка к зачету	<p>При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций и рекомендуемую литературу</p>