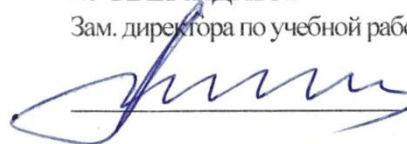


Космический факультет
Кафедра физической культуры и спорта (К-8)

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по учебной работе МФ, д.т.н.

 Макуев В.А.

« 29 »  2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Направление подготовки
09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»

Направленность подготовки
Вычислительные машины, комплексы, системы и сети

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения — очная
Срок освоения — 4 года
Курс — I, II, III
Семестр — 1, 2, 3, 4, 5, 6

Трудоемкость дисциплины:

Всего часов — 328 час.

Из них:

Аудиторная работа — 328 час.

Из них:

практических занятий — 328 час.

Формы промежуточной аттестации:

зачет — 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестр

Мытищи, 2019 г.

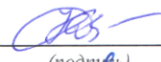
Рабочая программа составлена на основании ОПОП ВО, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данному направлению подготовки, направленностью подготовки, нормативными документами Министерства науки и высшего образования, университета и локальными актами филиала.

Авторы:

Ст. преподаватель МФ, кафедра

«Физическая культура и спорт»

(должность, ученая степень, ученое звание)


(подпись)
«24» февраль 2019 г.

Е.В.Шишкова

(Ф.И.О.)

Ст. преподаватель МФ, кафедра

«Физическая культура и спорт»

(должность, ученая степень, ученое звание)


(подпись)
«24» февраль 2019 г.

Г.И.Савенкова

(Ф.И.О.)

Рецензент:

Доцент, к.т.н.

(должность, ученая степень, ученое звание)


(подпись)
«24» февраль 2019 г.

А.В.Хроменко

(Ф.И.О.)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Физической культуры и спорта» МФ

Протокол № 69 от «24» февраль 2019 г.

Заведующий кафедрой

(ученая степень, ученое звание)


(подпись)

В.И. Шалимов

(Ф.И.О.)

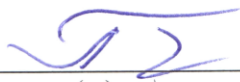
Рабочая программа одобрена на заседании Совета Космического факультета

Протокол № 6 от «26» апрель 2019 г.

Декан факультета,

к.т.н., доцент

(ученая степень, ученое звание)


(подпись)

Н.Г. Поярков

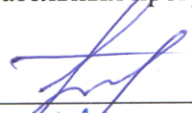
(Ф.И.О.)

Рабочая программа соответствует всем необходимым требованиям, электронный вариант со всеми приложениями передан в отдел образовательных программ МФ (ООП МФ)

Начальник ООП МФ,

к.т.н., доцент

(ученая степень, ученое звание)


(подпись)
«29» апрель 2019 г.

А.А. Шевляков

(Ф.И.О.)

СОДЕРЖАНИЕ

ВЫПИСКА ИЗ ОПОП ВО	4
1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ, ЕЕ МЕСТО В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ	5
1.1. Цель освоения дисциплины	5
1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы	5
2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	6
3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3.1. Тематический план	7
3.2. Учебно-методическое обеспечение для контактной работы обучающихся с преподавателем	7
3.2.1. Содержание разделов дисциплины, объем в лекционных часах	7
3.2.2. Методико-практические занятия	8
3.2.3. Лабораторные работы	9
3.2.4. Инновационные формы учебных занятий	9
3.3. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	9
3.3.1. Расчетно-графические работы и домашние задания	9
3.3.2. Рефераты	9
3.3.3. Контрольные работы	10
3.3.4. Рубежный контроль	10
3.3.5. Другие виды самостоятельной работы	10
3.3.6. Курсовой проект или курсовая работа	10
4. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	11
4.1. Текущий контроль успеваемости обучающихся	11
4.2. Промежуточная аттестация обучающихся	11
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5.1. Рекомендуемая литература	13
5.1.1. Основная и дополнительная литература	13
5.1.2. Учебные и учебно-методические пособия для подготовки к контактной работе обучающихся с преподавателем и для самостоятельной работы обучающихся	13
5.1.3. Нормативные документы	13
5.2. Информационные технологии и другие средства, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине	13
5.3. Раздаточный материал	14
5.4. Примерный перечень вопросов по дисциплине	14
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА	16
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	17
8. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ	18

Выписка из ОПОП ВО по направлению подготовки 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника», направленности «Вычислительные машины, комплексы, системы и сети» для учебной дисциплины «Элективные курсы физической культуры и спорта»:

Индекс	Наименование дисциплины и ее основные разделы	Всего часов
Б1.О.22	Элективные курсы физической культуры и спорта Общая физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений	328

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ, ЕЕ МЕСТО В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

1.1. Цель освоения дисциплины

Цель дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», входящей в обязательную часть Блока Б1, состоит в формировании физической культуры личности как качественного, динамичного и интегративного учебно-воспитательного процесса, отражающего ценностно-мировоззренческую направленность и компетентностную готовность к освоению и реализации в социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности. Основными частями структуры элективных курсов физической культуры и спорта является развитие содержательно-операционального, практико-деятельностного, мотивационного и эмоционально-волевого компонентов личности обучающегося.

1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В соответствии с ОПОП ВО по данному направлению и направленности подготовки процесс обучения по данной дисциплине направлен на формирование следующих планируемых результатов освоения образовательной программы (компетенций обучающихся и их индикаторов), установленных образовательной программой:

Код и наименование компетенции (результата освоения образовательной программы)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни
	УК-7.2. Использует знание основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности с учетом внутренних и внешних условий ее реализации

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (ЗУНов), соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций:

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни	Знать: – правила и способы планирования индивидуальных занятий по физической культуре и спорту различной целевой направленности; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
	Уметь: – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры; – контролировать и оценивать влияние на свое состояние, самочувствие и физическое развитие занятий физической культурой и спортом; – контролировать и оценивать влияние на свое состояние, самочувствие и физическое развитие занятий физической культурой и спортом
	Владеть: – методами и средствами контроля за своим состоянием, самочувствием, уровнем физической подготовленности до, во время и после занятий физической культурой и спортом
УК-7.2. Использует знание	Знать:

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности с учетом внутренних и внешних условий ее реализации	– теоретические, методологические и практические основы физической культуры и спорта, ее значение и место в укреплении здоровья, выборе здорового образа жизни, профилактике заболеваний и вредных привычек; – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек
	Уметь: – использовать методы и средства физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
	Владеть: – средствами самостоятельного и правильного использования методов физического воспитания для укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни и достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социально-культурной и профессиональной деятельности

Информация о формировании и контроле результатов обучения по дисциплине, соответствующих с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций представлена в Фонде оценочных средств.

2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Объем дисциплины: в академических часах – 328 ак.час.

Вид учебной работы	Часов	Семестры					
	всего	1	2	3	4	5	6
Общая трудоемкость дисциплины:	328	36	72	72	36	54	58
Аудиторная работа обучающихся с преподавателем:	328	36	72	72	36	54	58
Практические занятия (Пз)	328	36	72	72	36	54	58
Форма промежуточной аттестации	Зач	Зач	Зач	Зач	Зач	Зач	Зач

Часы на внеаудиторные виды контактной работы обучающихся с преподавателем выделяются из часов на аудиторную работу обучающихся с преподавателем.

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы дисциплины	Контролируемые индикаторы достижения компетенций	Аудиторные занятия	Текущий результаты обучения и промежуточная аттестация, баллов по модулям (мин./макс.)
			Пз, час	
1 семестр				
1.	Общая физическая подготовка	УК-7.1; УК-7.2	36	60/100
ИТОГО				60/100
2 семестр				
1.	Общая физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорота или системе физических упражнений.	УК-7.1; УК-7.2	72	60/100
ИТОГО				60/100
3 семестр				
1.	Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорота или системе физических упражнений.	УК-7.1; УК-7.2	72	60/100
ИТОГО				60/100
4 семестр				
1.	Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорота или системе физических упражнений.	УК-7.1; УК-7.2	36	60/100
ИТОГО				60/100
5 семестр				
1.	Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорота или системе физических упражнений.	УК-7.1; УК-7.2	54	60/100
ИТОГО				60/100
6 семестр				
1.	Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорота или системе физических упражнений.	УК-7.1; УК-7.2	58	60/100
ИТОГО				60/100

3.2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ КОНТАКТНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ

На аудиторную работу обучающихся с преподавателем, согласно учебному плану, отводится – 328 часа.

Аудиторная работа обучающихся с преподавателем включает в себя:

– Практические занятия – 328 часов.

Часы на внеаудиторные виды контактной работы обучающихся с преподавателем выделяются из часов на аудиторную работу обучающихся с преподавателем.

3.2.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ, ОБЪЕМ В ЛЕКЦИОННЫХ ЧАСАХ (Л) – 0 ЧАСОВ

Лекции учебным планом не предусмотрены.

3.2.2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (МПЗ) – 328 ЧАСОВ

Проводится 328 часов практических занятий по следующим темам:

№ п/п	Тема практического занятия (семинара) и его содержание	Объем, часов	Раздел дисциплины	Виды контроля текущей успеваемости
1 семестр				
1	Общая физическая подготовка Обучение двигательным действиям и развитие основных физических качеств (силы, быстроты движений, выносливости, ловкости, гибкости). Тренировки	36	1	пСб
Итого за 1 семестр		36	1	пСб
2 семестр				
1	Общая физическая подготовка Обучение двигательным действиям и развитие основных физических качеств (силы, быстроты движений, выносливости, ловкости, гибкости). Тренировки	6	1	пСб
2	Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений Изучение основ спортивной техники. Совершенствование техники и тактики вида спорта или системы физических упражнений. Тренировки	66	1	пСб
Итого за 2 семестр		72	1	пСб
3 семестр				
1	Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений Изучение основ спортивной техники. Совершенствование техники и тактики вида спорта или системы физических упражнений. Тренировки	72	1	пСб
Итого за 3 семестр		72	1	пСб
4 семестр				
1	Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений Изучение основ спортивной техники. Совершенствование техники и тактики вида спорта или системы физических упражнений. Тренировки	36	1	пСб
Итого за 4 семестр		36	1	пСб
5 семестр				
1	Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений Изучение основ спортивной техники. Совершенствование техники и тактики вида спорта или системы физических упражнений. Тренировки	54	1	пСб
Итого за 5 семестр		54	1	пСб
6 семестр				
1	Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений Изучение основ спортивной техники. Совершенствование техники и тактики вида спорта или системы физических упражнений. Тренировки	58	1	пСб
Итого за 6 семестр		58	1	пСб

3.2.3. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ (ЛР) – 0 ЧАСОВ

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

3.2.4. ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

При изучении данной дисциплины применяются следующие инновационные формы учебных занятий:

- работа в команде (в группах);
- выступление студента в роли обучающего.

3.3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Самостоятельная работа обучающихся учебным планом не предусмотрена.

3.3.1. РАСЧЕТНО-ГРАФИЧЕСКИЕ РАБОТЫ (РГР) И ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ (ДЗ) – 0 ЧАСОВ

Расчетно-графические работы и домашние задания рабочей программой не предусмотрены.

3.3.2. РЕФЕРАТЫ – 0 ЧАСА

Рефераты для обучающихся всех групп, кроме обучающихся специальной медицинской группы, рабочей программой не предусмотрены.

Для обучающихся специальной медицинской группы предусмотрено выполнение рефератов (за счет часов, выделенных на практические занятия).

Рекомендуемые темы рефератов:

1. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Влияние вредных привычек на отдельные системы и на организм в целом. Физическая культура как альтернатива вредным привычкам.
3. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
4. Роль физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний и травматизма.
5. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
6. Проблема сколиоза среди молодёжи.
7. Физкультура для здоровья человека.
8. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.
9. Основные системы оздоровительной физической культуры.
10. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
11. Роль и место физической культуры в системе высшего профессионального образования.
12. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
13. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
14. Физическое состояние женского организма.
15. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями.
16. Особенности занятий физическими упражнениями при заболеваниях органов зрения.
17. Средства физической культуры, комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.
18. Значение физических упражнений для развития и укрепления дыхательной системы.
19. Здоровье и двигательная активность студента.
20. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.
21. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями применение средств физической культуры при гипертонии.
22. Закаливание, как средство укрепления здоровья.
23. Личная гигиена и ее роль в формировании ЗОЖ.

24. Физическая культура и спорт в современном обществе.
25. Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов.
26. Биологические и физиологические изменения под воздействием активных двигательных нагрузок.
27. Плавание как оздоровительный в двигательной активности.
28. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.
29. Физическая нагрузка индивидуальные режимы нагрузок для самостоятельных занятий.
30. Основы здорового образа жизни студента.
31. Физическая культура в обеспечении здоровья.
32. Физическая культура как средство борьбы с переутомлением и низкой работоспособностью.
33. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.
34. Здоровый образ жизни и его составляющие.
35. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни студента.
36. Роль и место физической культуры в системе высшего профессионального образования.
37. Роль занятий физической культурой в профилактике острых респираторных заболеваний.
38. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
39. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями.
40. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и других средств физической культуры.
41. Особенности занятий физическими упражнениями при заболеваниях органов зрения.
42. Средства физической культуры, комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.
43. Значение физических упражнений для развития и укрепления дыхательной системы.
44. Здоровье и двигательная активность студента.
45. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.
46. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение средств физической культуры при гипертонии.
47. Оздоровительная ходьба как способ повышения двигательной активности.
48. Личная гигиена и ее роль в формировании ЗОЖ.
49. Физическая культура и спорт в современном обществе.
50. Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов.

3.3.3. КОНТРОЛЬНЫЕ РАБОТЫ (Кр) – 0 часов

Контрольные работы рабочей программой не предусмотрены.

3.3.4. РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ (РК) – 0 часов

Рубежный контроль рабочей программой не предусмотрен.

3.3.5. ДРУГИЕ ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ (Др) – 0 часов

Другие виды самостоятельной работы рабочей программой не предусмотрен.

3.3.6. КУРСОВОЙ ПРОЕКТ (КП) или КУРСОВАЯ РАБОТА (КР) – 0 часов

Курсовой проект или курсовая работа учебным планом не предусмотрены.

4. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Оценочные средства по всем заявленным в рабочей программе видам аудиторных занятий обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся, формам контроля текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, утвержденные критерии оценки по ним и методика начисления рейтинговых баллов, а также перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (компетенций обучающихся, установленных ФГОС ВО или их элементов) и отнесенные к ним планируемые результаты обучения (знания, умения и навыки), представлены в Фонде оценочных средств по дисциплине, который сформирован как отдельный документ.

4.1. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Для оценки текущей успеваемости используются следующие формы текущего контроля:

№ п/п	Раздел дисциплины	Форма текущего контроля	Контролируемые индикаторы достижения компетенций	Текущий контроль результатов обучения, баллов (мин./макс.)
1 семестр				
1	1	Проведение собеседования	УК-7.1; УК-7.2	55/90
2	1	Контроль посещаемости	-	5/10
Итого:				60/100
2 семестр				
1	1	Проведение собеседования	УК-7.1; УК-7.2	55/90
2	1	Контроль посещаемости	-	5/10
Итого:				60/100
3 семестр				
1	1	Проведение собеседования	УК-7.1; УК-7.2	55/90
2	1	Контроль посещаемости	-	5/10
Итого:				60/100
4 семестр				
1	1	Проведение собеседования	УК-7.1; УК-7.2	55/90
2	1	Контроль посещаемости	-	5/10
Итого:				60/100
5 семестр				
1	1	Проведение собеседования	УК-7.1; УК-7.2	55/90
2	1			5/10
Итого:				60/100
6 семестр				
1	1	Проведение собеседования	УК-7.1; УК-7.2	55/90
2	1	Контроль посещаемости	-	5/10
Итого:				60/100

Обучающиеся, не выполнившие в полном объеме установленных требований и не набравшие суммарное количество рейтинговых баллов по текущему контролю успеваемости выше минимально установленных, не допускаются к промежуточной аттестации по данной дисциплине, как не выполнившие график учебного процесса по данной дисциплине.

4.2. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Для оценки результатов изучения дисциплины используются следующие формы про-

межуточной аттестации:

Семестр	Разделы дисциплины	Форма промежуточного контроля	Проставляется ли оценка в приложение к диплому	Промежуточная аттестация, баллов (мин./макс.)
1	1	Зачет	да	-
2	1	Зачет	да	-
3	1	Зачет	да	-
4	1	Зачет	да	-
5	1	Зачет	да	-
6	1	Зачет	да	-

Обучающийся, выполнивший все предусмотренные учебным планом задания, сдавший все контрольные мероприятия по текущему контролю результатов обучения и прошедший промежуточную аттестацию, получает итоговую оценку по дисциплине за семестр в соответствии со шкалой:

Рейтинг	Оценка на экзамене, дифференцированном зачете	Оценка на зачете
85 – 100	отлично	зачтено
71 – 84	хорошо	зачтено
60 – 70	удовлетворительно	зачтено
0 – 59	неудовлетворительно	не зачтено

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

5.1.1. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

1. Физическая культура студента : Учебник для студ. вузов / Под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2005. – 446с.
2. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 424 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-02483-8. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/449973>. – Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Протасов В.Ф. Физическая культура и спорт : Учебное пособие. – М.: МГУЛ, 2005. – 96 с.

Дополнительная литература:

4. Шалимов В.И. Физическая культура : Учеб.-метод. пособие / В.И. Шалимов, В.С. Брусованкин. – М. : МГУЛ, 2008. – 35 с.
5. Трофимова, А. М. От теории двигательной деятельности к методам спортивной тренировки : 2019-07-22 / А. М. Трофимова. – 2-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2019. – 131 с. – ISBN 978-5-9765-4134-4. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/121963>. – Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.1.2. УЧЕБНЫЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К КОНТАКТНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ И ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

6. Методика подготовки студентов к сдаче контрольных нормативов (тестов) по дисциплине «Физическое воспитание» : учебно-метод. пособие / Айнетдинов С. Ф. ; МГТУ им. Н. Э. Баумана. – М. : Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2008. – 16 с. – Текст : электронный // Электронные издания издательства МГТУ им. Н.Э. Баумана. – URL: <http://ebooks.bmstu.ru/catalog/243/book701.html>. – Режим доступа: для авториз. пользователей.
7. Комплексы упражнений для развития силы : учебно-методическое пособие / Нечушкин Ю. В., Удовиченко А. Л., Захарова Н. А. [и др.] ; МГТУ им. Н. Э. Баумана (национальный исследовательский у-т). – М. : Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2019. – 26 с. – ISBN 978-5-7038-5222-4. – Текст : электронный // Электронные издания издательства МГТУ им. Н.Э. Баумана. – URL: <http://ebooks.bmstu.ru/catalog/243/book2086.html>. – Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.1.3. НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

8. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». – Текст : электронный // Портал ГАРАНТ.РУ (Garant.ru). – URL: <https://base.garant.ru/12157560/>. – Режим доступа: в свободном доступе.

5.2. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ДРУГИЕ СРЕДСТВА, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

При изучении данной дисциплины используются следующие информационные технологии, программное обеспечение, электронно-библиотечные системы, электронные образовательные среды, информационные справочные системы и другие средства, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:

№ п/п	Информационные технологии, включая программное обеспечение, информационные справочные системы и другие используемые средства	Раздел дисциплины	Вид контактной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы
1	Электронно-библиотечная система издательства «Лань» (электронная учебная, методическая и научная литература по тематике дисциплины)	1	Пз
2	Электронные издания Издательства МГТУ им. Н. Э. Баумана (электронная учебная, методическая и научная литература по тематике дисциплины)	1	Пз
3	Электронный каталог библиотеки МГУЛ (учебная, методическая и научная литература по тематике дисциплины)	1	Пз
4	Электронная образовательная среда МФ (для обеспечения учебно-методическими материалами, проверки знаний студентов по различным разделам дисциплины, подготовленности их к проведению и защите лабораторных работ)	1	Пз

5.3. РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

При изучении данной дисциплины используются следующий раздаточный материал:

№ п/п	Раздаточный материал	Раздел дисциплины	Вид контактной работы обучающихся с преподавателем
1	Методические указания для обучающихся по изучению дисциплины «Физическая культура и спорт»	1	Пз

5.4. ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

При проведении промежуточной аттестации для оценки результатов изучения дисциплины вынесены следующие вопросы:

1. Функции физической культуры и спорта в современном обществе.
2. Физическая тренировка. Структура тренировочного занятия. Задачи частей занятия.
3. Физическая культура и спорт как средство всестороннего и гармоничного развития личности.
4. Овладение двигательным действием и методы его целостного разучивания и разучивания по частям.
5. Роль физической культуры в профессиональной подготовке и формировании личности студента.
6. Воспитание физических качеств. Методы воспитания физических качеств.
7. Физическая культура и спорт в научной организации работника умственного труда.
8. Зависимость интенсивности физической нагрузки и частоты сердечных сокращений.
9. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и повышении работоспособности.
10. Средства и методы воспитания силы.
11. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и её роль для целостного развития личности.
12. Средства и методы воспитания быстроты движений.
13. Организм человека как единая саморегулируемая и саморазвивающаяся биологическая система.
14. Средства и методы развития координации движений.
15. Основы использования средств физической культуры для повышения эффективности учебного труда.
16. Средства и методы воспитания гибкости (увеличения амплитуды движений).
17. Воздействие физической тренировки на кровь и кровеносную систему.
18. Средства и методы воспитания выносливости
19. Физическая тренировка и функция дыхания. Рекомендации по дыханию при занятиях физическими упражнениями.
20. Общая и специальная физическая подготовка, их взаимосвязь.
21. Воздействие физической тренировки на опорно-двигательный аппарат.
22. Спортивная подготовка и её виды.
23. Рефлекторные механизмы совершенствования координации движений.
24. Роль физической культуры в профессиональной деятельности.

25. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней природной и социальной среды.
26. Требования по физической подготовленности в работе по избранной специальности.
27. Здоровый образ жизни и его составляющие. Разумное чередование труда и отдыха.
28. Профессионально-прикладная физическая подготовка, её цели и задачи.
29. Здоровый образ жизни. Рациональное питание.
30. Содержание профессионально-прикладной физической подготовки и её реализация в условиях избранной профессии.
31. Здоровый образ жизни. Отказ от вредных привычек.
32. Личная гигиена занимающихся физическими упражнениями и спортом.
33. Здоровый образ жизни. Основные правила закаливания.
34. Гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями на производстве.
35. Здоровый образ жизни. Оптимальная двигательная активность. ,
36. Гигиена спортивной одежды и обуви.
37. Здоровый образ жизни. Гигиена тела.
38. Физические упражнения как средство реабилитации в профессиональной деятельности.
39. Физическая культура в условиях производства, её цели и задачи.
40. Гигиенические требования к открытым и закрытым спортивным сооружениям.
41. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.
42. Массаж и его виды. Самомассаж.
43. Здоровый образ жизни. Соблюдение правил личной гигиены.
44. Врачебный контроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, его цели и задачи.
45. Производственная гимнастика, её виды, цели и задачи.
46. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом, его субъективные#
И объективные показатели.
47. Производственная физическая культура во внерабочее время.
48. Самоконтроль за физическим развитием. Методы индексов и стандартов.
49. Влияние двигательной активности на состояние здоровья.
50. Самоконтроль за функциональным состоянием при занятиях физическими упражнениями и спортом, его значение.
51. Выбор системы физических упражнений или вида спорта для самостоятельных занятий. Особенности занятий для женщин.
52. Наблюдение за частотой сердечных сокращений при занятиях физическими упражнениями и спортом.
53. Особенности самостоятельных занятий системой физических упражнений.
54. Особенности самостоятельных занятий избранным видом спорта.
55. Управление самостоятельными занятиями физической культурой и спортом. Планирование учёта, коррекция средств и методов.
56. Проба Штанге по оценке состояния дыхательной системы.
57. Система управления физической культурой и спортом в РФ, структура спортивных соревнований.
58. Проба Генчи по оценке состояния дыхательной системы.
59. Студенческий спорт. Особенности развития, система соревнований.
60. Самоконтроль за физической подготовленностью. Оценка развития физических качеств.
61. Всемирные студенческие спортивные Игры (Универсиады), летние и зимние.
62. Самоконтроль за тренированностью, показатели тренированности.
63. Олимпийские Игры древности. Основные исторические сведения.
64. Возможные негативные явления при занятиях физическими упражнениями и спортом.
65. Современные Олимпийские Игры. Динамика их развития.
66. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом П@
результатам врачебного контроля и самоконтроля.
67. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
68. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.
69. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
70. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

При изучении данной дисциплины используются следующее материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Материально-техническое обеспечение дисциплины	Раздел дисциплины	Вид контактной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся
1	Универсальный зал спортивных игр. Оборудован для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по бадминтону, баскетболу и волейболу в соответствии с нормативными требованиями	1	Пз
2	Зал борьбы. Оборудован для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по борьбе самбо и дзюдо в соответствии с нормативными требованиями	1	Пз
3	Зал бокса. Оборудован для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по боксу в соответствии с нормативными требованиями	1	Пз
4	Зал настольного тенниса и аэробики. Оборудован для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по настольному теннису и аэробике в соответствии с нормативными требованиями	1	Пз
5	Зал специального медицинского отделения для проведения занятий со студентами специальных медицинских групп	1	Пз
6	Открытые спортивные сооружения: стадион и спортивные площадки для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по легкой атлетике и футболу	1	Пз
7	Тренажерный зал. Оборудован комплексом из 60 тренажеров для предварительной силовой подготовки	1	Пз
8	Плавательный бассейн 25 м x 4 дорожки. Оборудован для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по плаванию	1	Пз
9	Зал аэробики. Оборудован для проведения занятий и соревнований по аэробике	1	Пз

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Основными видами деятельности обучающегося являются контактная работа с преподавателем и самостоятельная работа, которая включает в себя подготовку к контактной работе обучающихся с преподавателем, проработку материалов, полученных в процессе этой работы, а также подготовку и выполнение всех видов самостоятельной работы, заявленных в рабочей программе дисциплины.

При переводе на очередной курс следует провести подготовку к началу обучения. Эта подготовка в самом общем включает несколько необходимых положений:

- Следует убедиться в наличии рабочей программы и необходимых методических указаний по всем видам контактной и самостоятельной работы, указанных в программе дисциплины, понять требования, предъявляемые к изучению дисциплины. При необходимости надлежит получить на кафедре необходимые указания и консультации, контрольные вопросы для изучения дисциплины.
- Необходимо ознакомиться с рейтинговой балльной системой по дисциплине. Преподаватель обязан ознакомить обучающихся с порядком начисления рейтинговых баллов по всем, предусмотренным рабочей программой дисциплины, видам контактной и самостоятельной работы обучающихся.
- Необходимо создать (рационально и эмоционально) максимально высокий уровень мотивации к последовательному и планомерному изучению дисциплины.
- Необходимо изучить список рекомендованной основной и дополнительной литературы и убедиться в её наличии у себя дома или в библиотеке в бумажном или электронном виде.
- Необходимо иметь «под рукой» специальные и универсальные словари и энциклопедии, для того, чтобы постоянно уточнять значения используемых терминов и понятий. Пользование словарями и справочниками необходимо сделать привычкой. Опыт показывает, что неудовлетворительное усвоение предмета зачастую коренится в неточном, смутном или неправильном понимании и употреблении понятийного аппарата учебной дисциплины.
- Желательно в самом начале периода обучения возможно тщательнее спланировать время, отводимое на контактную и самостоятельную работу по дисциплине, представить этот план в наглядной форме и в дальнейшем его придерживаться, не допуская срывов графика индивидуальной работы и аврала в предсессионный период. При этом необходимо руководствоваться Графиком учебного процесса и самостоятельной работы обучающихся по дисциплине, который входит в состав рабочей программы. Пренебрежение этим пунктом приводит к переутомлению и резкому снижению качества усвоения учебного материала.
- Работу следует начинать с изучения рабочей программы, которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем – приступить к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном графиком учебного процесса и самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.
- Получив представление об основном содержании раздела, темы, необходимо изучить материал с помощью учебника. Целесообразно составить краткий конспект или схему, отображающую смысл и связи основных понятий данного раздела и включенных в него тем. Затем, как показывает опыт, полезно изучить выдержки из первоисточников. При желании можно составить их краткий конспект. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно.

Практические занятия проводятся для закрепления усвоенной информации, приобретения навыков ее применения для решения практических задач в предметной области дисциплины.

Текущий контроль проводится в процессе изучения каждого раздела или модуля дисциплины, его итоговые результаты складываются из рейтинговых баллов, полученных при прохождении всех запланированных контрольных мероприятий с учетом своевременности их прохождения, а также посещаемости аудиторных занятий.

Освоение дисциплины, ее успешное завершение на стадии промежуточного контроля возможно только при регулярной работе во время семестра и планомерном прохождении текущего контроля.

Обучающиеся, не выполнившие в полном объеме установленных требований, не допускаются к промежуточной аттестации по данной дисциплине, как не выполнившие график учебного процесса по данной дисциплине.

Промежуточная аттестация по результатам семестра по дисциплине проходит в форме,

установленной учебным планом, и виде, выбранном преподавателем. При этом проводится проверка освоения ключевых, базовых положений дисциплины, составляющих основу остаточных знаний, умений и навыков по ней.

К промежуточной аттестации допускаются обучающиеся, которые систематически в течение всего семестра работали на занятиях и показали уверенные знания по вопросам, выносившимся на групповые занятия, также выполнившие все виды контактной и самостоятельной работы, предусмотренные рабочей программой дисциплины, прошедшие все контрольные мероприятия и набравшие при этом количество рейтинговых баллов, превышающее установленное рабочей программой минимальное значение.

Непосредственная подготовка к промежуточной аттестации осуществляется по вопросам, представленным в фонде оценочных средств по дисциплине, которые обучающимся должен предоставить преподаватель. Необходимо тщательно изучить формулировку каждого вопроса, вникнуть в его суть, составить план ответа. Обычно план включает в себя:

- показ теоретической и практической значимости рассматриваемого вопроса;
- обзор освещения вопроса;
- определение сущности рассматриваемого предмета;
- основные элементы содержания и структуры предмета рассмотрения;
- факторы, логика и перспективы эволюции предмета;
- показ роли и значения рассматриваемого материала для практической деятельности.

План ответа желательно развернуть, приложив к нему ссылки на первоисточники с характерными цитатами.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ

При подготовке к контактной работе с обучающимися, контроле текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся преподавателю необходимо руководствоваться рабочей программой дисциплины, а также картой обеспеченности литературой, учебно-методической картой, графиком учебного процесса и самостоятельной работы обучающихся по дисциплине, фондом оценочных средств по дисциплине, которые входят в состав рабочей программы.

На первом занятии по дисциплине преподаватель должен довести до обучающихся всю необходимую информацию по дисциплине, предоставить или дать ссылки, на рабочую программу дисциплины, а также карту обеспеченности литературой, учебно-методическую карту, график учебного процесса и самостоятельной работы обучающихся по дисциплине, фонд оценочных средств по дисциплине, все необходимые рекомендации по всем видам контактной и самостоятельной работы, заявленным в рабочей программе дисциплины.

Практические занятия имеют целью закрепления полученных знаний. Все практические занятия дисциплины проводятся в специализированных классах университета. На первом занятии преподаватель должен напомнить студентам требования техники безопасности.

На практических занятиях студенты овладевают первоначальными профессиональными умениями и навыками, которые в дальнейшем закрепляются и совершенствуются при изучении специальных дисциплин, а также в процессе прохождения производственной практики.

Проводя практические занятия по данной дисциплине, предлагается использовать задания указанные в фонде оценочных средств по данной дисциплине.

Выполнение заданий должно быть индивидуальным. При оценивании выполненных заданий следует учитывать достижение результата, правильность выбора технологии решения, время решения, индивидуальность работы. Веса указанных факторов следует выбирать в зависимости от целей проводимого занятия. Для закрепления практических навыков и умений студентам следует по каждой теме выдавать задания на самостоятельную работу, по трудоемкости сходные с задачами, решаемыми в аудитории.

Наряду с формированием умений и навыков в процессе практических занятий обобщаются, систематизируются, углубляются и конкретизируются теоретические знания, вырабатывается способность и готовность использовать теоретические знания на практике, развиваются аналитические и интеллектуальные умения.

При **контроле текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся** преподаватель обязан пользоваться оценочными средствами, критериями оценки и начисления рейтинговых баллов, представленных в фонде оценочных средств по данной дисциплине.