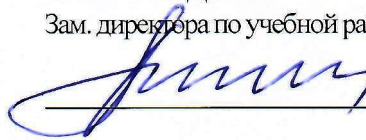


Космический факультет
Кафедра Физическая культура и спорт (К-8)

«УТВЕРЖДАЮ»

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

 Макуев В.А.

« 29 » апреля 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
“ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ”

Направление подготовки

05.03.06 «Экология и природопользование»

Направленность подготовки

«Рекреационное природопользование»

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения — очная

Срок освоения — 4 года

Курс — I

Семестр — 1

Трудоёмкость дисциплины:	— 2 зачётные единицы
Всего часов	— 72 час.
Из них:	
Аудиторная работа	— 36 час.
Из них:	
методико-практических занятий	— 36 час.
Самостоятельная работа	— 36 час.
Формы промежуточной аттестации:	
зачёт	— 1 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.

Автор:

Доцент кафедры Физическая
культура и спорт (К8)

(должность, учёная степень, учёная звание)


(подпись)
«27» декабря 2019г.

И.А. Бабенов

(Ф.И.О.)

Рецензент:

Декан Космического факультета,
кандидат технических наук,
доцент

(должность, учёная степень, учёная звание)


(подпись)
«27» декабря 2019г.

Н.Г. Поярков

(Ф.И.О.)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физическая культура и спорт (К8)

Протокол № 6а от «27» декабря 2019г.

Заведующий кафедрой
Физическая культура и спорт
(К8)

(учёная степень, учёная звание)


(подпись)

В.И. Шалимов

(Ф.И.О.)

Рабочая программа одобрена на заседании Совета Космического факультета

Протокол № 6 от «26» апреля 2019г.

Декан факультета,
кандидат технических наук,
доцент

(учёная степень, учёная 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,
кандидат технических наук,
доцент

(учёная степень, учёная звание)


(подпись)
«29» апреля 2019г.

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	7
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	11
3.3.4. Рубежный контроль	11
3.3.5. Другие виды самостоятельной работы	11
3.3.6. Курсовой проект или курсовая работа	11
4. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	12
4.1. Текущий контроль успеваемости обучающихся	12
4.2. Промежуточная аттестация обучающихся	12
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	14
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	19

Выписка из ОПОП ВО по направлению подготовки 05.03.06 «Экология и природопользование», направленности подготовки «Рекреационное природопользование» для учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»:

Индекс	Наименование дисциплины и ее основные разделы	Всего часов
Б1.Б.18	Физическая культура и спорт Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социальные и биологические основы физической культуры. Здоровый образ и стиль жизни студента. Общая физическая и спортивная подготовка студентов. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	72

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

1.1. Цель освоения дисциплины

Цель дисциплины «Физическая культура и спорт», входящей в базовую 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 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 данным направлениям подготовки процесс обучения по данной дисциплине направлен на формирование следующих планируемых результатов освоения образовательной программы (компетенций обучающихся, установленных ФГОС ВО или их элементов):

Общекультурные компетенции:

ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (ЗУНов), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями):

По компетенциям **ОК-8** обучающийся должен:

ЗНАТЬ:

- 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;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий по физической культуре и спорту различной целевой направленности;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

УМЕТЬ:

- использовать методы и средства физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- 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.
- выполнять контрольные упражнения по сдаче нормативов, установленных для определения оценки физического развития и физической подготовленности;

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;
- методами и средствами контроля за своим состоянием, самочувствием, уровнем физической подготовленности до, во время и после занятий физической культурой и спортом.

2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Объем дисциплины: в зачетных единицах – 2 з.е., в академических часах – 72 ак.час.

Вид учебной работы	Часов	Семестры
	всего	1
Общая трудоемкость дисциплины:	72	72
Аудиторная работа обучающихся с преподавателем:	36	36
Методико-практические занятия (МПз)	36	36
Самостоятельная работа обучающихся:	36	36
Подготовка к методико-практическим занятиям (МПз) – 18	18	18
Написание рефератов для обучающихся специальной медицинской группы (Р) – 1	+	+
Подготовка к рубежному контролю (РК) – 3	9	9
Выполнение других видов самостоятельной работы (Др)	9	9
Форма промежуточной аттестации	Зач	Зач

Часы на внеаудиторные виды контактной работы обучающихся с преподавателем выделяются из самостоятельной работы обучающихся и часов, выделенных на промежуточную аттестацию, в соответствии с нормативами нагрузки преподавателей, утверждаемыми в университете ежегодно.

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы дисциплины	Формируемые компетенции или их части	Аудиторные занятия	Самостоятельна я работа обучающегося и формы ее контроля	Текущий контроль результатов обучения и промежуточная аттестация, баллов по модулям (мин./макс.)
			№ МПз	№ РК	
1 семестр					
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-8	1 - 3	1	14/23
2.	Социальные и биологические основы физической культуры	ОК-8	4 - 6		
3.	Здоровый образ и стиль жизни студента	ОК-8	7 - 9	2	14/23
4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов	ОК-8	10 - 12		
5.	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом	ОК-8	13 - 15	3	14/24
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	ОК-8	16 - 18		
ИТОГО текущий контроль результатов обучения в 1 семестре					42/70
Промежуточная аттестация (зачет)					18/30
ИТОГО					60/100

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

На аудиторную работу обучающихся с преподавателем, согласно учебному плану, отводится – 36 часа.

Аудиторная работа обучающихся с преподавателем включает в себя:

– методико-практические занятия – 36 часов.

Часы на внеаудиторные виды контактной работы обучающихся с преподавателем выделяются из самостоятельной работы обучающихся и часов, выделенных на промежуточную аттестацию, в соответствии с нормативами нагрузки преподавателей, утверждаемыми в университете ежегодно.

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

Лекции учебным планом не предусмотрены.

3.2.2. МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (МПз) – 36 ЧАСОВ

Проводится 18 практических занятий по следующим темам:

№ Пз	Тема практического занятия (семинара) и его содержание	Объем, часов	Раздел дисциплины	Виды контроля текущей успеваемости
1	Нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура и спорт» и ее организация в высшем учебном заведении. Физическая культура студента и ее качественное развитие	2	1	Устный опрос
2	Определение качественных характеристик результативности образовательно-воспитательного процесса по физической культуре	2	1	Устный опрос

№ Пз	Тема практического занятия (семинара) и его содержание	Объем, часов	Раздел дисциплины	Виды контроля текущей успеваемости
3	Способы выявления положительных сторон физкультурно-спортивной деятельности	2	1	Устный опрос
4	Социальные основы физической культуры. Физиологические основы и принципы физической культуры	2	2	Устный опрос
5	Адаптация организма к факторам внешней среды. Допинг как искусственное повышение физической работоспособности	2	2	Устный опрос
6	Оценка функционального состояния организма, двигательной активности, суточных энергетических затрат и общей физической работоспособности. Расчет оптимального объема двигательной активности	2	2	Устный опрос
7	Понятие «здоровье», его содержательные характеристики. Сходство и различие понятий «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни». Здоровый образ жизни и его составляющие. Оптимальный объем двигательной активности как основа здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни	2	3	Устный опрос
8	Оценка уровня состояния здоровья. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание).	2	3	Устный опрос
9	Самооценка работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Методика дыхательной гимнастики. Методика корригирующей гимнастики для глаз. Разработка индивидуальных программ здорового образа жизни	2	3	Устный опрос
10	Физические качества и их воспитание. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Коррекции общего физического развития, телосложения и совершенствование двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта	2	4	Устный опрос
11	Спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Основные средства и методы спортивной тренировки, ее планирование и построение. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований	2	4	Устный опрос
12	Оценка уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Применение средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств. Разработка индивидуальной комплексной программы коррекции здоровья и физической подготовленности	2	4	Устный опрос
13	Выбор систем физических упражнений и видов спорта для самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий. Профилактика травматизма в самостоятельных занятиях. Гигиенические требования при проведении самостоятельных занятий. Врачебный контроль и самоконтроль на самостоятельных занятиях	2	5	Устный опрос
14	Самоконтроль состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности	2	5	Устный опрос
15	Самоконтроль функционального состояния организма. Основы методики массажа и самомассажа. Средства и методы мышечной релаксации	2	5	Устный опрос

№ Пз	Тема практического занятия (семинара) и его содержание	Объем, часов	Раздел дисциплины	Виды контроля текущей успеваемости
16	Понятие, содержание и функции профессионально-прикладной физической подготовки студентов (ППФП). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка и самореализация личности	2	6	Устный опрос
17	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)	2	6	Устный опрос
18	Оценка и коррекция профессионального здоровья. Методика эффективного развития психофизических и личностных профессионально важных качеств в процессе освоения избранного вида спорта или системы физических упражнений. Методика проведения производственной гимнастики	2	6	Устный опрос

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;

При этом предусматривается использование таких вспомогательных средств, как мультимедийный проектор, плакаты, раздаточный материал.

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

На самостоятельную работу обучающихся, согласно учебному плану, отводится – 36 часов.

Самостоятельная работа студентов включают в себя:

1. Подготовку к методико-практическим занятиям – 18 часа.
2. Подготовку к рубежному контролю – 9 часов.
3. Выполнение других видов самостоятельной работы – 9 часов.

Часы на внеаудиторные виды контактной работы обучающихся с преподавателем выделяются из самостоятельной работы обучающихся и часов, выделенных на промежуточную аттестацию, в соответствии с нормативами нагрузки преподавателей, утверждаемыми в университете ежегодно.

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 на самостоятельную подготовку к методико-практическим занятиям).

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) – 9 часов

Проводятся 3 рубежных контроля:

№ РК	Разделы дисциплины, охватываемые рубежным контролем	Объем, часов
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социальные и биологические основы физической культуры	3
2	Здоровый образ и стиль жизни студента. Общая физическая и спортивная подготовка студентов	3
3	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	3

3.3.5. ДРУГИЕ ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ (Др) – 9 часов

Другие виды самостоятельной работы относятся к нерегламентированной самостоятельной работе обучающихся, связанной с углубленным изучением отдельных тем или разделов дисциплины, их творческой деятельностью, развитием личностных качеств и т.д. Конкретные формы других видов самостоятельной работы обучающийся выбирает самостоятельно или по рекомендации преподавателя в ходе изучения дисциплины.

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	Формируемые компетенции	Текущий контроль результатов обучения, баллов (мин./макс.)
1	1 - 2	Проведение рубежного контроля № 1	ОК-8	11/14
2	1 - 2	Контроль посещаемости (6 занятий)	ОК-8	3/9
Всего за модуль				14/23
1	3 - 4	Проведение рубежного контроля № 2	ОК-8	11/14
2	3 - 4	Контроль посещаемости (3 занятий)	ОК-8	3/9
Всего за модуль				14/23
1	5 - 6	Проведение рубежного контроля № 3	ОК-8	11/15
2	5 - 6	Контроль посещаемости (6 занятий)	ОК-8	3/9
Всего за модуль				14/24
ИТОГО:				42/70

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 промежуточной аттестации:

Семестр	Разделы дисциплины	Форма промежуточного контроля	Проставляется ли оценка в приложение к диплому	Промежуточная аттестация, баллов (мин./макс.)
1	1 - 6	Зачет	да	18/30

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	незачтено

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. **Виленский, М.Я.** Физическая культура и здоровый образ жизни студента : Учебное пособие для студ. вузов, изучающих дисциплину ""Физическая культура", кроме направ. и спец. в обл. физической культуры и спорта / А.Г. Горшков. - М. : КНОРУС, 2012. - 238 с.

Дополнительная литература:

3. **Мельникова, Ю. А.** Основы прикладной физической культуры : учебное пособие / Ю. А. Мельникова, Л. Б. Спиридонова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. — 68 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/64995.html>

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

4. **Шалимов, В.И.** Физическая культура : Учеб.-метод.пособие для студ.всех спец.вузов / В.С.Брусованкин . - М. : МГУЛ, 2008. - 35 с.:ил

5.1.3. НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

5. 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.

Основная и дополнительная литература, учебные и учебно-методические пособия для подготовки к контактной работе обучающихся с преподавателем и для самостоятельной работы обучающихся, нормативные документы, ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и другие электронные информационные источники, необходимые для освоения дисциплины, их количество и наличие в библиотеке, ЭБС, на кафедре, распределение по разделам (темам) дисциплины, всем запланированным видам аудиторной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работе обучающихся, представлены в карте обеспеченности литературой, которая сформирована как отдельный документ и является приложением к рабочей программе.

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 - 6	МПз, СРС
2	Электронные издания Издательства МГТУ им. Н. Э. Баумана (электронная учебная, методическая и научная литература по тематике дисциплины)	1 - 6	МПз, СРС

3	Электронный каталог библиотеки МГУЛ (учебная, методическая и научная литература по тематике дисциплины)	1 - 6	МПз, СРС
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 - 6	МПз, СРС

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 - 6	МПз, СРС

5.4. ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура и спорт как общеобразовательная дисциплина.
3. Физическая культура и спорт – часть общечеловеческой культуры.
4. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
5. Физическое воспитание и его функции.
6. Физическое развитие человека и требования к нему.
7. Средства физической культуры.
8. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.
9. Физическая культура в высшем учебном заведении.
10. Физическая культура в структуре профессионального образования.
11. Правовые основы физической культуры и спорта.

2. Социальные и биологические основы физической культуры

1. Социально-биологические основы физической культуры.
2. Понятие о целостности организма и его систем.
3. Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма.
4. Биоритмы и работоспособность человека.
5. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.
6. Мышечная система и ее функции. Мышечная ткань и ее строение. Виды мышечной деятельности и их характерные особенности.
7. Роль нервной системы в двигательных функциях.
8. Утомление и его виды.
9. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
10. Классификация физических упражнений.
11. Мышечная активность и сердечная деятельность, их взаимосвязь.
12. Виды адаптации к физическим упражнениям.

3. Здоровый образ и стиль жизни студента

1. Здоровье и его составляющие.
2. Здоровье и двигательная активность.
3. Факторы, влияющие на здоровье человека.
4. Наследственность и ее влияние на здоровье человека.
5. Взаимодействие организма с окружающей средой.
6. Здоровый образ жизни и его составляющие.
7. Экологические факторы и их влияние на здоровье.
8. Гигиенические основы закаливания.
9. Основные требования к гигиене физических упражнений.
10. Физические упражнения и их роль в профилактике вредных привычек.

11. Питание и физическая нагрузка.

4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов

1. Основные дидактические принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.
3. Средства физического воспитания.
4. Методы строго регламентированного упражнения.
5. Игровой метод в физическом воспитании.
6. Соревновательный метод в физическом воспитании.
7. Словесные и наглядные методы в физическом воспитании.
8. Основные физические качества человека.
9. Методы воспитания качества силы.
10. Методы воспитания качества быстроты.
11. Методы воспитания качества ловкости.
12. Методы воспитания качества выносливости.
13. Методы воспитания качества гибкости.
14. Структура учебно-тренировочных занятий.
15. Формы занятий физическими упражнениями.

5. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом

1. Формы самостоятельных занятий.
2. Планирование физической нагрузки при самостоятельных занятиях.
3. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
4. Частота сердечных сокращений как основной показатель, отражающий внутреннее содержание физической нагрузки.
5. Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестов.
6. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность спортсмена.
7. Разминка и ее виды.
8. Роль физической культуры в снятии утомления.
9. Работоспособность студентов в режиме учебного дня, недели.
10. Организация режима труда и отдыха.
11. Оздоровительные функции релаксационных воздействий.

6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)

1. Профессионально-прикладная физическая культура.
2. Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.
4. Особенности организации профессионально-прикладной физической подготовки студентов в вузе.
5. Использование малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.
6. Факторы, регулирующие физическую нагрузку.
7. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к эмоциональному стрессу.

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	1-6	МПЗ, СРС
2	Зал борьбы. Оборудован для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по борьбе самбо и дзюдо в соответствии с нормативными требованиями	1-6	МПЗ, СРС
3	Зал бокса. Оборудован для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по боксу в соответствии с нормативными требованиями	1-6	МПЗ, СРС
4	Зал настольного тенниса и аэробики. Оборудован для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по настольному теннису и аэробике в соответствии с нормативными требованиями	1-6	МПЗ, СРС
5	Зал специального медицинского отделения для проведения занятий со студентами специальных медицинских групп	1-6	МПЗ, СРС
6	Открытые спортивные сооружения: стадион и спортивные площадки для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по легкой атлетике и футболу	1-6	МПЗ, СРС
7	Тренажерный зал. Оборудован комплексом из 60 тренажеров для предварительной силовой подготовки	1-6	МПЗ, СРС
8	Плавательный бассейн 25 м x 4 дорожки. Оборудован для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по плаванию	1-6	МПЗ, СРС
9	Зал аэробики. Оборудован для проведения занятий и соревнований по аэробике	1-6	МПЗ, СРС

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.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей студентов. Время и место самостоятельной работы выбираются студентами по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

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.

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

Самостоятельная работа студентов включает проработку лекционного курса, подготовку к практическим, семинарским занятиям и лабораторным работам, выполнение всех заявленных в рабочей программе видов самостоятельной работы (выполнение домашних заданий, расчетно-графических и расчетно-проектировочных работ, курсовых проектов и работ, подготовку к контрольным работам, написание рефератов и пр.). Результаты всех видов работ обучающихся формируются в виде их личных портфолио, которые учитываются на промежуточной аттестации. Са-

мостоятельная работа предусматривает не только проработку материалов лекционного курса, но и их расширение в результате поиска, анализа, структурирования и представления в компактном виде современной информации их всех возможных источников.

В ходе самостоятельной работы необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, методическими указаниями по соответствующему виду самостоятельной работы. При этом необходимо учесть рекомендации преподавателя и требования рабочей программы. Очень полезно дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной рабочей программой.

Необходимо строго следовать графика учебного процесса и самостоятельной работы обучающихся по дисциплине, который входит в состав рабочей программы.

Готовясь, по всем непонятным моментам обращаться за методической помощью к преподавателю. Своевременное и качественное подготовка и выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих рекомендаций и изучении рекомендованной литературы. Обучающийся может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы.

Оценивание полученных в процессе изучения дисциплины знаний, умений и навыков проводится в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МФ МГТУ им. Баумана.

Утвержденные критерии оценки текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, методика начисления рейтинговых баллов при их прохождении представлены в Фонде оценочных средств по дисциплине, который сформирован как отдельный документ, является приложением к рабочей программе и структурно входит в состав учебно-методического комплекса 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 контрольных мероприятий 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.

Методико-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.

Самостоятельная работа обучающихся представляет собой индивидуальное выполнение всех видов, заявленных в рабочей программе дисциплины, контактной и самостоятельной работы, которые формируют у обучающегося:

- выработку навыков самостоятельной работы с имеющейся исходной информацией;
- практическую реализацию теоретических знаний с использованием инструментальных средств;
- комплексное применение компетенций, теоретических знаний, практических навыков и умений, приобретенных при изучении данной дисциплины.

При проведении контактных занятий, выдаче материалов и заданий ко всем заявленным видам контактной и самостоятельной работы обучающихся, контроле текущей успеваемости по ним, а также при промежуточной аттестации по дисциплине преподаватель обязан руководствоваться сроками, указанными в учебно-методической карте дисциплины и графике учебного процесса и самостоятельной работы обучающихся по дисциплине. При этом не должно возникать противоречий с утвержденным Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МФ МГТУ им. Баумана.

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.