Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Максимов Алексей Борисович
Должность: директор департамента по образовательной политике
Дата подписания: 24.05.2024 14:25:11
Уникальный программный ключ:
8db180d1a3f02ac9e60521a5672742735c18b1d6

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
**(МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)**

Факультет урбанистики и городского хозяйства

УТВЕРЖДЕНО
Декан Факультета урбанистики и
городского хозяйства
_____ К.И. Лушин
15 февраля 2024 года

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки
**08.03.01 «Строительство»**

Профиль
**«Урбанистика и строительство»**

Квалификация
**Бакалавр**

Формы обучения
**очно-заочная**

Москва, 2024 г.

2

**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/

## 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 ..... 7
   - 3.3. Содержание дисциплины ..... 14
   - 3.4. Тематика семинарских/практических занятий ..... 19
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение ..... 21
   - 4.1. Нормативные документы и ГОСТы ..... 21
   - 4.2. Основная литература ..... 21
   - 4.3. Дополнительная литература ..... 22
   - 4.4. Электронные образовательные ресурсы ..... 23
   - 4.5. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение ..... 23
   - 4.6. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы ..... 23
5. Материально-техническое обеспечение ..... 24
6. Методические рекомендации ..... 26
   - 6.1. Методические рекомендации для преподавателя по организации обучения ..... 265
   - 6.2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... 26
7. Фонд оценочных средств ..... 27
   - 7.1. Методы контроля и оценивания результатов обучения ..... 27
   - 7.2. Шкала и критерии оценивания результатов обучения ..... 28
   - 7.3. Оценочные средства ..... 31

Приложение №1 ..... 34

## 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.

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.

Планируемые результаты обучения по дисциплине.

Выпускник должен:

**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.

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

| Код и наименование компетенций | Индикаторы достижения компетенции |
|---|---|
| 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<br>ИУК-7.2. Поддерживает оптимальный уровень физической нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности<br>ИУК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности |

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к числу учебных дисциплин обязательной части базового цикла (Б1) основной образовательной программы бакалавриата/специалитета.

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

– История;
– Философия;
– Безопасность жизнедеятельности.

## 3. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

### 3.1 Виды учебной работы и трудоемкость
(по формам обучения)

3.1.1. Очная форма обучения

| № п/п | Вид учебной работы | Количество часов | Семестры |
|---|---|---|---|
| | | | 1 |
| | **Аудиторные занятия** | **32** | **32** |
| | В том числе: | | |
| 1 | Лекции | | |
| 2 | Семинарские/практические занятия | 32 | 32 |
| 3 | Лабораторные занятия | | |
| | **Самостоятельная работа** | **40** | **40** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | В том числе: | | |
| 1 | С использованием дистанционных образовательных технологий | 40 | 40 |
| | **Промежуточная аттестация** | | |
| | Зачет | | х |
| | **Итого** | **72** | **72** |

3.1.2. Очно-заочная форма обучения

| **№ п/п** | **Вид учебной работы** | **Количество часов** | **Семестр** |
|---|---|---|---|
| | | | **1** |
| | **Аудиторные занятия** | **10** | **10** |
| | В том числе: | | |
| 1 | Лекции | - | - |
| 2 | Семинарские/практические занятия | 10 | 10 |
| 3 | Лабораторные занятия | - | - |
| | **Самостоятельная работа** | **62** | 62 |
| | В том числе: | | |
| 1 | С использованием дистанционных образовательных технологий | 62 | 62 |
| | **Промежуточная аттестация** | | |
| | Зачет | | х |
| | **Итого** | **72** | 72 |

3.1.3. Заочная форма обучения

| **№ п/п** | **Вид учебной работы** | **Количество часов** | **Семестры** |
|---|---|---|---|
| | | | **1** |
| | **Аудиторные занятия** | **4** | **4** |
| | В том числе: | | |
| 1 | Лекции | - | - |
| 2 | Семинарские/практические занятия | 4 | 4 |
| 3 | Лабораторные занятия | - | - |
| | **Самостоятельная работа** | **68** | **68** |
| | В том числе: | | |
| 1 | С использованием дистанционных образовательных технологий | 68 | 68 |
| | **Промежуточная аттестация** | | |
| | Зачет | | х |
| | **Итого** | **72** | 72 |

## 3.2 Тематический план изучения дисциплины
(по формам обучения)

3.2.1. Очная форма обучения

| № п/п | Разделы/темы дисциплины | Трудоемкость, час | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **Всего** | **Аудиторная работа** | | | | **Самостоятельная работа** |
| | | | Лекции | Семинарские/ практические занятия | Лабораторные занятия | Практическая подготовка | |
| 1. | **Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов** | **5** | | | | | 5 |
| 1.1 | Физическая культура и спорт в системе профессионального образования | 2 | | | | | 2 |
| 1.2 | Основные научные понятия и структура физической культуры | 2 | | | | | 2 |
| 1.3 | Физическая культура личности и методика самооценки её сформированности | 1 | | | | | 1 |
| 2. | **Здоровый образ и стиль жизни студентов** | **4** | | | | | 4 |
| 2.1 | Структура здоровья и критерии, позволяющие управлять здоровьем человека | 1 | | | | | 1 |
| 2.2 | Понятия здоровый образ жизни и здорового стиля жизни студентов и его составляющие | 1 | | | | | 1 |
| 2.3 | Оценка режима труда и отдыха | 1 | | | | | 1 |
| 2.4 | Оценка двигательной активности человека | 1 | | | | | 1 |
| 3. | **Социально-биологические основы физической культуры** | **10** | | | | | 10 |
| 3.1 | Физическая культура в социально-биологическом развитии человека. | 1 | | | | | 1 |
| 3.2 | Анатомические системы организма и влияние на них занятий физической культурой и спортом. | 1 | | | | | 1 |
| 3.3 | Психофизиологические особенности труда студентов | 1 | | | | | 1 |
| 3.4 | Физиологические показатели тренированности | 1 | | | | | 1 |
| 3.5 | Методы оценки физического развития и коррекции осанки и телосложения | 2 | | | | | 2 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3.6 | Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма | 2 | | | | | 2 |
| 3.7 | Методы оценки соматического здоровья. Экспресс-оценка по Г.Л. Апанасенко | 2 | | | | | 2 |
| 4. | **Общая физическая подготовка в системе физического воспитания** | **36** | | 32 | | | 4 |
| 4.1 | Общие вопросы целенаправленного педагогического процесса физического воспитания | 1 | | | | | 1 |
| 4.2 | Развитие физических и формирование психических качеств в процессе физического воспитания | 1 | | | | | 1 |
| 4.3 | Развитие общей выносливости | 6 | | 6 | | | |
| 4.4 | Развитие быстроты и скоростных способностей | 6 | | 6 | | | |
| 4.5 | Развитие силы и скоростно-силовых способностей | 6 | | 6 | | | |
| 4.6 | Развитие гибкости | 6 | | 6 | | | |
| 4.7 | Развитие ловкости и координационных способностей | 6 | | 6 | | | |
| 4.8 | Методика самооценки уровня и динамики общей физической подготовленности | 2 | | | | | 2 |
| 4.9 | Комплексная оценка физической подготовленности студентов | 2 | | 2 | | | |
| 5. | **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями** | **6** | | | | | 6 |
| 5.1 | Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями | 2 | | | | | 2 |
| 5.2 | Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики | 2 | | | | | 2 |
| 5.3 | Методика составления программы самостоятельных тренировочных занятий | 2 | | | | | 2 |
| 6. | **Спортивная подготовка в системе физического воспитания** | **6** | | | | | 6 |
| 6.1 | Спорт: массовый, высших достижений, олимпийский, студенческий. Основные группы видов спорта. | 1 | | | | | 1 |
| 6.2 | Изучение потребности и отношения к физкультурно-спортивной деятельности. | 1 | | | | | 1 |
| 6.3 | Индивидуальный выбор видов спорта или двигательной активности | 1 | | | | | 1 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6.4 | Оценка специальной физической подготовленности в избранном виде спорта. | 2 | | | | | 2 |
| 6.5 | Средства и методы мышечной релаксации в спорте | 1 | | | | | 1 |
| 7. | **Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов** | **5** | | | | | 5 |
| 7.1 | Основы профессионально-прикладной физической подготовки | 1 | | | | | 1 |
| 7.2 | Методики изучения элементов структуры психофизической готовности к будущей профессии | 2 | | | | | 2 |
| 7.3 | Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда | 1 | | | | | 1 |
| 7.4 | Методы регулирования психоэмоционального состояния | 1 | | | | | 1 |
| | **Итого** | **72** | | **32** | | | **40** |

3.2.2. Очно-заочная форма обучения

| **№ п/п** | **Разделы/темы дисциплины** | **Трудоемкость, час** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **Всего** | **Аудиторная работа** | | | | **Самостоятельная работа** |
| | | | Лекции | Семинарские/ практические занятия | Лабораторные занятия | Практическая подготовка | |
| 1. | **Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов** | **6** | | **2** | | | 4 |
| 1.1 | Физическая культура и спорт в системе профессионального образования | 2 | | | | | 2 |
| 1.2 | Основные научные понятия и структура физической культуры | 2 | | | | | 2 |
| 1.3 | Физическая культура личности и методика самооценки её сформированности | 2 | | 2 | | | |
| 2. | **Здоровый образ и стиль жизни студентов** | **4** | | | | | 4 |
| 2.1 | Структура здоровья и критерии, позволяющие управлять здоровьем человека | 1 | | | | | 1 |
| 2.2 | Понятия здоровый образ жизни и здорового стиля жизни студентов и его составляющие | 1 | | | | | 1 |
| 2.3 | Оценка режима труда и отдыха | 1 | | | | | 1 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2.4 | Оценка двигательной активности человека | 1 | | | | | 1 |
| 3. | **Социально-биологические основы физической культуры** | **10** | | **2** | | | 8 |
| 3.1 | Физическая культура в социально-биологическом развитии человека. | 1 | | | | | 1 |
| 3.2 | Анатомические системы организма и влияние на них занятий физической культурой и спортом. | 1 | | | | | 1 |
| 3.3 | Психофизиологические особенности труда студентов | 1 | | | | | 1 |
| 3.4 | Физиологические показатели тренированности | 1 | | | | | 1 |
| 3.5 | Методы оценки физического развития и коррекции осанки и телосложения | 2 | | | | | 2 |
| 3.6 | Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма | 2 | | 2 | | | |
| 3.7 | Методы оценки соматического здоровья. Экспресс-оценка по Г.Л. Апанасенко | 2 | | | | | 2 |
| 4. | **Общая физическая подготовка в системе физического воспитания** | **35** | | **2** | | | 33 |
| 4.1 | Общие вопросы целенаправленного педагогического процесса физического воспитания | 1 | | | | | 1 |
| 4.2 | Развитие физических и формирование психических качеств в процессе физического воспитания | 1 | | | | | 1 |
| 4.3 | Развитие общей выносливости | 6 | | | | | 6 |
| 4.4 | Развитие быстроты и скоростных способностей | 6 | | | | | 6 |
| 4.5 | Развитие силы и скоростно-силовых способностей | 6 | | | | | 6 |
| 4.6 | Развитие гибкости | 6 | | | | | 6 |
| 4.7 | Развитие ловкости и координационных способностей | 6 | | | | | 6 |
| 4.8 | Методика самооценки уровня и динамики общей физической подготовленности | 2 | | 2 | | | |
| 4.9 | Комплексная оценка физической подготовленности студентов | 1 | | | | | 1 |
| 5. | **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями** | **6** | | **2** | | | 4 |
| 5.1 | Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями | 2 | | | | | 2 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5.2 | Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики | 2 | | | | | 2 |
| 5.3 | Методика составления программы самостоятельных тренировочных занятий | 2 | | 2 | | | |
| 6. | **Спортивная подготовка в системе физического воспитания** | **6** | | | | | 6 |
| 6.1 | Спорт: массовый, высших достижений, олимпийский, студенческий. Основные группы видов спорта. | 1 | | | | | 1 |
| 6.2 | Изучение потребности и отношения к физкультурно-спортивной деятельности. | 1 | | | | | 1 |
| 6.3 | Индивидуальный выбор видов спорта или двигательной активности | 1 | | | | | 1 |
| 6.4 | Оценка специальной физической подготовленности в избранном виде спорта. | 2 | | | | | 2 |
| 6.5 | Средства и методы мышечной релаксации в спорте | 1 | | | | | 1 |
| 7. | **Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов** | **5** | | **2** | | | 3 |
| 7.1 | Основы профессионально-прикладной физической подготовки | 1 | | | | | 1 |
| 7.2 | Методики изучения элементов структуры психофизической готовности к будущей профессии | 2 | | 2 | | | |
| 7.3 | Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда | 1 | | | | | 1 |
| 7.4 | Методы регулирования психоэмоционального состояния | 1 | | | | | 1 |
| | **Итого** | **72** | | **10** | | | **62** |

3.2.2. Заочная форма обучения

| **№ п/п** | **Разделы/темы дисциплины** | **Трудоемкость, час** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **Всего** | **Аудиторная работа** | | | | **Самостоятельная работа** |
| | | | Лекции | Семинарские/ практические занятия | Лабораторные занятия | Практическая подготовка | |
| 1. | **Физическая культура и спорт в общекультурной и** | **5** | | **2** | | | 3 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **профессиональной подготовке студентов** | | | | | | |
| 1.1 | Физическая культура и спорт в системе профессионального образования | 2 | | 1 | | | 1 |
| 1.2 | Основные научные понятия и структура физической культуры | 2 | | | | | 2 |
| 1.3 | Физическая культура личности и методика самооценки её сформированности | 1 | | 1 | | | |
| 2. | **Здоровый образ и стиль жизни студентов** | **4** | | | | | 4 |
| 2.1 | Структура здоровья и критерии, позволяющие управлять здоровьем человека | 1 | | | | | 1 |
| 2.2 | Понятия здоровый образ жизни и здорового стиля жизни студентов и его составляющие | 1 | | | | | 1 |
| 2.3 | Оценка режима труда и отдыха | 1 | | | | | 1 |
| 2.4 | Оценка двигательной активности человека | 1 | | | | | 1 |
| 3. | **Социально-биологические основы физической культуры** | **10** | | 2 | | | 8 |
| 3.1 | Физическая культура в социально-биологическом развитии человека. | 1 | | | | | 1 |
| 3.2 | Анатомические системы организма и влияние на них занятий физической культурой и спортом. | 1 | | | | | 1 |
| 3.3 | Психофизиологические особенности труда студентов | 1 | | | | | 1 |
| 3.4 | Физиологические показатели тренированности | 1 | | | | | 1 |
| 3.5 | Методы оценки физического развития и коррекции осанки и телосложения | 2 | | | | | 2 |
| 3.6 | Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма | 2 | | 2 | | | |
| 3.7 | Методы оценки соматического здоровья. Экспресс-оценка по Г.Л. Апанасенко | 2 | | | | | 2 |
| 4. | **Общая физическая подготовка в системе физического воспитания** | **36** | | | | | 36 |
| 4.1 | Общие вопросы целенаправленного педагогического процесса физического воспитания | 1 | | | | | 1 |
| 4.2 | Развитие физических и формирование психических качеств в процессе физического воспитания | 1 | | | | | 1 |
| 4.3 | Развитие общей выносливости | 6 | | | | | 6 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4.4 | Развитие быстроты и скоростных способностей | 6 | | | | | 6 |
| 4.5 | Развитие силы и скоростно-силовых способностей | 6 | | | | | 6 |
| 4.6 | Развитие гибкости | 6 | | | | | 6 |
| 4.7 | Развитие ловкости и координационных способностей | 6 | | | | | 6 |
| 4.8 | Методика самооценки уровня и динамики общей физической подготовленности | 2 | | | | | 2 |
| 4.9 | Комплексная оценка физической подготовленности студентов | 2 | | | | | 2 |
| 5. | **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями** | **6** | | | | | 6 |
| 5.1 | Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями | 2 | | | | | 2 |
| 5.2 | Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики | 2 | | | | | 2 |
| 5.3 | Методика составления программы самостоятельных тренировочных занятий | 2 | | | | | 2 |
| 6. | **Спортивная подготовка в системе физического воспитания** | **6** | | | | | 6 |
| 6.1 | Спорт: массовый, высших достижений, олимпийский, студенческий. Основные группы видов спорта. | 1 | | | | | 1 |
| 6.2 | Изучение потребности и отношения к физкультурно-спортивной деятельности. | 1 | | | | | 1 |
| 6.3 | Индивидуальный выбор видов спорта или двигательной активности | 1 | | | | | 1 |
| 6.4 | Оценка специальной физической подготовленности в избранном виде спорта. | 2 | | | | | 2 |
| 6.5 | Средства и методы мышечной релаксации в спорте | 1 | | | | | 1 |
| 7. | **Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов** | **5** | | | | | 5 |
| 7.1 | Основы профессионально-прикладной физической подготовки | 1 | | | | | 1 |
| 7.2 | Методики изучения элементов структуры психофизической готовности к будущей профессии | 2 | | | | | 2 |
| 7.3 | Методика проведения производственной гимнастики с | 1 | | | | | 1 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | учётом заданных условий и характера труда | | | | | | |
| 7.4 | Методы регулирования психоэмоционального состояния | 1 | | | | | 1 |
| **Итого** | | **72** | | **4** | | | **68** |

### 3.3 Содержание дисциплины

**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.

**Тема 3. Развитие общей выносливости**

Общая характеристика выносливости как физического качества. Общая и специальная выносливость. Физиологическая основа общей выносливости.

Виды специальной выносливости. Средства и методы воспитания выносливости. Методы измерения выносливости.

**Тема 4. Развитие быстроты и скоростных способностей**

Общая характеристика быстроты как физического качества. Элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Виды двигательной реакции. Виды сложных двигательных реакций. Средства и методы воспитания быстроты. Возрастные особенности воспитания быстроты. Критерии и методы оценки быстроты и скоростных способностей.

**Тема 5. Развитие силы и скоростно-силовых способностей**

Общая характеристика силы как физического качества. Виды силы и силовых способностей. Средства и методы воспитания силы. Методы измерения силы. Методические особенности применения некоторых силовых упражнений.

**Тема 6. Развитие гибкости**

Общая характеристика гибкости как физического качества. Формы проявления гибкости. Виды гибкости. Средства и методы воспитания гибкости. Методы измерения гибкости.

**Тема 7. Развитие ловкости и координационных способностей**

Общая характеристика ловкости как физического качества. Структура ловкости. Виды и степени развития ловкости. Характеристика координационных способностей. Средства и методы воспитания ловкости. Методы измерения ловкости и координационных способностей.

**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.

**Тема 9. Комплексная оценка физической подготовленности студентов**

Комплексная оценка физической подготовленности в международной практике. ВФСК ГТО. Методика комплексной оценки физической подготовленности студентов Оценка уровня физической подготовленности.

**Раздел 5. 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 программы самостоятельных тренировочных занятий**

Основы планирования тренировочных занятий. Цель (направление) программы самостоятельных тренировочных занятий. Выбор средств физической культуры для выполнения программы самостоятельных тренировочных занятий. Правила оздоровительной тренировки. Самостоятельное планирование и проведение учебно-тренировочных занятий.

**Раздел 6. 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. 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 3. 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 4. Оценка специальной физической подготовленности в избранном виде спорта.**

Специальная физическая подготовка (СФП). Цели и задачи СФП. Классификация физических упражнений. Оценка видов подготовленности, функционального состояния, техники выполнения физических упражнений в избранном виде спорта.

**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 7. 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 Тематика семинарских/практических занятий

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»).

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 12 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.

Студенты, временно освобожденные от выполнения физических упражнений в рамках практических занятий по физической культуре и спорту на период более одного месяца по медицинским показаниям, выполняют программу дисциплины в системе дистанционного обучения.

## 4. Учебно-методическое и информационное обеспечение

### 4.1 Нормативные документы и ГОСТы

1. Российская Федерация. Конституция (1993). Конституция Российской Федерации:
принята всенародным голосованием 12.12.1993. Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL:
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/.
2. Российская Федерация. Законы. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/.
3. Российская Федерация. Законы. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации: Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/.
4. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL:
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/.
5. Российская Федерация. Постановления. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540. Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_164253/.
6. Российская Федерация. Приказы. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне» (ГТО)»: Приказ Минспорта РФ от 22 02 2023 N 117. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_443204/.
7. Российская Федерация. Приказы. Приказ Минспорта России от 21.03.2018 N 244 (ред. от 14.04.2020) "Об утверждении Методических рекомендаций о применении нормативов и норм при определении потребности субъектов Российской Федерации в объектах физической культуры и спорта" https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_296366/2ff7a8c72de3994f30496a0ccbb1ddafdaddf518/.
8. Российская Федерация. Приказы. "Методические рекомендации для образовательных организаций высшего образования по организации

деятельности кафедр физического воспитания, в том числе по вопросам научно-методического обеспечения студенческого спорта" (утв. Минобрнауки России 01.12.2023, Минспортом России 05.12.2023, Минпросвещения России 06.12.2023) Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_464656/.

### 4.2 Основная литература


1. Плешаков, А.А. Физическая культура и физическое воспитание студентов в высшем учебном заведении : учебное пособие / А. А. Плешаков, М.А. Семенова. - М. : Московский Политех, 2020. - 76 с. – https://online.mospolytech.ru/mod/data/view.php?d=127&rid=4450
2. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: учебно-методическое пособие / М.А. Семёнова, Е.Е. Щербакова, М.В. Железнякова. – Москва: Московский Политех, 2021. https://online.mospolytech.ru/mod/data/view.php?d=127&rid=4521
3. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, В. Ю. Волков, Л. М. Волкова [и др.]. – 3-е издание. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Издательство "КноРус", 2020. – 424 с.
4. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : Учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. – 336 с. https://elibrary.ru/item.asp?id=37101024


### 4.3 Дополнительная литература


1. Манжелей, И. В. Физическая культура: компетентностный подход : учебное пособие / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 185 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912
2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/489224
3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495966

4. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/496688
5. Теоретические основы физической культуры : учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/496822
6. Усаков, В. И. Студенту о здоровье и физическом воспитании : учебное пособие / В. И. Усаков. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. – 105 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285
7. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/494126
8. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425
9. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047
10. Физическое самосовершенствование : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 108 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12579-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/496319

### 4.4 Электронные образовательные ресурсы

1. https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=3212
2. https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=3732
3. https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=4115
4. https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=4117
5. https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=4436

### 4.5 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

- Microsoft Windows;
- Программное обеспечение Microsoft Office;
- Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky
- Антивирусная программа Dr.Web;
- 7-ZIP – архиватор https://7-zip.org.ua/ru/

### 4.6 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. http://www.fismag.ru/ Сайт журнала Физкультура и спорт
2. http://kzg.narod.ru/ Сайт журнала Культура здоровой жизни
3. http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Сайт журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
4. http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3 Сайт журнала «Теория и практика физической культуры»
5. http://www.afkonline.ru/biblio.html Сайт журнала «Адаптивная физическая культура (АФК).
6. https://elibrary.ru/ - Научная электронная библиотека
7. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации http://pravo.gov.ru.
8. Портал Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/
9. Образовательная платформа «Юрайт». Для вузов и ссузов. Электронная библиотечная система (ЭБС) https://urait.ru/
10. Электронная библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека ONLINE» http://biblioclub.ru/

## 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 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 и в ходе самостоятельной работы. 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

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

### 7.1 Методы контроля и оценивания результатов обучения

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 зачетно-экзаменационной ведомости.

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 (Приложение №1), которые выбираются исходя из возможностей спортивной базы, на которой они проводятся.

Дифференцированная оценка за семестр определяется достигнутым студентом уровнем физической подготовленности по средней арифметической оценке за все тесты, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на два балла (Таблица №1). Исключение по отдельным тестам может быть сделано для студентов, имеющих недостаточную первичную физическую подготовленность, избыток или недостаток массы тела. При этом два балла

дается только за наличие положительного сдвига по сравнению с исходным показателем в данном тестовом упражнении. Дифференцированная оценка является условной и носит лишь мотивационный характер.

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.

Таблица №1

| Оценка тестов общей физической и спортивно-технической подготовки | Удовлетворительно («зачтено») | Хорошо («зачтено») | Отлично («зачтено») |
|---|---|---|---|
| Средняя оценка тестов в баллах | 5,0 | 7,0 | 8,0 |

Студенты, временно освобожденные от выполнения физических упражнений в рамках практических занятий по физической культуре и спорту на период более одного месяца по медицинским показаниям, оцениваются по результатам освоения программы дисциплины в системе дистанционного обучения.

При введении онлайн-обучения критерием успешности освоения учебного материала является суммарная оценка результатов изучения электронного образовательного ресурса по дисциплине, включающая тестирование знаний теоретического и методического разделов программы и выполнение заданий по освоению методик на методико-практических занятиях.

### 7.2 Шкала и критерии оценивания результатов обучения

Показателем оценивания компетенций на различных этапах их формирования является достижение обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт».

| **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 | 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 | 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 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | значительные ошибки, проявляется недостаточность умений, по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании умениями при их переносе на новые ситуации. | ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе умений на новые, нестандартные ситуации. | 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 в неполном объеме владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности, 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, нестандартные ситуации. | Обучающийся в полном объеме владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности, свободно применяет полученные 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 дисциплине «Физическая культура», при этом учитываются результаты текущего контроля успеваемости в течение семестра. Оценка степени достижения обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине «Физическая культура» проводится преподавателем, ведущим занятия по дисциплине «Физическая культура» методом экспертной оценки. По итогам промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» 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).

| **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. |

## 7.3 Оценочные средства

7.3.1. Текущий контроль

| № | КОМПЕТЕНЦ | | Перечень компонентов | Технология формирования компете | Форма оценочного средства ** | Степени уровней освоения компетенций |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | ИНДЕКС | ФОРМУЛИРОВКА | | | | |
| 1 | **УК-7** | ***Способен*** *поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности* | **знать:**<br>- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.<br>**уметь:**<br>- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.<br>**владеть:**<br>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | методико-практические и учебно-тренировочные занятия, самостоятельная работа | Устный опрос собеседование, Тестирование | **Базовый уровень**<br>Понимает:<br>- влияние оздоровительной системы физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;<br>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;<br>- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.<br>**Повышенный уровень**<br>- способен использовать приобретенные знания и навыки в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранение и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах РФ;<br>- выбирает оптимальные методы и средства физического воспитания для профессионального и личностного развития. |

7.3.2. Промежуточная аттестация

| № ОС | Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства в ФОС |
|---|---|---|---|
| 1 | Устный опрос собеседование | 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. | Темы теоретического раздела дисциплины |
| 2 | Тестирование | Комплекс упражнений, позволяющих определить уровень общей физической подготовленности обучающегося.<br><br>Банк вопросов для тестирования знаний теоретического и методического разделов дисциплины. | Фонд тестовых упражнений, банк тестовых вопросов |

*Приложение №1*
*к рабочей программе*

## Фонд тестовых упражнений оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения

| Физические качества | Тесты | Юноши | | | | | Девушки | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | БАЛЛ | | | | | | | | | |
| | | **2** | **4** | **6** | **8** | **10** | **2** | **4** | **6** | **8** | **10** |
| Скоростные возможности | Бег на 60 м (с) | 9,9 | 9,4 | 8,9 | 8,4 | 7,9 | 12,3 | 11,5 | 10,7 | 9,9 | 9,2 |
| | Бег на 100 м (с) | 16,2 | 15,5 | 14,8 | 14,1 | 13,2 | 19,9 | 18,9 | 17,9 | 16,9 | 15,8 |
| Выносливость | Бег на 2000 м (мин, с) | - | - | - | - | - | 14:55 | 13:45 | 12:25 | 11:10 | 9:45 |
| | Бег на 3000 м (мин, с) | 17:40 | 16:30 | 15:20 | 14:10 | 12:20 | - | - | - | - | - |
| | Бег на лыжах 3000 м (мин, с) | - | - | - | - | - | 24:10 | 22:20 | 20:30 | 18:40 | 16:40 |
| | Бег на лыжах 5000 м (мин, с) | 32:40 | 30:20 | 28:00 | 25:45 | 23:40 | - | - | - | - | - |
| | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | - | - | - | - | - | 22:35 | 20:55 | 19:25 | 17:35 | 16:05 |
| | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 31:00 | 29:00 | 27:00 | 25:00 | 23:00 | - | - | - | - | - |
| Сила | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 5 | 8 | 12 | 15 | - | - | - | - | - |
| | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | - | - | - | - | - | 2 | 6 | 10 | 14 | 20 |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 11 | 18 | 25 | 32 | 43 | 2 | 5 | 8 | 12 | 17 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Скоростно-силовые возможности | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 153 | 173 | 192 | 213 | 233 | 128 | 143 | 157 | 173 | 188 |
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.) | 20 | 27 | 35 | 41 | 51 | 20 | 25 | 32 | 37 | 45 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на гимнастическо й скамье (от уровня скамьи – см) | 4 | 5 | 6 | 8 | 13 | 5 | 6 | 7 | 9 | 16 |
| Дополнительные тесты | Прыжки через скакалку на двух ногах (количество раз за 1 мин.) | 70 | 80 | 90 | 100 | 110 | 80 | 90 | 100 | 110 | 120 |
| | Приседания на двух ногах (количество раз за 2 мин.) | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 |
| | Челночный бег 6м (количество раз за 1 мин.) | 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 |

**Примечание:**

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.