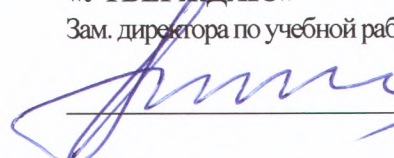


Факультет лесного хозяйства, лесопромышленных технологий и садово-паркового строительства
Кафедра технологии и оборудования лесопромышленного производства (ЛТ4)

«УТВЕРЖДАЮ»

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

 Макуев В.А.

« 29 » 04 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Направление подготовки

23.03.01 «Технология транспортных процессов»

Направленность подготовки

Организация перевозок и управление на промышленном транспорте

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения – очная

Срок освоения – 4 года

Курс – I

Семестр – 1

Трудоемкость дисциплины: – 2 зачетные единицы

Всего часов – 72 час.

Из них:

Аудиторная работа – 36 час.

Из них:

лекций – 18 час.

практических занятий – 18 час.

Самостоятельная работа – 36 час.

Формы промежуточной аттестации:

зачет – 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:

Старший преподаватель кафедры
Физическая культура и спорт

(должность, ученая степень, ученое звание)


(подпись)
« 27 » февраля 2019 г.

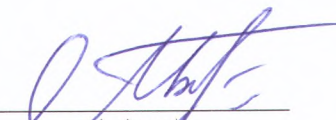
Е.В. Шишкова

(Ф.И.О.)

Рецензент:

Зав. кафедрой технологии и
оборудования лесопромышленного
производства, к.т.н.

(должность, ученая степень, ученое звание)


(подпись)
« 27 » февраля 2019 г.

М.А. Быковский

(Ф.И.О.)

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

Протокол № 62 от « 27 » февраля 2019 г.

Заведующий кафедрой

(ученая степень, ученое звание)


(подпись)

В.И. Шалимов

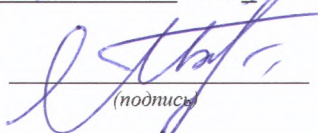
(Ф.И.О.)

Рабочая программа одобрена на заседании научно-методического совета факультета лесного хозяйства, лесопромышленных технологий и садово-паркового строительства

Протокол № 03/03-19 от « 01 » 03 2019 г.

Декан факультета, к.т.н., доцент

(ученая степень, ученое звание)


(подпись)

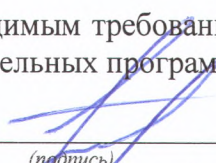
М.А. Быковский

(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 » 04 2019 г.

А.А. Шевляков

(Ф.И.О.)

СОДЕРЖАНИЕ

ВЫПИСКА ИЗ ОПОП ВО

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

1.1. Цель освоения дисциплины

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

1.3. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Тематический план

3.2. Учебно-методическое обеспечение для контактной работы обучающихся с преподавателем

3.2.1. Содержание разделов дисциплины, объем в лекционных часах

3.2.2. Методико-практические занятия

3.2.3. Контроль самостоятельной работы обучающихся

3.2.4. Интерактивные методы обучения

3.3. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

3.3.1. Расчетно-графические *или расчетно-проектировочные работы*

3.3.2. Рефераты

3.3.3. Контрольные работы

3.3.4. Другие виды самостоятельной работы

3.3.5. Курсовой проект *или курсовая работа*

4. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

4.1. Текущий контроль успеваемости обучающихся

4.2. Промежуточная аттестация обучающихся

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Рекомендуемая литература

5.1.1. Основная и дополнительная литература

5.1.2. Учебные и учебно-методические пособия для подготовки к аудиторным занятиям и для самостоятельной работы студентов

5.1.3. Нормативные документы

5.1.4. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и другие электронные информационные источники

5.2. Информационные технологии и другие средства, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

5.3. Раздаточный материал

5.4. Примерный перечень вопросов к зачету (*экзамену*) по всему курсу

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

ПРИЛОЖЕНИЯ

Карта обеспеченности литературой дисциплины

Учебно-методические карты дисциплины

Графики учебного процесса и самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств по дисциплине

Методические указания по дисциплине

Индекс	Наименование дисциплин и их основные разделы	Всего часов
Б1.Б.27	Физическая культура Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. В результате прохождения данного раздела ОПОП студент должен: иметь базовые навыки: способов физического совершенствования организма; уметь: организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; иметь навыки: физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма к серьезным физическим нагрузкам в экстремальных ситуациях	72 (2 ед)

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

1.1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью физического воспитания студентов является формирование 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 личности студента являются содержательно-операциональный, практико-деятельностный, мотивационный и эмоционально-волевой компоненты.

1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
 - знание исторических, 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.

В соответствии с ФГОС ВО процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций или их элементов:

Общекультурные компетенции:

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

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре (в соответствии с ФГОС общеобразовательной школы):

знать/ понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях;
- формирования здорового образа жизни.

Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура» направлен на формирование следующих общекультурных компетенций:

- использовать основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач;
- владеть средствами самостоятельного и правильного использования методов физического воспитания для укрепления здоровья и достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Интегративная результативность учебно-воспитательного процесса по дисциплине «Физическая культура» определяется воспитанностью, образованностью и компетентностной готовностью в этой сфере и выявляется в объективных и субъективных показателях сформированности физической культуры личности.

Воспитанность отражает направленность личности на овладение и освоение ценностей физической культуры, проявление адекватности и эмоционально-волевой активности.

Образованность отражает овладение общекультурным, учебно-познавательным, специальным и информационным содержанием учебно-воспитательного процесса.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» студент должен:

Знать: теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни ОК-8.

Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни ОК-8.

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности ОК-8.

1.3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО – РАЗДЕЛ Б-4

Изучение данной дисциплины базируется на знаниях физики, химии, биологии.

Полученные при изучении данной дисциплины знания, умения и навыки будут использоваться при изучении следующих дисциплин: философия, история, концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности и дисциплины профессионального цикла.

2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура» – 2 зачетные единицы – 72 академических часа.

Раздел «Физическая культура» реализуется:

- при очной форме обучения лекций – 36 часов, методико-практических занятий – 36 часов.

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестры						
		1	2	3	4	5	6	7
Аудиторные занятия (всего)	72 (2 зач.един.)							
В том числе:	-							
Лекции	36	18	-	-	18	-	-	
Практические занятия (ПЗ)								
Семинары (С) –методико – практические занятия	36	18	-	-	18	-	-	
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	-	-	-	-	-	-	-	-
В том числе:	-							
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-	-	-	-	-	-
Реферат (для студентов специальной медицинской группы)	+	+	+	+	+	+	+	+
Вид промежуточной и итоговой аттестации (зачет, экзамен)		зачет			Дифф. зачет			
Общая трудоемкость (в часах)	72	36			36			

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическую культуру как учебную дисциплину необходимо рассматривать как составную часть целостного процесса профессиональной подготовки и развития личности современного студента. Она выступает человековедческой дисциплиной, призванной обеспечить достижение целостности знаний о личности в единстве ее социального и биологического развития, обретения жизненно-ценностных мировоззренческих ориентаций, готовности к социально-профессиональной деятельности. Методологической основой являются культурологический, аксиологический, антропологический, личностно-деятельностный и компетентностный подходы. Содержание образования по дисциплине «Физическая культура» следует рассматривать как меру приобщения студентов к широкому спектру ценностей физической культуры.

Человеческая телесность, отраженная в физической культуре студента, выступает важнейшей формой воплощения его внутреннего мира (установок, ценностей, мировоззрения, мироощущения), условием развития личностного потенциала, способом межличностной коммуникации.

В образовательном процессе здоровый стиль жизни студента является самостоятельной социально-культурной ценностью. Поведенческим идеалом общества, ориентированным на сохранение и укрепление здоровья для себя и будущих поколений, позволяющим продуктивно осуществлять социальную и профессиональную деятельность.

3.1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел дисциплины	Аудиторные занятия		
		Л, часов	№ Пз	№ МПз
1	Социокультурное развитие личности и физическая культура в профессиональной подготовке студентов	4		1
2	Социальные и биологические основы физической культуры	8		2,3
3	Здоровый образ и стиль жизни студента	4		4,5
4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов	8		6, 7, 8
5	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	8		9, 10
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	4		11

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

3.2.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ, ОБЪЕМ В ЛЕКЦИОННЫХ ЧАСАХ (Л) – 36 ЧАСОВ

№ Л	Раздел дисциплины и его содержание	Объем часов	Рекоменд. литература
1	Социокультурное развитие личности и физическая культура в профессиональной подготовке студентов Нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура» и ее организация в высшем учебном заведении. Гуманизация, гуманитаризация и культурологические основания образовательного процесса по физической культуре. Ценности образования по физической культуре. Физическая культура студента и ее качественное развитие. Качественные характеристики результативности образовательного процесса по физической культуре.	4	1 - 3
2	Социально-биологические основы физической культуры Социальные основы физической культуры. Естественнаучные основы жизнедеятельности организма. Физиологические основы физической культуры. Физиологические механизмы развития физических качеств. Физиологические механизмы формирования и совершенствования двигательных навыков. Спортивная работоспособность и ее изменения. Физиологическая характеристика процессов утомления и восстановления. Физиологические показатели тренированности. Физиологические особенности занятий женщин спортом. Физиологические принципы спортивной тренировки. Адаптация организма к факторам внешней среды. Двигательная активность в повышении резистентности организма. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения. Допинг как искусственное повышение физической работоспособности.	8	2, 3, 6, 11
3	Здоровый образ и стиль жизни студента Понятие «здоровье», его содержательные характеристики. Место здоровья в иерархии потребностей и ценностей культурного человека. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Отражение ценностных ориентаций студентов в их жизнедеятельности. 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. Двигательная Критерии эффективности здорового образа жизни.	4	2, 3, 4, 7, 10
4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов Физическое воспитание. Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. 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. Спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	8	2, 3, 4, 11, 14

№ Л	Раздел дисциплины и его содержание	Объем часов	Рекоменд. литература
	Основные средства и методы спортивной тренировки, ее планирование и построение. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, городские, окружные, всероссийские и международные. Всемирные студенческие спортивные игры.		
5	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. 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.	8	2, 3, 5, 13
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов Понятие, содержание и функции ППФП. Профессионально важные качества в ППФП и подходы к их развитию. Профессиограмма специалиста в разработке ППФП. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка и самореализация личности.	4	2, 3, 11, 12

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

№ МПЗ	Тема методико-практического занятия	Объем часов	Раздел дисциплины	Методы контроля	Рекоменд. литература
1	К теме 1. Социокультурное развитие личности и физическая культура в профессиональной подготовке студентов. Определение качественных характеристик результативности образовательно-воспитательного процесса по физической культуре. Способы выявления положительных сторон физкультурно-спортивной деятельности	4	1	Практическое тестирование	2, 6, 7
2	К теме 2. Социальные и биологические основы физической культуры Методики оценки функционального состояния организма, двигательной активности, суточных энергетических затрат и общей физической работоспособности. Расчет оптимального объема двигательной активности	8	2	Практическое тестирование	3, 6, 15

№ МПЗ	Тема методико-практического занятия	Объем часов	Раздел дисциплины	Методы контроля	Рекоменд. литература
3	К теме 3. Здоровый образ и стиль жизни студентов Методы оценки 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). Простейшие методики самооценки 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	8	3, 5, 6	Практическое тестирование	2,7,
4	К теме 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов Методика оценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения элементов учебно-тренировочного занятия. Методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств. Разработка индивидуальной комплексной программы коррекции здоровья и физической подготовленности. Занятия избранными видами спорта. Методика начальной подготовки в избранных видах спорта, изучение основ спортивной техники с реализацией основных разделов спортивной тренировки	8	3, 5, 6	Практическое тестирование	2,3,6
5	К теме 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Методы	4	4, 11	Практическое тестирование	2, 15

№ МПЗ	Тема методико-практического занятия	Объем часов	Раздел дисциплины	Методы контроля	Рекоменд. литература
	регулирования психоэмоционального состояния. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы). Методы самоконтроля функционального состояния организма (функциональные пробы). Основы методики массажа и самомассажа. Средства и методы мышечной релаксации				
6	К теме 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов 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). Методы регулирования психоэмоционального состояния и способы их применения на занятиях физической культурой и спортом. Методы оценки и коррекции профессионального здоровья. Методика формирования и контроля профессионально важных психофизических качеств. Методика эффективного развития психофизических и личностных профессионально важных качеств в процессе освоения избранного вида спорта. Методика проведения производственной гимнастики.	4	5	Практическое тестирование	7, 10, 11

3.2.3. КОНТРОЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ (КСР) – 0 часов

Контроль самостоятельной работы студентов учебным планом не предусмотрен.

3.2.4. ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

При изучении данной дисциплины применяются следующие интерактивные методы обучения:

- интерактивная лекция;
- работа в команде (в группах);
- выступление студента в роли обучающего;
- решение ситуационных задач;

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

3.3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ – 0 ЧАСОВ

Самостоятельная работа студентов учебным планом не предусмотрена.

3.3.1. РАСЧЕТНО-ГРАФИЧЕСКИЕ ИЛИ РАСЧЕТНО-ПРОЕКТИРОВОЧНЫЕ РАБОТЫ – 0 ЧАСОВ

Расчетно-графические работы учебным планом не предусмотрены.

3.3.2. РЕФЕРАТЫ – 0 ЧАСОВ

Рефераты предусматриваются только для специального медицинского отделения. Тематика рефератов приведена в Приложении 3.

3.3.3. КОНТРОЛЬНЫЕ РАБОТЫ (КР) – 0 ЧАСОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ РАБОТЫ УЧЕБНЫМ ПЛАНОМ НЕ ПРЕДУСМОТРЕНЫ.

3.3.4. ДРУГИЕ ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ (ДР) – 0 ЧАСОВ

Другие виды самостоятельной работы рабочей программой не предусмотрены.

3.3.5. 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

4.1. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Для оценки текущей успеваемости используются следующие формы текущего контроля:

№ п/п	Раздел дисциплины	Форма текущего контроля	Рекомендуемая литература
1	1	Устный опрос	1,2,3
2	2	Устный опрос	2,3,6,11
3	3	Устный опрос	2,3,4,7,10
4	4	Устный опрос	2,3,5,8,15
5	5	Устный опрос	2,3,4,11,14
6	6	Устный опрос	2,3,5,13

Студенты, не выполнившие в полном объеме установленных требований, не допускаются к итоговому контролю 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 промежуточной аттестации	Проставляется ли оценка в приложение к диплому
1	1-3	Зачет	нет
7	4-6	Дифференцированный зачет	да

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

5.1.1. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», 2-е изд.- М.; Ось-89, 2006. – 48 с.
2. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов. Под ред. В.И.Ильинича. М.; Гардарики, 2013
3. Протасов В.Ф. Физическая культура и спорт. Учебное пособие. – М.: МГУЛ, 2005
4. Шалимов В.И., Брусованкин В.С. Физическая культура. Учебное пособие. – М.: МГУЛ, 2008

Дополнительная литература:

5. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Учебное пособие для студентов вузов. –3-е изд.- Ростов-на-Дону; Феникс, 2004
6. Физическая культура. Учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по техническим специальностям. М.; Изд-во Ассоциации строительных вузов, 2004

5.1.2. УЧЕБНЫЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К АУДИТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ И ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

1. Анищенко В.С. Физическая культура. Методико-практические занятия студентов. М.; Изд-во РУДН, 1999
2. Васильева О.С., Правдина Л.Р., Литвиненко С.Н. Книга о новой физкультуре (оздоровительные возможности физической культуры). Ростов-на-Дону, 2001
3. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации труда студентов. М.; Прометей, 1994
4. Власов А.А. Чрезвычайные ситуации и несчастные случаи в спорте. М.; 2001
5. Глухов В.И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни. Киев; Здоровье, 1989
6. Гулько Я.Н. Социально-биологические основы физической культуры. М.; 1994
7. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. М.; 1978
8. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. М.; Аспект Пресс, 1995
9. Основы здорового образа жизни. Учебное пособие. Под ред. Л.М.Крыловой. М.; МГСУ, 1997
10. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры. Учебное пособие. Волков В.Ю., Волкова Л.М. СПб, Гос.техн.ун-т, 1998

5.1.3. НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

1. Примерная программа дисциплины «Физическая культура». Министерство образования и науки Российской Федерации. М, 2010

5.1.4. РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» И ДРУГИЕ ЭЛЕКТРОННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

2. www.minsport.gov.ru-официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
3. www.vniifk.ru – официальный сайт Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры
4. www.studsport.ru- официальный сайт Российского студенческого спортивного союза

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

При изучении данной дисциплины используются следующие средства обеспечения освоения дисциплины:

№ п/п	Средство обеспечения освоения дисциплины	Раздел дисциплины	Вид аудиторных занятий и самостоятельной работы
1	Тестирующая программа для проверки знаний студентов по различным разделам дисциплины.	1-11	Пз, МПз
2	Физическая культура. Учебное интерактивное пособие в электронном виде	1-11	Пз, МПз

5.3. РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

При изучении данной дисциплины используется следующий раздаточный материал:

№ п/п	Раздаточный материал	Раздел дисциплины	Вид аудиторных занятий
1	Рисунки, конспекты лекций, учебно-тренировочные комплексы, комплексы физических упражнений	1-11	Л, Пз, МПз

5.4. ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ (ЭКЗАМЕНУ) ПО ВСЕМУ КУРСУ

При проведении итогового контроля 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. Одномоментная проба по оценке состояния сердечно-сосудистой системы.
55. Особенности самостоятельных занятий избранным видом спорта.
56. Ортостатическая проба по оценке состояния сердечно-сосудистой системы.
57. Управление самостоятельными занятиями физической культурой и спортом. Планирование, учёт, коррекция средств и методов.
58. Проба Штанге по оценке состояния дыхательной системы.
59. Система управления физической культурой и спортом в РФ, структура спортивных соревнований.
60. Проба Генчи по оценке состояния дыхательной системы.
61. Студенческий спорт. Особенности развития, система соревнований.
62. Самоконтроль за физической подготовленностью. Оценка развития физических качеств.
63. Всемирные студенческие спортивные Игры (Универсиады), летние и зимние.
64. Самоконтроль за тренированностью, показатели тренированности.
65. Олимпийские Игры древности. Основные исторические сведения.
66. Возможные негативные явления при занятиях физическими упражнениями и спортом.
67. Современные Олимпийские Игры. Динамика их развития.
68. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам врачебного контроля и самоконтроля.
69. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
70. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.
71. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
72. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.

Студенты, обучающиеся по дисциплине "Физическая культура" в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»), а в заключительном семестре – сдают итоговую аттестацию в форме экзамена.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разрабатываются кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии (приложение 2).

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко (таблица 1).

Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках устанавливается для каждого семестра кафедрой физического воспитания и спорта.

Табл. 1

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально – прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках.	2,0	3,0	3,5

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

При изучении данной дисциплины используются следующее материально-техническое обеспечение дисциплины:

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