Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Максимов Алексей Борисович
Должность: директор департамента по образовательной политике
Дата подписания: 14.09.2023 10:50:38
Уникальный программный ключ:
8db180d1a3f02ac9e60521a5672742735c18b1d6

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета машиностроения
_____ /Е.В. Сафонов/
«02» 09 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки
22.03.02 МЕТАЛЛУРГИЯ

ОП (профиль): **«Инновации в металлургии»**

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очно-заочная

Москва 2021

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению подготовки **22.03.02 «Металлургия»**, профиль подготовки **«Инновации в металлургии»**

Программа дисциплины «Физическая культура и спорт» согласована и утверждена на заседании кафедры «Металлургия»

«25» мая 2021 г., протокол № 12-06

Заведующий кафедрой _____/Шульгин А.В. /

Программа согласована с руководителем образовательной программы по направлению подготовки **22.03.02 «Металлургия»**

_____ / Хламкова С.С. /

«01» 09 2021 г.

Программа утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета машиностроения

Председатель комиссии _____ / Васильев А.Н./

«02» 09 2021 г. Протокол: 9-21

Присвоен регистрационный номер:	22.03.02.02/24.2021

1. Цели освоения дисциплины.

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» (в т.ч. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-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 привычки 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. Направления подготовки.

Перечень направлений подготовки, для которых реализуется данная дисциплина:

Направления подготовки
15.03.01 Машиностроение
22.03.02 Металлургия
29.03.04 Технология художественной обработки материалов
38.03.01 Экономика
38.03.02 Менеджмент

38.03.03 Управление персоналом
38.03.04 Государственное и муниципальное управление
40.03.01 Юриспруденция
42.03.01 Реклама и связи с общественностью

3. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (в т.ч. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) относится к числу учебных дисциплин базовой части базового цикла (Б1) основной образовательной программы бакалавриата.

«Физическая культура и спорт» взаимосвязана логически и содержательно-методически со следующими дисциплинами ООП:

– История;

– Философия;

– Безопасность жизнедеятельности.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

В результате освоения дисциплины (модуля) у обучающихся формируются следующие компетенции:

Направления подготовки	Код компетенции	В результате освоения образовательной программы обучающийся должен обладать
15.03.01 Машиностроение 38.03.01 Экономика 38.03.02 Менеджмент 38.03.03 Управление персоналом 38.03.04 Государственное и муниципальное управление 40.03.01 Юриспруденция 42.03.01 Реклама и связи с общественностью	УК-7	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной

09.03.02 Информационные системы и технологии 29.03.04 Технология художественной обработки материалов	УК-8	Способность создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

и должны быть достигнуты следующие результаты обучения как этап формирования соответствующих компетенций:

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
знать: • научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. **уметь:** • использовать творчески 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.

5. Структура и содержание дисциплины.

Общая трудоемкость дисциплины составляет **2** зачетных единицы, т.е. **72** академических часа (из них 58 часов – самостоятельная работа студентов). Разделы дисциплины «Физическая культура и спорт» (в т.ч. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) изучаются на первом семестре в форме лекций – 2 часа в неделю (14 часов), форма контроля - зачет.

Структура и содержание дисциплины «Физическая культура и спорт» (в т.ч. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) по срокам и видам работы отражены в приложении №3.

Содержание разделов дисциплины

Решение поставленных задач осуществляется путем изложения теоретического материала в виде лекций, а также самостоятельного изучения студентами практического раздела дисциплины.

Теоретический материал формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношения к физической культуре.

Практический материал состоит из двух разделов:

1. **методического** - обеспечивающего овладение методами и способами физкулътурно-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 способствуют персональному и объективному учету деятельности студентов и определению получаемых ими знаний по дисциплине «Физическая культура и спорт».

5.1. Теоретический раздел

Теоретические материалы излагаются в виде лекций в учебных группах. Также студенты самостоятельно изучают литературные источники и материал, имеющийся на кафедре или в библиотеках.

Тема лекций: «Валеология».

Содержание курса:

1. **Основные понятия валеологии**
2. **Здоровье населения России и факторы на него влияющие**
   - 2.1. Факторы риска и их влияние на здоровье человека
3. **Понятие об уровне здоровья и методах его оценки**
   - 3.1. Методы оценки уровня здоровья
4. **Возрастные изменения организма человека**
   - 4.1. Изменения сердечно-сосудистой системы
   - 4.2. Возрастные изменения суставов и костной ткани
   - 4.3. Возрастные изменения мышечной ткани
5. **Иммунная система и её роль в обеспечении здоровья**
6. **Пути сохранения и укрепления здоровья**
7. **Мышечная тренировка как средство укрепления и сохранения здоровья**
   - 7.1. Двигательная активность в раннем возрасте
   - 7.2. Занятия физическими упражнениями в зрелом и пожилом возрасте

7.2.1. Аэробные упражнения для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний
7.2.2. Суставная гимнастика
7.2.3. Тренировка для поддержания силовых показателей
7.2.4. Повышенная общая двигательная активность и её роль в обеспечении здоровья

8. Питание как средство оздоровления организма

8.1. Источники энергии организма человека
8.2. Углеводы в питании
8.3. Жиры как продукт питания
8.4. Белки в питании
8.5. Требования к полноценному питанию
8.6. Минеральный компонент питания
8.7. Удовлетворение потребности организма в витаминах
8.8. Потребление воды
8.9. Сбалансированное питание
8.10. Общие вопросы проблемы питания
8.11. Краткая характеристика различных школ питания

9. Закаливание как фактор оздоровления организма

10. Поддержание оптимального психического состояния

11. Парная баня в системе оздоровления организма человека

12. Формирование здорового образа жизни

5.2. Практический раздел

Методический раздел

Для освоения методического материала студенты самостоятельно изучают литературные источники и материал, имеющийся на кафедре или в библиотеках.

Студенты имеют право получать консультации преподавателей кафедры по вопросам, связанным с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

Учебно-тренировочные занятия

Студенты самостоятельно осваивают учебно-тренировочный раздел. Для этого они пользуются различными секциями физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, с учетом своего состояния здоровья. Рекомендации к недельному двигательному режиму студенты могут получить у преподавателей кафедры.

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.

6. Образовательные технологии.

Методика преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» (в т.ч. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) и реализация компетентностного подхода в изложении и восприятии материала предусматривает использование следующих образовательных технологий: групповые, дифференцированного обучения, личностно-ориентированного подхода, спортивно-ориентированные, модульные, здоровьесберегающие, валеологические и соревновательные.

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Студенты, обучающиеся по дисциплине «Физическая культура и спорт» (в т.ч. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья), в первом семестре оцениваются в освоении учебной программы с соответствующей записью в зачетной книжке («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, а также знаний теоретического раздела программы, которые оцениваются по результатам собеседования и качеству написания реферата. Примерные темы рефератов указаны в Приложении №4. Контрольные вопросы по курсу валеологии приведены в Приложении №5.

7.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

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

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются компетенции, указанные в п.4. для соответствующих направлений и специальностей.

В процессе освоения образовательной программы данные компетенции, в том числе их отдельные компоненты, формируются поэтапно в ходе освоения обучающимися дисциплин (модулей), практик в соответствии с учебным планом и календарным графиком учебного процесса.

7.1.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, формируемых по итогам освоения дисциплины (модуля), описание шкал оценивания

Показателем оценивания компетенций на различных этапах их формирования является достижение обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю). Для всех компетенций, указанных в п.4. для соответствующих направлений.

Показатель	**Критерии оценивания**			
	2	**3**	**4**	**5**
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, но 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 приобре-тенными знаниями.

уметь: использовать творчески 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 творчески 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 творчески 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 оперировании умениями при их переносе на новые ситуации.	Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующих умений: использовать творчески 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 творчески 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.
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.	Обучающийся владеет методами и методиками расчета себестоимости продукции в неполном объеме, допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность владения навыками по ряду показателей, 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, навыки освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе умений на новые,	Обучающийся в полном объеме владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности, свободно применяет полученные

			нестандартные ситуации.	навыки в ситуациях повышенной сложности.

Шкала оценивания результатов промежуточной аттестации и их описание:

Форма промежуточной аттестации: зачет.

Промежуточная аттестация обучающихся в форме зачёта проводится по результатам выполнения всех видов учебной работы, предусмотренных учебным планом по данной дисциплине (модулю), при этом учитываются результаты текущего контроля успеваемости в течение семестра. Оценка степени достижения обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) проводится преподавателем, ведущим занятия по дисциплине (модулю) методом экспертной оценки. По итогам промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

К промежуточной аттестации допускаются студенты, выполнившие все виды учебной работы, предусмотренные рабочей программой по дисциплине «Физическая культура и спорт» (в т.ч. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) (знание теоретического раздела, регулярное посещение учебных занятий, написание реферата).

Шкала оценивания	**Описание**
Зачтено	Выполнены все виды учебной работы, предусмотренные учебным планом. Студент демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателей, оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности. При этом могут быть допущены незначительные ошибки, неточности, затруднения 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 неполное соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателей, допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие знаний, умений, навыков по ряду показателей, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

Фонды оценочных средств представлены в приложении 1 к рабочей программе.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

8.1. основная литература

1) Гилев Г.А. Физическое воспитание в вузе/ Гилев Г.А. М. :МГИУ ,2007 .-376с.
2) Гилев Г.А. Физическое воспитание студенческой молодежи/Гилев Г.А., Сергеев Г.В.,Максимов Н.Е. - М. :МГИУ ,2002 .-215с.

8.2. дополнительная литература

1) Сучков С.И. Методика проведения учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки по специализации волейбол. Методическое пособие [Электронный ресурс]/ Сучков С.И., Прусакова В.А., Брижань А.А. - М.: Ун-т машиностроения, 2013. 46с. - http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog
2) Жеребкин Н.Н. Контроль за эффективностью учебных занятий по общей физической подготовке. Учебное пособие /[Электронный ресурс] / Жеребкин Н.Н. Казилов М.М. Фролов В.Г. - М.Ун-т машиностроения, 2013, с.36 http://lib.mami.ru/marc21/report_new.php?p=e-catalog&show_book=99908
3) Жеребкин Н.Н. Методика индивидуального подхода развития основных физических качеств у студента. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Жеребкин Н.Н. Казилов М.М. Фролов В.Г. - М.Ун-т машиностроения 2012, с.55 http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog
4) Жеребкин Н.Н. Совершенствование технико-тактических действий и самоконтроль для студентов, занимающихся спортивной борьбой. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Жеребкин Н.Н - М.МГТУ «МАМИ», 2010, с.136-137 http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog
5) Белоглазов М.В. Методика проведения учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки по специализации атлетическая гимнастика. Методическое пособие [Электронный ресурс] Белоглазов М.В. Митрюхин Д.Ю. - М.Ун-т. Машиностроения 2013, с.37 http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog
6) Фролов В.Г. Значение зачетных нормативов в физической подготовке студентов Учебно-методическое пособие [Электронный ресурс]/ Фролов В.Г., Чернов Ю.И.- М.МГТУ «МАМИ»2011.-№2(12), с.297-298, http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog

7) Фролов В.Г. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Практические рекомендации [Электронный ресурс]/Фролов В.Г. - М.МГТУ «МАМИ» 2009, с.50 http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog
8) Быкова Н.К. Средства физической культуры, используемые на занятиях со студентами, имеющими заболевание «бронхиальная астма». Учебное пособие [Электронный ресурс]/ Быкова Н.К. Жеребкин Н.Н, Чернов Ю.И.- М.: Ун-т машиностроения, 2013. – 35с. - http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog
9) Чернов Ю.И. Игровые упражнения как средства развития физических качеств студентов. Методические рекомендации [Электронный ресурс]/ Чернов Ю.И., Федоров А.В.- М.: Ун-т машиностроения, 2013. – 29с. - http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog
10) Федоров А.В. Методы оценки соревновательной и тренировочной нагрузки и разработка средств технико-тактической подготовки квалифицированных футзалистов. Учебное пособие [Электронный ресурс]/ Федоров А.В., Орлов А.В., Страбыкин С.И. – М.: Ун-т машиностроения, 2013. – 39с. - http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog
11) Страбыкин С.И. Методические подходы к анализу соревновательной и тренировочной деятельности в мини-футболе. Учебно-методическое пособие [Электронный ресурс]/ Страбыкин С.И., Орлов А.В., Федоров А.В., – М.: Ун-т машиностроения, 2011. – 58с. - http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog
12) Кашинцев А.Е. Организация проведения учебных занятий по йоге для студентов 1 - 3 курсов. Учебно-методическое пособие [Электронный ресурс]/ Кашинцев А.Е., Ефремова Т.Ю. - М.: Ун-т машиностроения, 2013. – 28с. - http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog
13) Галактионова О.Ю. Методика проведения учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки по специализации аэробика. Учебно-методическое пособие [Электронный ресурс]/ Галактионова О.Ю., Гарбар Н.Ю., Щербакова Е.Е. - М.: Ун-т машиностроения, 2013. 52 с. - http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog

8.3. программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1) Microsoft Office Стандартный 2007 (Word, Excel, Power Point)
2) http://www.fismag.ru/ Сайт журнала Физкультура и спорт
3) http://kzg.narod.ru/ Сайт журнала Культура здоровой жизни
4) http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Сайт журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
5) http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3 Сайт журнала «Теория и практика физической культуры»

6) http://www.afkonline.ru/biblio.html Сайт журнала «Адаптивная физическая культура (АФК).

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Для выполнения задач дисциплины «Физическая культура и спорт» (в т.ч. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) 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 №4 (ул. 1-я Дубровская, д.16а, стр.1, ауд. 103)

1) **зал тяжелой атлетики**, площадью 145 кв.м., оборудованный тренажерами, штангами, гирями, помостами;

2) **тренажерный зал**, площадью 174 кв.м., оборудованный комплексом тренажеров. В зале имеются две раздевалки, душ, преподавательская комната;

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

Спортзал №8 (ул. 1-я Дубровская, д.16а, стр.1, ауд. 304), площадь 50 кв.м., оборудованный комплексом тренажеров для силового многоборья, раздевалкой.

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.

10.Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов

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.

11.Методические рекомендации для преподавателя

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 лекционные 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 лекционных занятий - обеспечить получение и усвоение учебного материала студентами, расширение и углубление знаний, полученных ими при изучении теоретического материала и в ходе самостоятельной работы. Повышение эффективности лекционных 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.

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлениям подготовки бакалавров и специалистов, указанных в п.4.

Приложение 1 к
рабочей программе

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕУЧРЕЖДЕНИЕВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)

Направления подготовки: для всех направлений подготовки

Форма обучения: очно-заочная

Вид профессиональной деятельности: (В соответствии с ФГОС ВО)

Кафедра: «Физическое воспитание»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Физическая культура и спорт»

(в т.ч. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья)

Состав: 1. Паспорт фонда оценочных средств
2. Описание оценочных средств

Составители:

И.о. заведующего кафедрой «Физическое воспитание» А. А. Плешаков

Доцент кафедры «Физическое воспитание», доц., к.п.н. М. А. Семенова

Москва, 2021 год

Таблица 1

ПОКАЗАТЕЛЬ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (в т.ч. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья)						
В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие **общекультурные компетенции**:						
№	**КОМПЕТЕНЦИИ**		**Перечень компонентов**	**Технология формирования компетенций**	**Форма оценочного средства****	**Степени уровней освоения компетенций**
	ИНДЕКС	**ФОРМУЛИРОВКА**				
1	**УК-8**	***Способностью*** создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	**знать:** - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. **уметь:** - использовать творчески средства и методы физического воспитания для	лекции, самостоятельная работа	Р, УО	**Базовый уровень** Понимает: - влияние оздоровительной системы физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
2	**УК-7**	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной				

**- Сокращения форм оценочных средств см. в приложении 2 к РП.

Приложение 2
к рабочей программе

Перечень оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» (в т.ч. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья)

№ ОС	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Реферат (Р)	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов
2	Устный опрос собеседование, (УО)	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.	Контрольные вопросы к теоретическому разделу дисциплины

Приложение №3
к рабочей программе

Структура и содержание дисциплины «Физическая культура и спорт» (в т.ч. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) по всем направлениям подготовки

n/n	Раздел	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов, и трудоемкость в часах					Виды самостоятельной работы студентов					Формы аттестации	
				Л	П/С	Лаб	СРС	КСР	К.Р.	К.П.	РГР	Рефер.	К/р	Э	З
1	Теоретический	1	1-6	14								+			+
2	Практический	1	1-18				58								
	Всего часов по дисциплине в первом семестре			14			58					Один реферат			

Приложение №4
к рабочей программе

Примерные темы рефератов

1. Социологические и общетеоретические проблемы физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и спорт на службе охраны здоровья.
3. Медицинские аспекты спортивной деятельности.
4. Профессионально-прикладная направленность физической культуры и спорта.
5. Медико-биологические основы занятий массовой физической культурой и спортом.
6. Двигательные и оздоровительные системы.
7. Коррекция психофизиологического состояния человека.
8. Наше питание – наше здоровье.
9. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
10. Современные нетрадиционные методы поддержания работоспособности.

Приложение №5
к рабочей программе

Контрольные вопросы по курсу валеологии

Тема №1: Основные понятия валеологии

1. Что изучает наука валеология?
2. Что понимается под здоровьем человека?
3. Что понимается под здоровым образом жизни?
4. Что такое факторы риска?

Тема №2: Здоровье населения России и факторы, на него влияющие

1. Что включает в себя понятие здоровья и какова связь между различными компонентами здоровья?
2. Как влияет на состояние здоровья населения России социальное благополучие и уровень образования?
3. Приведите сведения, характеризующие современное состояние здоровья населения России?
4. Перечислите факторы внешней среды, оказывающие наиболее выраженное влияние на здоровье населения России.
5. В чем заключается влияние наследственных факторов на состояние здоровья?
6. Каков механизм влияния курения на состояние здоровья?
7. Каков механизм влияния на состояние здоровья злоупотреблением алкоголем?
8. Охарактеризуйте методы расчета нормальной (оптимальной) массы тела.
9. Каковы механизмы влияния избыточной массы тела на состояние здоровья?

Тема №3: Понятия об уровне здоровья и методах ее оценки

1. Что понимается под уровнем (количеством) здоровья? Какие особенности организма человека определяют уровень его здоровья?
2. Почему система аэробного энергообеспечения является индикаторной системой в отношении уровня здоровья?
3. Охарактеризуйте максимальное потребление кислорода (МПК) как показатель состояния системы аэробного энергообеспечения.
4. Укажите критические значения МПК (по Куперу). Какую информацию о состояние здоровья можно получить на основании определения значений МПК?

5. Приведите примеры тестов с аэробными нагрузками, используемых для оценки уровня здоровья.

Тема №4: Возрастные изменения организма человека

1. Как меняются функциональные системы и уровень здоровья в растущем организме?
2. Как меняется содержание холестерина в крови на протяжении жизни человека?
3. Какова роль холестерина в организме человека?
4. В чем состоит отличие «плохого» и «хорошего» холестерина в крови?
5. Что (кроме возраста) способствует повышению содержания холестерина в крови?
6. Какие изменения происходят с возрастом в суставах, в частности в позвоночнике?
7. Какое влияние оказывают возрастные изменения позвоночника на состояние организма человека?

Тема №5: Иммунная система и ее роль в обеспечение здоровья

1. Что включает в себя иммунная система организма человека?
2. Какова роль иммунной системы в процессах жизнеобеспечения?
3. Каковы механизмы действия иммунной системы?
4. Какие изменения происходят в иммунной системе с возрастом, под влиянием мышечных нагрузок?

Тема №6: Пути сохранения и укрепления здоровья

1. Какое влияние на уровень здоровья оказывает устранения факторов риска?
2. Какие средства оказывают наиболее выраженное положительное воздействие на уровень здоровья?

Тема №7: Мышечная тренировка как средство укрепления и сохранения здоровья

1. Какие основные задачи по формированию, укреплению и сохранению здоровья могут быть решены средствами физической культуры?
2. Какие конкретные задачи в плане формирования здоровья могут быть решены средствами физической культуры в растущем организме?
3. Какие правила необходимо соблюдать при занятиях физическими упражнениями с детьми и подростками?

4. Какие противопоказания существуют для занятия физическими упражнениями?
5. Дайте сравнительную характеристику основных видов аэробных физических упражнений, используемых в оздоровительной физической культуре.
6. Что понимается под «порогом анаэробного обмена» (ПАНО)?
7. Как установить уровень ПАНО?
8. Составьте комплекс упражнений, обеспечивающий проработку всех отделов позвоночника.

Тема №8: Питание как средство оздоровления организма человека

1. Кратко охарактеризуйте наиболее популярные «школы» питания
2. Охарактеризуйте углеводы как продукты питания
3. Какова роль клетчатки как продукта питания?
4. Назовите пищевые источники клетчатки.
5. Почему жиры относят к незаменимым факторам питания?
6. Какова потребность в жирах и от чего она зависит?
7. Какие правила следует соблюдать при потреблении продуктов, богатых холестерином?
8. Какие требования существуют к белковому компоненту питания?
9. Каковы пути удовлетворения потребности в минеральных соединениях?
10. Какие продукты питания являются источником витаминов?
11. Какова потребность человека в воде и от чего она зависит?

Тема №9: Закаливание как фактор оздоровления организма человека

1. Что понимается под закаливанием?
2. Назовите основные средства закаливания и оцените их эффективность
3. В чем проявляется специфичность закаливания?
4. Каковы оптимальные сочетания закаливающих воздействий и мышечной работы?

Тема №10: Поддержание оптимального психического состояния

1. Какая связь существует между тонусом скелетных мышц, в частности мимических мышц лица, и психическим состоянием человека?
2. Охарактеризуйте простейшие приемы снятия нервного напряжения с помощью расслабления мышц лица, скелетных мышц.

Тема№11: Парная баня в системе оздоровления организма человека

1. Какое воздействие на организм оказывает парная баня?

2. Какие правила необходимо соблюдать, собираясь в парную баню?
3. Почему целесообразно заходить в баню в головном уборе?
4. Как следует реализовать принцип постепенности в банных процедурах?
5. Как можно усилить потоотделение в бане?

Тема№12: Формирование здорового образа жизни

1. На какие этапы делится формирования здорового образа жизни? Чтовключает в себя каждый этап?