Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Максимов Алексей Борисович
Должность: директор департамента по образовательной политике
Дата подписания: 25.10.2023 14:31:18
Уникальный программный ключ:
8db180d1a3f02ac9e60521a5672742735c18b1d6

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)

Факультет машиностроения

УТВЕРЖДАЮ

Декан

_____ /Е.В. Сафонов/

«27» апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Специальность
11.05.01 Радиоэлектронные системы и комплексы

Профиль
Радиоэлектронные системы передачи информации

Квалификация
Инженер

Формы обучения
очная

Москва, 2023 г.

Разработчик(и):

Заведующий кафедрой, к.п.н. /А.А. Плешаков/

Доцент, к.п.н. доцент /Э.В. Егорычева/

Согласовано:

Заведующий кафедрой
«Физическое воспитание», к.п.н. /А.А. Плешаков/

Руководитель образовательной программы
д.т.н., профессор /А.А. Радионов/

Содержание

1 Цели, задачи и планируемые результаты обучения по дисциплине ... 4
2 Место дисциплины в структуре образовательной программы ... 5
3 Структура и содержание дисциплины ... 5
3.1 Виды учебной работы и трудоемкость ... 5
3.2 Тематический план изучения дисциплины ... 5
3.3 Содержание дисциплины ... 8
3.4 Тематика семинарских/практических и лабораторных занятий ... 8
3.5 Тематика курсовых проектов (курсовых работ) ... 14
4 Учебно-методическое и информационное обеспечение ... 14
4.1 Нормативные документы и ГОСТы ... 14
4.2 Основная литература ... 14
4.3 Дополнительная литература ... 15
4.4 Электронные образовательные ресурсы ... 15
4.5 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение ... 15
4.6 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы ... 15
5 Материально-техническое обеспечение ... 16
6 Методические рекомендации ... 17
6.1 Методические рекомендации для преподавателя по организации обучения ... 17
6.2 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ... 17
7 Фонд оценочных средств ... 18
7.1 Методы контроля и оценивания результатов обучения ... 19
7.2 Шкала и критерии оценивания результатов обучения ... 20
7.3 Оценочные средства ... 22

1 Цели, задачи и планируемые результаты обучения по дисциплине

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины заключаются в донесении социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; изучении биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формировании мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; овладении 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; приобретении личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; создании основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенции	Наименование показателя оценивания
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Грамотно выбирает методы здоровьесбережения для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. ИУК-7.2. Поддерживает оптимальный уровень физической нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. ИУК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	**Знать:** - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. **Уметь:** - использовать средства и методы физического воспитания для профессионального и 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.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части блока Б1 «Дисциплины (модули)». Дисциплина непосредственно связана со следующими дисциплинами и практиками ООП:

Безопасность жизнедеятельности

Элективные курсы по физической культуре и спорту

3 Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.

3.1 Виды учебной работы и трудоемкость

№ п/п	Вид учебной работы	Количество часов	Семестры
			1
1	**Аудиторные занятия**	**72**	**72**
	В том числе:		
1.1	Лекции	0	0
1.2	Семинарские/практические занятия	72	72
1.3	Лабораторные занятия	0	0
2	**Самостоятельная работа**	**36**	**36**
	В том числе:		
2.1	Подготовка к практическим занятиям	36	36
3	**Промежуточная аттестация**		
	Зачет/диф.зачет/экзамен	-	Зачет
	Итого	**108**	**108**

3.2 Тематический план изучения дисциплины

№ п/п	Разделы/темы дисциплины	Трудоемкость, час					
		Всего	Аудиторная работа				Самостоятельная работа
			Лекции	Семинарские/ практические занятия	Лабораторные занятия	Практическая подготовка	
1	**Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**	**8**	**0**	**5**	**0**	**0**	**3**
1.1	Тема 1. Физическая культура и спорт в системе профессионального образования		0	2	0	0	1

1.2	Тема 2. Основные научные понятия и структура физической культуры		0	2	0	0	1
1.3	Тема 3. Физическая культура личности и методика самооценки её сформированности		0	1	0	0	1
2	**Раздел 2. Здоровый образ и стиль жизни студентов**	**8**	**0**	**4**	**0**	**0**	**4**
2.1	Тема 1. Структура здоровья и критерии, позволяющие управлять здоровьем человека		0	1	0	0	1
2.2	Тема 2. Понятия здоровый образ жизни и здорового стиля жизни студентов и его составляющие		0	1	0	0	1
2.3	Тема 3. Оценка режима труда и отдыха		0	1	0	0	1
2.4	Тема 4. Оценка двигательной активности человека		0	1	0	0	1
3	**Раздел 3. Социально-биологические основы физической культуры**	**17**	**0**	**10**	**0**	**0**	**7**
3.1	Тема 1. Физическая культура в социально-биологическом развитии человека.		0	1	0	0	1
3.2	Тема 2. Анатомические системы организма и влияние на них занятий физической культурой и спортом.		0	1	0	0	1
3.3	Тема 3. Психофизиологические особенности труда студентов		0	1	0	0	1
3.4	Тема 4. Физиологические показатели тренированности		0	1	0	0	1
3.5	Тема 5. Методы оценки физического развития и коррекции осанки и телосложения		0	2	0	0	1
3.6	Тема 6. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма		0	2	0	0	1
3.7	Тема 7. Методы оценки соматического здоровья. Экспресс-оценка по Г.Л. Апанасенко		0	2	0	0	1
4	**Раздел 4. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания**	**45**	**0**	**36**	**0**	**0**	**9**
4.1	Тема 1. Общие вопросы целенаправленного педагогического процесса физического воспитания		0	1	0	0	1
4.2	Тема 2. Развитие физических и формирование психических качеств в процессе физического воспитания		0	1	0	0	1
4.3	Тема 3. Развитие общей выносливости		0	6	0	0	1

4.4	Тема 4. Развитие быстроты и скоростных способностей		0	6	0	0	1
4.5	Тема 5. Развитие силы и скоростно-силовых способностей		0	6	0	0	1
4.6	Тема 6. Развитие гибкости		0	6	0	0	1
4.7	Тема 7. Развитие ловкости и координационных способностей		0	6	0	0	1
4.8	Тема 8. Методика самооценки уровня и динамики общей физической подготовленности		0	2	0	0	1
4.9	Тема 9. Комплексная оценка физической подготовленности студентов		0	2	0	0	1
5	**Раздел 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**	**9**	**0**	**6**	**0**	**0**	**3**
5.1	Тема 1. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями		0	2	0	0	1
5.2	Тема 2. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики		0	2	0	0	1
5.3	Тема 3. Методика составления программы самостоятельных тренировочных занятий		0	2	0	0	1
6	**Раздел 6. Спортивная подготовка в системе физического воспитания**	**11**	**0**	**6**	**0**	**0**	**5**
6.1	Тема 1. Спорт: массовый, высших достижений, олимпийский, студенческий. Основные группы видов спорта.		0	1	0	0	1
6.2	Тема 2. Изучение потребности и отношения к физкультурно-спортивной деятельности.		0	1	0	0	1
6.3	Тема 3. Индивидуальный выбор видов спорта или двигательной активности		0	1	0	0	1
6.4	Тема 4. Оценка специальной физической подготовленности в избранном виде спорта.		0	2	0	0	1
6.5	Тема 5. Средства и методы мышечной релаксации в спорте		0	1	0	0	1
7	**Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов**	**10**	**0**	**5**	**0**	**0**	**5**
7.1	Тема 1. Основы профессионально-прикладной физической подготовки		0	1	0	0	1
7.2	Тема 2. Методики изучения элементов структуры		0	2	0	0	1

	психофизической готовности к будущей профессии						
7.3	Тема 3. Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда		0	1	0	0	1
7.4	Тема 4. Методы регулирования психоэмоционального состояния		0	1	0	0	2
	Итого	**108**	**0**	**72**	**0**	**0**	**36**

3.3 Содержание дисциплины

3.4 Тематика семинарских/практических и лабораторных занятий

Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Тема 1. Физическая культура и спорт в системе профессионального образования

Нормативно-правовые основы дисциплины «Физическая культура и спорт» в образовательных учреждениях Российской Федерации. Физическая культура и спорт в системе профессионального образования. Применение научных знаний теории физической культуры. Организация физического воспитания в вузе.

Тема 2. Основные научные понятия и структура физической культуры

Основные научные понятия физической культуры в связи с историческим развитием. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Структура физической культуры. Неспециальное физкультурное образование. Спорт. Физическая рекреация. Двигательная реабилитация.

Тема 3. Физическая культура личности и методика самооценки её сформированности

Изучение структурных элементов и уровней сформированности физической культуры личности. Освоение методики самооценки уровня сформированности физической культуры личности.

Раздел 2. Здоровый образ и стиль жизни студентов

Тема 1. Структура здоровья и критерии, позволяющие управлять здоровьем человека

Современные представления о здоровье человека в различных науках. Структура здоровья и критерии, позволяющие управлять здоровьем человека. Физическое здоровье. Психическое здоровье. Социальное здоровье. Профессиональное здоровье. Факторы обеспечения здоровья современного человека: наследственность, экология, медицина, образ жизни.

Тема 2. Понятия здоровый образ жизни и здорового стиля жизни студентов и его составляющие.

Понятие здоровый образ жизни и здорового стиля жизни студентов и его составляющие. Режим труда и отдыха. Рациональное питание Личная гигиена. Закаливание. Оптимальная двигательная активность. Отказ от вредных привычек. Культура межличностных отношений.

Тема 3. Оценка режима труда и отдыха

Изучение основ организации рационального режима дня студентов. Овладение методикой оценки своего режима труда и отдыха.

Тема 4. Оценка двигательной активности человека

Изучение двигательной активности как основополагающего фактора предотвращения возникновения неинфекционных заболеваний. Ознакомление с причинами недостатка движений в современном мире. Освоение методики оценки двигательной активности.

Раздел 3. Социально-биологические основы физической культуры

Тема 1. Физическая культура в социально-биологическом развитии человека.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Значимость занятий физической культурой и спортом в социализации личности. Биологическая составляющая физической культуры. Биологические закономерности положительного влияния занятий физическими упражнениями на организм человека, физиологические и биохимические законы этого явления. Организм – сложная биологическая система, с не менее сложными эволюционно сформированными механизмами регуляции. Примеры саморегуляции на разных уровнях организации живой материи. Сравнение нервного и гуморального механизмов регуляции в организме.

Тема 2. Анатомические системы организма и влияние на них занятий физической культурой и спортом.

Положительное влияние физических упражнений на следующие системы организма: костная (скелет человека), мышечная, система крови, сердечно-сосудистая, дыхательная, пищеварительная, выделительная, нервная, эндокринная, система анализаторов. Факторы внешней среды, влияющие на живые организмы. Вещества, необходимые для его жизнедеятельности, а также раздражители (полезные и вредные), которые нарушают постоянство внутренней среды.

Тема 3. Психофизиологические особенности труда студентов

Овладение будущей профессией. Учебно-познавательная и трудовая деятельность студентов. Физический и умственный труд. Содержание физиологических процессов работоспособности, утомления, усталости, переутомления, восстановления. Гипокинезия и гиподинамия. Биологические ритмы.

Тема 4. Физиологические показатели тренированности

Энергетические процессы в мышцах и оздоровительная тренировка. Характеристика энергетических систем организма у высококвалифицированных спортсменов. Мощность и емкость энергетической системы. Основные правила оздоровительной тренировки. Физиологические показатели тренированности в состоянии относительного покоя, при выполнении стандартной нагрузки, при максимальной нагрузке. Экономизация функций. Реакция на стандартные (тестирующие) нагрузки. Показатели тренированности при выполнении максимальной нагрузки.

Тема 5. Методы оценки физического развития и коррекции осанки и телосложения

Значение физического развития на разных этапах онтогенеза человека. Основные методы определения и оценки физического развития. Соматоскопия. Телосложение. Влияние занятий физической культурой и спортом на показатели соматоскопии. Измерение антропометрических показателей. Описание основных антропометрических показателей. Вычисление антропометрических индексов.

Тема 6. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма

Самоконтроль функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Частота сердечных сокращений как важный показатель самоконтроля. Артериальное давление как один из показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Методика проведения пробы со стандартной нагрузкой. Частота дыхания как важный показатель самоконтроля. Жизненная емкость легких как один из показателей функционального состояния дыхательной системы. Другие показатели функционального состояния дыхательной системы. Методика проведения функциональных проб.

Тема 7. Методы оценки соматического здоровья. Экспресс-оценка по Г.Л. Апанасенко

Возможность количественной оценки здоровья человека. Методики количественной оценки соматического здоровья. Преимущества оценки уровня соматического здоровья по Г.Л. Апанасенко. Методика проведения экспресс-оценки уросвня соматического здоровья по

Г.Л. Апанасенко. Формирование программ занятий оздоровительной направленности в соответствие с уровнем соматического здоровья.

Раздел 4. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания

Тема 1. Общие вопросы целенаправленного педагогического процесса физического воспитания

Методические принципы физического воспитания. Понятие о методах физического воспитания и их структурной основе. Основы обучения движениям. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Средства физического воспитания.

Тема 2. Развитие физических и формирование психических качеств в процессе физического воспитания

Физические способности и физические качества. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств, свойств личности в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Закономерности развития физических качеств лиц с ОГВЗ.

Тема 8. Методика самооценки уровня и динамики общей физической подготовленности

Структура физической подготовленности. Индекс физической готовности. Методика контроля уровня развития физических качеств и связанных с ними способностей. Самооценка уровня и динамики общей физической подготовленности для оценки эффективность тренировочного процесса. Комплексная оценка физической подготовленности в международной практике. ВФСК ГТО.

Раздел 5. Лечебная (ЛФК) и адаптивная (АФК) физическая культура в системе физического воспитания

Тема 1. Современное состояние ЛФК и АФК

Реабилитационные формы физической культуры и спорта. Лечебная и адаптивная физическая культура. Организационно-правовые основы адаптивной физической культуры и спорта студенческой молодежи России. Адаптивная физическая культура и личность. Ценность адаптивной физической культуры. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего образования и целостности развития личности. Основные положения организации адаптивного физического воспитания в университете.

Тема 2. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных оздоровительных занятий. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Тема 3. Организация и проведение практических занятий с лицами с ограниченными возможностями здоровья

Средства, методы ЛФК и АФК. Использование физических упражнений и природных факторов для лечения и реабилитации лиц с ОВЗ. Проведение занятий по физической культуре с учетом индивидуальных особенностей инвалидов и лиц с ОВЗ. Программы мейнстриминга.

Тема 4. Научный поиск и реферирование литературных источников по теме использования физических упражнений при определенной нозологии

Анатомо-физиологическое обоснование занятий физическими упражнениями лиц с ограниченными возможностями здоровья. Рекомендованные физические упражнения, виды двигательной активности и спорта. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями и спортом. Компенсаторная функция АФК.

Тема 5. Комплексы ЛФК и АФК при различных нозологиях

Подбор *комплекса* ЛФК и АФК *при различных* заболеваниях с профилактической, лечебной и реабилитационной целями.

Тема 6. Комплексы ЛФК и АФК при различных нозологиях с использованием спортивного инвентаря, тренажерных и специальных устройств.

Использование специализированного спортивного оборудования, тренажеров, устройств и вспомогательных средств для занятий адаптивной физической культурой, технических средств реабилитации инвалидов.

Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема 1. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями

Формирование мотивов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Планирование самостоятельных занятий. Формы и организация самостоятельных занятий. Методика самостоятельных тренировочных занятий. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма на самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Тема 2. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики

Подбор и направленность упражнений. Последовательность упражнений в комплексе. Описание упражнений. Гимнастическая терминология. Интенсивность и дозировка упражнений.

Тема 3. Методика составления и реализации индивидуальной оздоровительной программы

Учёт индивидуальных особенностей обучающегося. Обоснование целей и задач, средств (физических упражнений, видов спорта, спортивных дисциплин), форм: индивидуальные занятия (фитнесс клуб, бассейн, в районных физкультурно-оздоровительных комплексах, специально оборудованных спортивных площадках и т.п.), групповые занятия (в спортивных секциях университета, танцевальных коллективах, а также занятия с использованием спортивных баз университета в соответствии со специализацией под контролем преподавателя) и т.д., методов занятий (повторный, игровой, соревновательный, круговой) по программе с учетом гигиенических факторов и условий внешней среды. Методики самоконтроля и самооценки при занятиях по программе с учетом необходимости оценивания функциональной и физической подготовленности. Оценка рисков в процессе реализации индивидуальной оздоровительной программы.

Раздел 7. Спортивная подготовка в системе физического воспитания

Тема 1. Спорт: массовый, высших достижений, олимпийский, студенческий. Основные группы видов спорта.

Спортивная подготовка. Цель спортивной подготовки. Структура подготовленности спортсмена. Характеристика технической, физической, тактической и психической подготовки. Особенности спорта высших достижений и массового спорта. Спортивная классификация, её структура. Студенческий спорт. Организационные формы спортивно-массовой работы. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Международное спортивное движение. Олимпийские игры и Универсиады.

Тема 2. Паралимпийское движение

История зарождения и развития паралимпийского движения. Хроника паралимпийских игр. Основные паралимпийские виды спорта, входящие в программы летних и зимних игр. Сурдлимпийские игры. История специального олимпийского движения. Классификация спортсменов в адаптивном спорте.

Тема 3. Изучение потребности и отношения к физкультурно-спортивной деятельности

Ценностный и потребностно-деятельностный подход в теории культуры. Потребности

в занятиях физической культурой. Методика изучения отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Тема 4. Индивидуальный выбор видов спорта или двигательной активности

Обоснование индивидуального выбора видов спорта (или систем физических упражнений) у студентов. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 5. Средства и методы мышечной релаксации в спорте

Активные и пассивные средства расслабления в спорте. Виды стретчинга и их характеристика. Рекомендуемые упражнения для растягивания мышц. Основы методики самомассажа. Миофасциальный релиз (МФР).

Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

Тема 1. Основы профессионально-прикладной физической подготовки

Определение профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели. Перечень задач. Прикладные знания, умения, навыки, психофизические и специальные качества. Выбор средств профессионально-прикладной физической подготовки с учетом особенностей учебного процесса. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры и спорта.

Тема 2. Методики изучения элементов структуры психофизической готовности к будущей профессии

Структура психофизической готовности к будущей профессии. Первичное представление о профессии. Изучение профессиональных склонностей. Описание профессии с использованием классификации по Климову Е.А. Изучение типа нервной системы. Изучение специальных профессиональных способностей.

Тема 3. Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда

Оптимальная организация труда. Производственная физическая культура. Формы производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка. Правила подбора упражнений в комплексы производственной гимнастики.

Тема 4. Методы регулирования психоэмоционального состояния

Изучение возможности регулирования психоэмоционального состояния в процессе учебной и трудовой деятельности. Овладение методикой регулирования психоэмоционального состояния приемами релаксации.

3.4.1 Семинарские/практические занятия

Практический материал состоит из двух разделов:

1. методического – обеспечивающего овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;
2. учебно-тренировочного – направленного на развитие функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельного, целенаправленного и творческого использования средств физической культуры и спорта.

Контрольные задания и упражнения способствуют персональному и объективному учету деятельности студентов и определению получаемых ими знаний по дисциплине «Физическая культура и спорт».

К практическим занятиям допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и определившие свою группу здоровья (основную, подготовительную, специальную «А» или «Б»). Исключение делается студентам 1 семестра, для которых это правило действует сразу после прохождения медицинского осмотра. До определения группы здоровья, студентам

предлагаются физические нагрузки в щадящем режиме. Учитываются данные медицинской формы 086/у и опрос студентов о состоянии их здоровья.

Занятия проводятся в основном и специальном учебном отделениях.

В основное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной или подготовительной медицинским группам. Численный состав учебных групп – не более 20 человек.

Учебно-тренировочные занятия в основном отделении базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

Средства практического раздела в обязательном порядке включают отдельные виды легкой атлетики, спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. В практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений.

В основном отделении занятия проводятся с направленностью на улучшение общей физической подготовки с использованием средств одного или нескольких видов спорта, определяемых возможностями спортивной базы, на которой проводятся занятия.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» или «Б». Численный состав учебных групп – не более 10 человек.

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для учебных групп специального отделения разрабатывается с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Учебный процесс в специальном отделении направлен на укрепление здоровья, закаливание организма и повышение уровня физической работоспособности студентов, а также на устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии. Особое место отводится формированию знаний и умений проведения самоконтроля, самомассажа, навыков самостоятельного использования физических упражнений в организации двигательного режима с учетом состояния здоровья и заболевания.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателем. Преподаватель несет полную ответственность за соответствие используемых упражнений и их дозировок возможностям каждого отдельного студента.

По медицинским показателям студент может быть переведен в специальное отделение в любое время.

Проведение практических занятий со студентами-инвалидами и студентами с ограниченными возможностями здоровья:

Учебный процесс со студентами-инвалидами и студентами с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) направлен на укрепление здоровья, закаливание организма и повышение уровня физической работоспособности студентов, а также на устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии. Особое место отводится формированию знаний и умений проведения самоконтроля, самомассажа, навыков самостоятельного использования физических упражнений в организации двигательного режима с учетом состояния здоровья и заболевания.

Содержание практических занятий для лиц с ОВЗ характеризуются направленностью на развитие физических качеств, совершенствованием двигательных умений и навыков в следующих видах физической активности: ходьбе, беге, занятиях на тренажерах, спортивных играх и других, традиционных для университета, видах спорта.

Практические занятия, в значительной степени, должны носить консультационный характер, практические рекомендации необходимо подкреплять постоянным контролем преподавателя за их выполнением.

Преподаватель несет полную ответственность за соответствие используемых упражнений и их дозировок возможностям каждого отдельного студента.

Учебные занятия со студентами с ОВЗ проводятся в специальном отделении.

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

Основные задачи: определение уровня состояния здоровья и физической подготовленности студентов, осуществление взаимосвязи в освоении знаний, двигательных умений и навыков с формированием у студентов опыта подбора и практических реализаций собственных оздоровительных или тренировочных программ.

Студенты, на длительный срок освобожденные от практических занятий, выполняют программу дисциплины в системе дистанционного обучения.

Практическое занятие 1-3. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Практическое занятие 4-5. Здоровый образ и стиль жизни

Практическое занятие 6-10. Социально-биологические основы физической культуры

Практическое занятие 11-13. Развитие общей выносливости

Практическое занятие 14-16. Развитие быстроты и скоростных способностей

Практическое занятие 17-19. Развитие силы и скоростно-силовых способностей

Практическое занятие 20-22. Развитие гибкости

Практическое занятие 23-25. Развитие ловкости и координационных способностей

Практическое занятие 26-27. Методика самооценки уровня и динамики общей физической подготовленности

Практическое занятие 28-29. Комплексная оценка физической подготовленности студентов

Практическое занятие 30-32. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Практическое занятие 33-34. Спортивная подготовка в системе физического воспитания

Практическое занятие 35-36. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

3.4.2 Лабораторные занятия

Не предусмотрены

3.5 Тематика курсовых проектов (курсовых работ)

Не предусмотрены

4 Учебно-методическое и информационное обеспечение

4.1 Нормативные документы и ГОСТы

Не предусмотрены

4.2 Основная литература

1. Мезенцева, В. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / В. А. Мезенцева, С. С. Петрова. — Самара : СамГАУ, 2023. — 240 с. — ISBN 978-5-88575-709-6. — Текст :

электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/348065.

2. Физическая культура : учебно-методическое пособие / составители Е. А. Власов [и др.]. — Иркутск : ИрГУПС, 2021. — 48 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/284534.

3. Данилов, А. В. Физическая культура : учебное пособие / А. В. Данилов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с. — ISBN 978-5-906958-85-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/115679.

4. Булдашева, О. В. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / О. В. Булдашева. — Шадринск : ШГПУ, 2021. — 96 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/196837.

4.3 Дополнительная литература

1. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие. — Великие Луки : Великолукская ГСХА, 2022. — 80 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/261701.

2. Физическая культура и спорт: теоретический курс : учебное пособие / составитель В. В. Севастьянов. — Воронеж : ВГАУ, 2019. — 107 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/178975.

3. Горячева, Н. Н. Физическая культура и спорт. Планирование объема и интенсивности физических нагрузок при самостоятельных занятиях по физической культуре и спорту : учебно-методическое пособие / Н. Н. Горячева. — Москва : МТУСИ, 2022. — 20 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/333710.

4.4 Электронные образовательные ресурсы

Не предусмотрены

4.5 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

1. Microsoft-Office
2. Microsoft-Windows

4.6 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам Федеральный портал http://window.edu.ru

2. Компьютерные информационно-правовые системы «Консультант» http://www.consultant.ru, «Гарант» http://www.garant.ru

3. Официальный интернет-портал правовой информации http://pravo.gov.ru.

4. Научная электронная библиотека http://www.elibrary.ru

5. Российская государственная библиотека http://www.rsl.ru

6. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» https://biblioclub.ru/index.php

5 Материально-техническое обеспечение

Для выполнения задач дисциплины «Физическая культура и спорт» в университете используется следующая спортивная база:

Спортзал №1 (ул. Б. Семеновская, д.38, А-112а), игровой, площадью 620 кв.м. оборудованный преподавательской, двумя раздевалками с душевыми, лаборантской комнатой.

Спортзал №2 (ул. Б. Семеновская, д.40А), тренажерно-гимнастический, площадью 198 кв.м., оснащенный гимнастическими снарядами (перекладина, брусья, кольца, конь, акробатическая дорожка), комплексом тренажеров на различные группы мышц, штангами. Спортзал располагает тремя раздевалками, двумя душевыми, преподавательской комнатой.

Спортзал №3 (ул. М. Семеновская, д.12), площадь 280 кв.м., оборудованный двумя борцовскими коврами, комплексом тренажеров. Спортзал располагает тремя раздевалками с душевыми, преподавательской и лаборантской комнатами.

Спортзал №4 (ул Павла Корчагина, д.22, ПК-103, 103а)

1) зал силового многоборья, площадью 114 кв.м., оборудованный комплексом тренажеров, штангами, гирями, гантелями;

2) спортивный зал, площадью 50 кв.м., оборудованный боксерскими грушами, штангами, гирями. В зале имеются две раздевалки, душ, преподавательская комната.

Спортзал №5 (ул Павла Корчагина, д.22, ПК-102)

площадь 144 кв.м., оборудованный комплексом тренажеров, штангами, гирями, гантелями.

Спортзал №7 (ул. Павла Корчагина, д.22, ауд.519а), площадь 234 кв.м., оборудованный двумя раздевалками с душевыми, мягким напольным покрытием.

Спортзал №9 (ул. Автозаводская, д.16, стр.4, ауд. 3501), площадь 30 кв.м. Зал оздоровительной физкультуры оснащен двумя раздевалками, приборами для измерения давления, гимнастическими ковриками, матами, обручами, гантелями, гимнастическими палками.

Спорткомплекс на Автозаводской (ул. Автозаводская, д.16, ауд. 2802)

Оборудован двумя раздевалками с душевыми, тремя методическими кабинетами, компьютерной и оргтехникой, преподавательскими комнатами, комнатой для хранения инвентаря

1) Игровой зал, площадью 450кв.м. В наличии мячи для игры в волейбол, баскетбол, теннис, бадминтон.

2) Тренажерный зал, площадью 20 кв.м., оснащенный комплексом тренажеров на различные группы мышц и штангами.

Спорткомплекс «Измайлово» (ул. 11-я Парковая, д.36, стр.2) общей площадью 1276 кв.м. с подсобными помещениями (2 раздевалки с душевыми, 2 туалета, 3 преподавательских, лаборантская комната, инвентарная комната):

1) Игровой зал, площадью 365кв.м.

2) Тренажерный зал, площадью 110 кв.м., оснащенный комплексом тренажеров на различные группы мышц и штангами.

3) Зал для ритмической гимнастики - 90 кв.м., оснащенный музыкальным оформлением, зеркалами и спортинвентарем.

4) Зал для занятий ОФП и СМГ- 144 кв.м., оснащенный музыкальным оформлением, зеркалами и спортинвентарем.

5) Зал для занятий дартс - 20 кв.м., оснащенный спортинвентарем.

6) Холл, площадью 96 кв.м., с возможностью установки столов для настольного тенниса.

7) Открытая спортивная площадка площадью 800 кв.м. с искусственным покрытием.

Спорткомплекс на Михалковской (ул. Михалковская д.7 стр.2)

1) Зал атлетической гимнастики, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий атлетической гимнастикой и силовыми видами спорта (комплексные тренажерные устройства, гантели, штанги, блины, гири);

2) Зал тяжелой атлетики, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий тяжелой атлетикой, силовым троеборьем и гиревым спортом (помост, стойки, штанги, блины, гири);

3) Зал физической реабилитации, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий со студентами с ограниченными возможностями здоровья (эспандеры, гимнастические палки, гантели, гимнастические коврики, скакалки).

4) Лыжная база. Оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой и лыжной подготовкой (лыжи с ботинками, лыжные палки, палки для скандинавской ходьбы)

5) Зал спортивных игр, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий спортивными играми (стойки волейбольные, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные и волейбольные);

6) Зал настольного тенниса, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий настольным теннисом (столы для настольного тенниса, сетки, защитные бортики, ракетки и мячи для настольного тенниса).

7) Зал спортивных единоборств, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий спортивными единоборствами (ковер борцовский, обкладочные маты, эспандеры резиновые, лапы боксерские);

8) Зал аэробики, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий аэробикой (степ-платформы, гантели, гимнастические коврики, скакалки).

6 Методические рекомендации

6.1 Методические рекомендации для преподавателя по организации обучения

Основным требованием к преподаванию дисциплины является творческий, проблемно-диалоговый интерактивный подход, позволяющий повысить интерес студентов к содержанию учебного материала.

Основная форма получения и закрепления знаний по дисциплине – теоретический и практический материалы.

Основу учебного процесса по дисциплине составляют учебно-тренировочные занятия. В процессе обучения используются различные виды учебных занятий, как аудиторные, так внеаудиторные. На первом занятии по дисциплине необходимо ознакомить студентов с порядком ее изучения, раскрыть место и роль дисциплины в системе наук, ее практическое значение, довести до студентов предъявляемые требования для успешного прохождения промежуточной аттестации, ответить на возникающие вопросы.

Цель практических занятий - обеспечить контроль усвоения учебного материала студентами, расширение и углубление знаний, полученных ими при изучении теоретического материала. Повышение эффективности практических занятий достигается в том числе посредством создания творческой обстановки.

Преподавателю необходимо регулярно вести журнал учета учебной работы и посещаемости студентов, выяснять причины отсутствия обучающихся на занятиях.

6.2 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Студенты, обучающиеся по дисциплине «Физическая культура и спорт» в основном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью «зачтено» в зачетной ведомости.

Студенты с ОВЗ обучаются дисциплине «Физическая культура и спорт» для инвалидов и лиц с ОВЗ в специальном отделении и оцениваются по результатам освоения программы дисциплины в системе дистанционного обучения.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического и методического разделов программы и выполнение установленных тестов общей физической подготовки.

К выполнению тестовых упражнений допускаются студенты, посетившие не менее 80% занятий. Студенты, не выполнившие это требование, допускаются к выполнению тестовых упражнений, только после отработки недостающего количества занятий.

Студенты выполняют 5 тестов контроля общей физической подготовленности, которые выбираются исходя из возможностей спортивной базы, на которой они проводятся.

Студенты, являющиеся членами сборных команд университета по видам спорта, регулярно принимающие участие в учебно-тренировочном процессе и различных соревнованиях, по представлению тренеров, осуществляющих их подготовку, могут быть освобождены от выполнения тестов и оценены по результатам выступлений за соответствующую сборную команду.

Самостоятельная работа является одним из видов получения знаний обучающимися и направлена на:

- изучение теоретического материала, подготовку к учебным занятиям,
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Самостоятельная работа студентов представляет собой важнейшее звено учебного процесса, без правильной организации которого обучающийся не может быть высококвалифицированным бакалавром/специалистом.

Студент должен помнить, что проводить самостоятельные занятия следует регулярно. Важно приложить максимум усилий, воли и работать с полной нагрузкой с первого дня.

Каждый студент должен сам планировать свою самостоятельную работу, исходя из своих возможностей и приоритетов.

В процессе обучения важнейшую роль играет самостоятельная работа с источником информации. Научиться работать с такими источниками - приоритетная задача студента.

7 Фонд оценочных средств

В процессе обучения используются следующие оценочные средства текущего контроля успеваемости и промежуточных аттестаций:

- устный опрос;
- тестирование;
- зачет.

Оценочные средства текущего контроля успеваемости включают контрольные задания индивидуально для каждого обучающегося.

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

Код компетенции	**Наименование компетенции выпускника**
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

7.1 Методы контроля и оценивания результатов обучения

Перечень оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт».

№ п/п	Вид контроля результатов обучения	Наименование контроля результатов обучения	Краткая характеристика контроля результатов обучения
1	Текущий	Устный опрос	Средство контроля, организованное как специальная беседа педагогического работника с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.
2	Текущий	Тестирование	Комплекс упражнений, позволяющих определить уровень общей физической подготовленности обучающегося.
4	Промежуточный	Зачет	Промежуточная аттестация обучающихся в форме зачёта проводится по результатам выполнения всех видов учебной работы, предусмотренных учебным планом по дисциплине «Физическая культура и спорт», при этом учитываются результаты текущего контроля успеваемости в течение семестра. Оценка степени достижения обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится преподавателем, ведущим занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» методом экспертной оценки. По итогам промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено». К промежуточной аттестации допускаются только студенты, выполнившие все виды учебной работы, предусмотренные рабочей программой по дисциплине «Физическая культура и спорт» (знание теоретического и методико-практического разделов, регулярное посещение учебно-тренировочных занятий, выполнение тестов контроля общей физической подготовленности).

7.2 Шкала и критерии оценивания результатов обучения

Показателем оценивания компетенций на различных этапах их формирования является достижение обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю).

Показатель	Критерии оценивания			
	2	3	4	5
	Не зачтено	Зачтено		
Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Обучающийся демонстрирует полное отсутствие или недостаточное соответствие следующих знаний: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующих знаний: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность знаний, по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями при их переносе на новые ситуации.	Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующих знаний: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях.	Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующих знаний: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Свободно оперирует приобретенными знаниями.
Уметь: использовать средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Обучающийся не умеет или в недостаточной степени умеет: использовать средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующих умений: использовать средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность умений, по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при	Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующих умений: использовать средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе умений на новые, нестандартные ситуации.	Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующих умений: использовать средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Свободно оперирует приобретенными умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

		оперировании умениями при их переносе на новые ситуации.		
Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Обучающийся не владеет или в недостаточной степени владеет - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Обучающийся в недостаточной степени владеет: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Обучающийся испытывает значительные затруднения при применении навыков в новых ситуациях.	Обучающийся частично владеет - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Навыки освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе умений на новые, нестандартные ситуации.	Обучающийся в полном объеме владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Свободно применяет полученные навыки в ситуациях повышенной сложности.

Шкала оценивания промежуточной аттестации: зачета

Шкала оценивания	**Описание**
Зачтено	Выполнены все виды учебной работы, предусмотренные учебным планом. Студент демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателям, оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности, не испытывает затруднений при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
Не зачтено	Не выполнен один или более видов учебной работы, предусмотренных учебным планом. Студент демонстрирует полное отсутствие или недостаточное соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателям, допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие знаний, умений, навыков по ряду показателей, студент не может оперировать знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

Шкала оценивания текущего контроля.

Наименование контроля результатов обучения	Шкала оценивания	Описание
Устный опрос	Зачтено: набрано 2 и более баллов	Студентам задаются типовые вопросы по теме

	Не зачтено: набрано 1 и менее баллов. Критерии оценивания при ответе на вопрос: *2 балла – студент полностью ответил на вопрос; *1 балл – студент частично ответил на вопрос, не полностью раскрыта тематика вопроса.	практических занятий, для получения зачета каждый студент должен набрать необходимое кол-во баллов ответами на вопросы. Каждый студент может ответить не более чем на 3 вопроса.
Тестирование	Каждый тест оценивается от 2 до 10 баллов (шаг 2 балла). Зачтено: набрано 5 и более баллов. Не зачтено: набрано 4 и менее баллов. Соотношение баллов и результатов тестов приведены в Фонде тестовых упражнений оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения.	Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как исходные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в университет и в конце семестра – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности. В начале учебного года студенты тестируются в упражнениях, не требующих специальной подготовки и не создающие большую нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

7.3 Оценочные средства

7.3.1 Текущий контроль

Фонд вопросов для устного опроса

Блок №1.

Физическая культура в системе общефизических ценностей и профессиональной подготовки студентов в вузе. Методика организации и проведения занятий по оздоровительной физкультуре (на примере аэробики)

Вопросы:

1. Определение Физической культуры
2. Определение физического воспитания
3. ФКиС – социальные функции
4. Физическое совершенство – определение
5. Общие задачи Физического воспитания
6. Основные показатели состояния ФК в обществе

7. ФВ – задачи
8. Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) – определение
9. ППФК личности – определение
10. Что такое профессиональная работоспособность
11. Ключевые профессионально значимые функции (КПЗФ) – определение
12. Общеприкладная функция
13. Определение оздоровительной аэробики
14. Какие уровни интенсивности выделяют в аэробике
15. Какие компоненты содержит основная часть оздоровительной аэробики
16. Урочная форма оздоровительной аэробики, ее составляющие части
17. Что в себя включает подготовительная часть урока
18. Что в себя включает основная часть урока
19. Что в себя включает заключительная часть урока
20. Цели подготовительной части урока
21. Цели основной части урока
22. Цели заключительной части урока
23. Аэробика – низкой интенсивности (пределы ЧСС)
24. Аэробика средней интенсивности (пределы ЧСС)
25. Аэробика высокой интенсивности (пределы ЧСС)

Блок №2

Рациональное питание – здоровый образ жизни. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Вопросы:

1. Показатели утомления
2. Главный принцип рационального питания
3. Что называется энергией основного обмена веществ
4. В чем измеряется расход энергии
5. Какое питание называют рациональным
6. Что является основными пищевыми веществами
7. В каком соотношении находятся основные пищевые вещества
8. Субъективные показатели контроля и самоконтроля
9. Объективные показатели контроля и самоконтроля
10. Определение приспособляемости ССС к физическим нагрузкам - формула
11. Определение развития мускулатуры плеча – формула
12. Определение жизненного индекса – формула
13. Определение силового индекса - формула
14. Показатели развития физических качеств
15. Мышечная сила – определение
16. Быстрота – определение
17. Ловкость – определение
18. Гибкость – определение
19. Значение мышечной силы
20. От чего зависит быстрота
21. От чего зависит ловкость

22. От чего зависит гибкость
23. Основная функция утренней гигиенической гимнастики
24. Принципы, по которым строятся утренняя гимнастика
25. Оздоровительный бег и его преимущества

Блок №3

Основные правила закаливания. Значение рационального питания. Факторы, влияющие на рациональное питание. Значение группы крови человека.

Вопросы:

1. Основное условие проведения самомассажа
2. Закаливание - определение
3. Основные правила закаливания
4. Значение рационального питания
5. Какие факторы влияют на рациональное питание
6. Значение белков в питании
7. Значение жиров в питании
8. Значение углеводов в питании
9. Значение витаминов в питании
10. Основные минеральные вещества в питании
11. Значение натрия в питании
12. Значение калия в питании
13. Значения кальция в питании
14. Значения фосфора в питании
15. Какие группы крови выделяют при нарушении в организме при непереносимости и несовместимости продуктов
16. Какие нарушения в организме при непереносимости и несовместимости продуктов – 1 группа
17. Какие нарушения в организме при непереносимости и несовместимости продуктов – 2 группа
18. Какие нарушения в организме при непереносимости и несовместимости продуктов – 3 группа
19. Какие нарушения в организме при непереносимости и несовместимости продуктов – 4 группа
20. Что такое наша группа крови
21. Особенности рациона при 1 группе
22. Особенности рациона при 2 группе
23. Особенности рациона при 3 группе
24. Особенности рациона при 4 группе
25. Правила рационального питания

Блок №4

Двигательный режим в период экзамеционных сессий и напряженных умственных нагрузок. Распределение предрасположенности к видам спорта, физическим упражнениям в зависимости от типа человека, исходя из его генетической природы

Вопросы:

1. Виды организации отдыха в период больших умственных нагрузок
2. Восстановительные мероприятия при напряженной умственной работе
3. Хроническое утомление – определение
4. Переутомление - определение
5. Основные признаки переутомления
6. Отдых - определение
7. Методы стимуляции умственной деятельности
8. Что в себя включает дыхательная гимнастика
9. Что в себя включают общеразвивающие упражнения
10. Что в себя включает упражнения для вестибулярного аппарата
11. Что в себя включают специальные физические упражнения
12. Что в себя включают внешние воздействия
13. Вариант восстановления
14. Распределение предрасположенности к видам спорта ,физическим упражнениям и восстановительным упражнениям в зависимости от типа человека, исходя из его генетической природы. Типы людей на воздействия разного рода
15. «1 тип» - характеристика
16. «2 тип» - характеристика
17. «3 тип» - характеристика
18. «4 тип» - характеристика
19. «5 тип» - характеристика
20. «6 тип» - характеристика
21. «7 тип» - характеристика
22. «8 тип» - характеристика
23. Стретчинг – определение
24. Обязательные правила выполнения упражнений стретчинга
25. Пост-стретчинг – определение

Фонд тестовых упражнений оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения

Тесты	Юноши					Девушки				
	БАЛЛ									
	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10
1. Наклон вперед из положения стоя на опоре (ниже скамьи – см)	4	5	6	7	13	6	7	8	11	16
2. Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	195	205	215	230	240	150	160	170	180	195

3. Подтягивание на высокой перекладине (раз) Вес до 85 кг	5	7	9	10	13	-	-	-	-	-
Вес 85 кг и более	2	4	7	9	11	-	-	-	-	-
Вис на согнутых руках (сек)	-	-	-	-	-	5	8	10	12	15
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (раз). (девушки – с закреплением ног)	40	45	50	55	60	20	25	30	35	40
5. Сгибание и разгибание рук от пола за 2 мин. Пауза между отжиманиями не более 5 сек. (раз). (девушки – упор на колени)	35	40	45	50	60	15	20	25	30	40
6. Прыжки через скакалку на двух ногах за 1 минуту (раз)	70	80	90	100	110	80	90	100	110	120
7. Приседания на двух ногах за 2 мин. (раз)	80	85	90	95	100	60	65	70	75	80
8. Челночный бег 6м за 1 мин. (раз)	25	26	27	28	29	23	24	25	26	27

Фонд тестовых упражнений оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения

Тесты	Юноши					Девушки				
	БАЛЛ									
	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10
1. Теппинг-тест, с	≥ 8,9	8,4–8,8	7,4–8,3	6,9–7,3	≤ 6,8	≥ 11,6	10,5–11,5	9,2–10,4	8,1–9,1	≤ 8
2. Подъем туловища из положения лежа на спине, руки на лопатках, кол-во раз за 30 с	≤ 15	16–19	20–24	25–29	≥ 30	≤ 12	13–15	16–20	21–23	≥ 24
3. Подтягивание в висе на низкой перекладине, кол-во раз	≤ 16	20–17	21–26	27–30	≥ 31	≤ 1	2–3	4–5	6–7	≥ 8

4. Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя (m=2 кг), м	≤ 3,79	3,80 – 4,29	4,30 – 4,89	4,90 – 5,19	≥ 5,20	≤ 2,00	2,01 – 2,49	2,50 – 3,00	3,01 – 3,49	≥ 3,50
5. Наклон вперед из положения сидя, см	≤ 0	1–8	9–16	17–23	≥ 24	≤ 0	1–10	11–18	19–25	≥ 26
6. Устойчивость на одной ноге, с	≤ 2	3–6	7–15	19–23	≥ 24	≤ 2	3–6	7–15	19–23	≥ 24
7. Тест Руффье, у.е.	15,1 – 20,0	10,1 – 15,0	5,1–10,0	0,1–5,0	≤ 0	15,1 – 20,0	10,1 – 15,0	5,1–10,0	0,1–5,0	≤ 0

Фонд тестовых упражнений оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения

Тесты	Юноши					Девушки				
	БАЛЛ									
	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10
1. Теппинг-тест, с	≥ 8,9	8,4–8,8	7,4–8,3	6,9–7,3	≤ 6,8	≥ 11,6	10,5 – 11,5	9,2–10,4	8,1–9,1	≤ 8
2. Подъем туловища из положения лежа на спине, руки на лопатках, кол-во раз за 30 с	≤ 15	16–19	20–24	25–29	≥ 30	≤ 12	13–15	16–20	21–23	≥ 24
3. Подтягивание в висе на низкой перекладине, кол-во раз	≤ 16	20–17	21–26	27–30	≥ 31	≤ 1	2–3	4–5	6–7	≥ 8
4. Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя (m=2 кг), м	≤ 3,79	3,80 – 4,29	4,30 – 4,89	4,90 – 5,19	≥ 5,20	≤ 2,00	2,01 – 2,49	2,50 – 3,00	3,01 – 3,49	≥ 3,50
5. Наклон вперед из положения сидя, см	≤ 0	1–8	9–16	17–23	≥ 24	≤ 0	1–10	11–18	19–25	≥ 26
6. Устойчивость на одной ноге, с	≤ 2	3–6	7–15	19–23	≥ 24	≤ 2	3–6	7–15	19–23	≥ 24
7. Тест Руффье, у.е.	15,1 – 20,0	10,1 – 15,0	5,1–10,0	0,1–5,0	≤ 0	15,1 – 20,0	10,1 – 15,0	5,1–10,0	0,1–5,0	≤ 0

7.3.2 Промежуточная аттестация

Вопросы к зачету

Основные научные понятия физической культуры в связи с историческим развитием.	УК-7
Структура физической культуры.	УК-7
Структура здоровья и критерии, позволяющие управлять здоровьем человека.	УК-7
Физическое здоровье. Психическое здоровье. Социальное здоровье. Профессиональное здоровье.	УК-7
Понятие здоровый образ жизни и здорового стиля жизни студентов и его составляющие.	УК-7
Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.	УК-7
Значимость занятий физической культурой и спортом в социализации личности. Биологическая составляющая физической культуры.	УК-7
Факторы внешней среды, влияющие на живые организмы.	УК-7
Вещества, необходимые для его жизнедеятельности, а также раздражители (полезные и вредные), которые нарушают постоянство внутренней среды.	УК-7
Содержание физиологических процессов работоспособности, утомления, усталости, переутомления, восстановления.	УК-7
Гипокинезия и гиподинамия. Биологические ритмы.	УК-7
Характеристика энергетических систем организма у высококвалифицированных спортсменов.	УК-7
Мощность и емкость энергетической системы.	УК-7
Основные правила оздоровительной тренировки.	УК-7
Физиологические показатели тренированности в состоянии относительного покоя, при выполнении стандартной нагрузки, при максимальной нагрузке.	УК-7
Значение физического развития на разных этапах онтогенеза человека.	УК-7
Основные методы определения и оценки физического развития.	УК-7
Самоконтроль функционального состояния сердечно-сосудистой системы.	УК-7
Частота сердечных сокращений как важный показатель самоконтроля.	УК-7
Артериальное давление как один из показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы.	УК-7
Методики количественной оценки соматического здоровья. Преимущества оценки уровня соматического здоровья по Г.Л. Апанасенко.	УК-7
Методические принципы физического воспитания.	УК-7
Физические способности и физические качества	УК-7
Структура физической подготовленности. Индекс физической готовности.	УК-7
Реабилитационные формы физической культуры и спорта. Лечебная и адаптивная физическая культура.	УК-7
Врачебный и педагогический контроль.	УК-7
Средства, методы ЛФК и АФК.	УК-7
Анатомо-физиологическое обоснование занятий физическими упражнениями лиц с ограниченными возможностями здоровья.	УК-7
Рекомендованные физические упражнения, виды двигательной активности и спорта.	УК-7
Использование специализированного спортивного оборудования, тренажеров, устройств и вспомогательных средств для занятий адаптивной физической культурой, технических средств реабилитации инвалидов.	УК-7

Формирование мотивов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.	УК-7
Подбор и направленность упражнений.	УК-7
Учёт индивидуальных особенностей обучающегося.	УК-7
Особенности спорта высших достижений и массового спорта.	УК-7
История зарождения и развития паралимпийского движения.	УК-7
Ценностный и потребностно-деятельностный подход в теории культуры.	УК-7
Активные и пассивные средства расслабления в спорте.	УК-7
Структура психофизической готовности к будущей профессии.	УК-7
Формы производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка.	УК-7
Изучение возможности регулирования психоэмоционального состояния в процессе учебной и трудовой деятельности.	УК-7