МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский государственный технический университет»

Факультет автоматизированных систем, транспорта и вооружений

УТВЕРЖДЕНО
Факультет автоматизированных систем, транспорта и вооружений
Декан Косов О.Д.
02.07.2021 г.

Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

Закреплена за кафедрой	**Физическое воспитание**
Учебный план	Специальность 24.05.01 Проектирование, производство и эксплуатация ракет и ракетно-космических комплексов
Профиль	**Пусковые устройства, транспортно-установочное оборудование и средства**
Квалификация	**специалист**
Срок обучения	**5 года 6 месяцев**

Форма обучения	**очная**	Общая трудоемкость	**2 ЗЕТ**
Виды контроля в семестрах:	зачеты 7, 3, 4		

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	**3(2.1)**		**4(2.2)**		**7(4.1)**		Итого	
	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП
Практические	17	17	17	17	14	14	48	48
Итого ауд.	17	17	17	17	14	14	48	48
Контактная работа	17.25	17.25	17.25	17.25	14.25	14.25	48.75	48.75
Сам. работа	0.75	0.75	0.75	0.75	21.75	21.75	23.25	23.25
Часы на контроль	0	0	0	0	0	0	0	0
Практическая подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого трудоемкость в часах	18	18	18	18	36	36	0	0

ЛИСТ ОДОБРЕНИЯ, СОГЛАСОВАНИЯ И АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Разработчик(и) программы:

доцент Прыткова Елена Геннадиевна кпн

ст. преподаватель Николаев Евгений Владимирович

Рецензент(ы):
(при наличии)

Рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - специалитет по специальности 24.05.01 Проектирование, производство и эксплуатация ракет и ракетно-космических комплексов (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 964)

составлена на основании учебного плана:

Специальность 24.05.01 Проектирование, производство и эксплуатация ракет и ракетно-космических комплексов

Профиль: Пусковые устройства, транспортно-установочное

утвержденного учёным советом вуза от 26.05.2021 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физическое воспитание

номер протокола 2021 г.
Зав. кафедрой Николаев Евгений Владимирович

СОГЛАСОВАНО:
Факультет автоматизированных систем, транспорта и вооружений
Председатель НМС факультета: Косов О.Д.

Протокол заседания НМС от
02.07.2021 г. № 9

Рабочая программа дисциплины (модуля, практики) актуализирована 31.08.2023

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ). ВИД, ТИП ПРАКТИКИ, СПОСОБ И ФОРМА (ФОРМЫ) ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ.
Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Задачи освоения дисциплины:
- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, 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 потребности 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;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- совершенствование спортивного мастерства студентов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Дисциплина «Физическая культура и спорт» базируется на умениях и навыках, сформированных на предыдущем уровне образования.
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Производственная практика: Технологическая практика
2.2.2	Производственная практика: Эксплуатационная практика
2.2.3	Производственная практика: Преддипломная практика
2.2.4	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1: Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни
Результаты обучения: Знает: социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа и стиля жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности

УК-7.2: Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; применять методики, позволяющие улучшить и сохранить здоровье в процессе жизнедеятельности

Результаты обучения: Умеет:
оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев;
выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности;
выполнять индивидуально подобранные комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;
учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;
проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
составлять индивидуальные комплексы физических упражнений
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
подбирать комплексы упражнений современных здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма человека

УК-7.3: Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Результаты обучения: Владеет:
средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;
навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха;
способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
необходимым уровнем профессионально-прикладной физической подготовленности;
комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
управления самостоятельными занятиями с учётом будущей профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Форма контроля
1	**Раздел 1. Развитие основных физических качеств**			
1.1	Общая физическая подготовка /Тема/	3	0	
1.1.1	Тема: «Развитие физических качеств» Общеразвивающие упражнения. Комплексы беговых упражнений, ОФП, беговые эстафеты. Подвижные игры /Пр/	3	4	З, Ко
1.1.2	Тема: «Развитие скоростно-силовых качеств». Комплексы общеразвивающих упраж-нений, прыжковые комплексы, ускорения с сопротивлением, совершенствование техники прыжка в длину. По-движные игры /Пр/	3	4	З, Ко
1.1.3	Тема: «Развитие силовых качеств». Освоение комплексов специальной физической подготвоки, упражнения направленные на развитие силовых качеств студентов. Спортивные игры /Пр/	3	4	З, Ко
1.1.4	Тема: «Развитие гибкости». Комплексы упражнений для развития гибкости, упражения в парах /Пр/	3	5	З, Ко
1.2	Самостоятельная работа в семестре /Тема/	3	0	
1.2.1	Подготовка и защита реферата, тестирование /Ср/	3	0.75	З, Ко
1.3	Промежуточная аттестация по дисциплине /Тема/	3	0	
1.3.1	зачет /Зачёт/	3	0	
1.3.2	контактная работа с ППС /КоРа/	3	0.25	
2	**Раздел 2. Общая физическая подготовка. Спортивные игры**			
2.1	Развитие основных физических качеств /Тема/	4	0	
2.1.1	Тема: «Основы знаний развития двигательных способностей». Основы содержания физкультурного образования и формирования двигательных качеств, умений и навыков /Пр/	4	2	З, Ко

2.1.2	Тема: «Развитие и совершенствование физических качеств силовой направленности». Комплексы упражнений с отягощениями, направленные на развитие различных групп мышц. Освоение упражнений, направленных на совершенствование качеств силовой направленности (тренажеры) /Пр/	4	4	З, Ко
2.1.3	Тема: «Развитие физических качеств: координации и гибкости». Комплексы специальных упражнений, направленных на развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения для развития координационных способностей. Спортивные игры /Пр/	4	4	З, Ко
2.1.4	Тема: «Скоростная подготовка». Комплексы специальных упражнений, направленных на развитие скорости. Техника выполнения челночного бега. Подвижные игры /Пр/	4	4	З, Ко
2.1.5	Тема: «Развитие силовых качеств». Общеразвивающие упражнения. Ис-пользование комплексов специальных упражнений для развития силовых по-казателей, упражнения с отягощением /Пр/	4	3	З, Ко
2.2	Самостоятельная работа в семестре /Тема/	4	0	
2.2.1	подготовка и защита реферата, тестирование /Ср/	4	0.75	З, Ко
2.3	Промежуточная аттестация по дисциплине /Тема/	4	0	
2.3.1	Зачет /Зачёт/	4	0	
2.3.2	Контактная работа с ППС /КоРа/	4	0.25	
3	**Раздел 3. ОФП. Профессионально-прикладная физическая подготовка**			
3.1	Самоконтроль и ППФП /Тема/	7	0	
3.1.1	Тема: «Развитие качеств силового характера» и "Средства и методы восстановления организма после физических нагрузок". Общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений с отягощениями для развития силовых качеств. Подвижные игры. Средства активного отдыха /Пр/	7	4	З, Ко
3.1.2	Тема: «Составление индивидуальных программ для самостоятельных занятий физическими упражнениями». Тема: «Развитие специально-силовой выносливости». Общеразвивающие комплексы упражнений. Совершенствование физических качеств: сила, выносливость с применением элементов атлетической гимнастики. Спортивные игры. /Пр/	7	4	З, Ко
3.1.3	Тема: «Приемы и способы самоконтроля во время самостоятельных занятий физическими упражнениями» Тема: «Развитие координационных способностей». Спортивные игры, эстафеты. Комплексы упражнений на развитие координации. Упражнения с предметами /Пр/	7	2	З, Ко
3.1.4	Тема: «Использование физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний». Изучение комплексов упражнений (дыхательная гимнастика, игровые упражнения, гимнастика для глаз). Тема: «Профессионально-прикладная подготовка». Комплексы упражнений направленных на развитие профессионально-важных качеств. Упражнения, направленные на развитие мышц брюшного пресса, мышц спины. /Пр/	7	4	З, Ко
3.2	Самостоятельная работа в семестре /Тема/	7	0	
3.2.1	Подготовка и защита реферата, тестирование /Ср/	7	21.75	З,Ко
3.3	Промежуточная аттестация по дисциплине /Тема/	7	0	
3.3.1	Зачет /Зачёт/	7	0	
3.3.2	Контактная работа с ППС /КоРа/	7	0.25	

Примечание. Формы контроля: Эк – экзамен, К- контрольная работа, Ко- контрольный опрос, Сз- семестровое задание, З-зачет, ОП-отчет по практике.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Оценочные средства планируемых результатов обучения представлены в виде фондов оценочных средств (ФОС), разработанных в соответствии с локальным нормативным актом университета. ФОС может быть представлен в Приложении к рабочей программе.

1. Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины:
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Контролируемые разделы дисциплины - темы 1 – 3.

2. Показатели и критерии оценивания компетенций
УК – 7.1.: контролируемые разделы - темы 1 - 3; оценочные средства – реферат, собеседование, тестирование, зачёт.
УК - 7.2: контролируемые разделы - темы 1 - 3; оценочные средства - реферат, собеседование, тестирование, зачёт.
УК – 7.3.: контролируемые разделы - темы 1 - 3; оценочные средства - реферат, собеседование, тестирование, зачёт.

3. Описание шкал оценивания

3.1. Оценочное средство – реферат:
54 - 60 баллов: В реферате полностью раскрыта предлагаемая тема. Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, заявленная тема полностью раскрыта, рассмотрение дискуссионных вопросов по проблеме, сопоставлены различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, научность языка изложения, логичность и последовательность в изложении материала, количество исследованной литературы, в том числе новейших источников по проблеме, четкость выводов, оформление работы соответствует предъявляемым требованиям. В указанные сроки был предоставлен на рецензирование преподавателю.
47 - 53 баллов: В реферате частично раскрыта предлагаемая тема. Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, научность языка изложения, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме, при оформлении работы имеются недочеты.
40 - 46 баллов: Реферат написан на низком уровне (значительное количество замечаний и исправления в написании, не достаточное приведено количество источников литературы, не соблюдена последовательность в написании рефераты). Реферат предоставлен на рецензирование в не указанные сроки. В работе использовались старые источники научно-методической литературы.

3.2. Оценочное средство – собеседование:
31-40 баллов: Студент демонстрирует полное понимание вопросов, раскрытых в реферате. Все вопросы, заданные студенту по теме реферата отвечены. Студент знает терминологию и безупречно ориентируется в теме, раскрытой в реферате.
21-30 баллов: Студент демонстрирует частичное понимание вопросов, раскрытых в реферате. Студент путается в терминологии, не соблюдает последовательность раскрытия темы реферативной работы.
11-20 баллов: Студент путается в терминологии. Студент лишь поверхностно понимает темы, раскрытые в реферате.
1 – 10 баллов: Студент демонстрирует незнание темы реферата. Студент не знает терминологию. Студент демонстрирует непонимание вопросов по содержанию реферата.

3.3. Оценочное средство – тест:
90-100 баллов - тестовое задание выполнено на высоком уровне (правильные ответы даны на 16-20 вопросов)
76-89 баллов - тестовое задание выполнено на среднем уровне (правильные ответы даны на 10-16 вопросов)
61-75 баллов - тестовое задание выполнено на низком уровне (правильные ответы даны на 6-9) вопросов

3.4. Оценочное средство - зачёт:
0-60 баллов – зачет не сдан
61-75 баллов – зачет сдан на удовлетворительном уровне
76-89 баллов – зачет сдан на хорошем уровне
90-100 баллов – зачет сдан отлично

4. Примеры типовых контрольных заданий по каждому оценочному средству и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, опыта деятельности.

4.1. Реферат
Оценочное средство реферат – продукт самостоятельной работы студента, полностью освобожденного врачом от практических занятий, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной учебно-исследовательской темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Реферативная работа выполняется в 7 семестре. Объем реферата должен составлять 20 страниц компьютерного текста, не считая приложений.
Структура реферата:
1) Титульный лист.
Титульный лист является первой страницей реферата и оформляется по установленной форме.
2) Содержание.

После титульного листа на отдельной странице следует содержание:
Порядок расположения отдельных частей – подпункты должны иметь названия; номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.
3) Введение.
Автор обосновывает научную актуальность, практическую значимость, новизну темы, а также указывает цели и задачи, предмет объект и методы исследования.
Введение обычно состоит из 2-3 страниц.
4) Основная часть.
Может иметь одну или несколько глав, состоящих из 2-3 параграфов (подпунктов, разделов).
Предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе.
В тексте обязательны ссылки на первоисточники.
5) Заключение.
Подводится итог проведенному исследованию, формулируются предложения и выводы автора, вытекающие из всей работы.
Заключение обычно состоит из 2-3 страниц
6) Библиографический список.
Включаются только те работы, на которые сделаны ссылки в тексте.
7) Приложения.
Включаются используемые в работе документы, таблицы, графики, схемы и др.
Требования к оформлению реферата.
Реферат оформляются на русском языке в виде текста, подготовленного на компьютере с помощью текстового редактора и отпечатанного на принтере на листах формата А4 с одной стороны.
Текст на листе должен иметь книжную ориентацию, альбомная ориентация допускается только для таблиц и схем приложений.
Шрифт текста – The Times New Roman, размер – 14, цвет – черный.
Поля: левое – 3 см., правое – 1,5см., верхнее и нижнее – 2 см.
Межстрочный интервал – 1,5 пт. Абзац – 1,25 см.
Наименования всех структурных элементов реферата (за исключением приложений в реферате) записываются в виде заголовков строчными буквами по центру страницы без подчеркивания (шрифт 14 полужирный).
Страницы нумеруются арабскими цифрами с соблюдением сквозной нумерации по всему тексту.
Номер страницы проставляется в центре нижней части листа без точки.
Титульный лист включается в общую нумерацию страниц. Номер страницы на титульном листе не проставляется (нумерация страниц – автоматическая).
Приложения включаются в общую нумерацию страниц.
Главы имеют порядковые номера и обозначаются арабскими цифрами.
Номер раздела главы состоит из номеров главы и ее раздела, разделенных точкой.
Цитаты воспроизводятся с соблюдением всех правил цитирования (соразмерная кратность цитаты, точность цитирования).
Цитированная информация заключаются в кавычки, указывается источник цитирования, а также номер страницы источника, из которого приводится цитата (при наличии).
В библиографическом списке указывается перечень изученных и использованных при подготовке реферата источников.
Библиографический список является составной частью работы.
Количество и характер источников в списке дают представление о степени изученности конкретной проблемы автором, документально подтверждают точность и достоверность приведенных в тексте заимствований: ссылок, цитат, информационных и статистических данных.
Список помещается в конце работы, после Заключения.
Примеры тем рефератов:
1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура студента.
4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
5. Организация физического воспитания в вузе.
6. Компоненты физической культуры.
7. Средства физической культуры и спорта.
8. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
9. Общее представление о строении тела человека.
10. Функциональные системы организма.
11. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
12. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
13. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
14. Витамины и их роль в обмене веществ.
15. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.
16. Роль отдельных систем организма человека в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма.
17. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
18. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
19. Здоровый образ жизни студента.

20. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
21. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
22. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
23. Режим труда и отдыха.
24. Гигиенические основы закаливания.
25. Личная гигиена студента и ее составляющие.
26. Профилактика вредных привычек.
27. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
28. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
29. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
30. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
31. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.
32. Динамика работоспособности студента в течение учебной недели.
33. Динамика работоспособности студента в течение семестра.
34. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.
35. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
36. Типы изменений умственной работоспособности студента.
37. Методические принципы физического воспитания.
38. Средства и методы физического воспитания.
39. Основы обучения движениям.
40. Характеристика и воспитание физических качеств.
41. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
42. Структура учебно-тренировочного занятия.
43. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
44. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
45. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
46. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
47. Значение мышечной релаксации.
48. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
49. Формы занятий физическими упражнениями.
50. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
51. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
52. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
53. Единая спортивная классификация. Календарь спортивных соревнований.
54. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования. Студенческие спортивные организации.
55. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
56. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
57. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
58. Мотивации и целенаправленность самостоятельных занятий. Их формы, структура и содержание.
59. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
60. Организация самостоятельных занятий.
61. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
62. Гигиена самостоятельных занятий.
63. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
64. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
65. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
66. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
67. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
68. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
69. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
70. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля
71. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показаниям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
72. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
73. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
74. Организация профессионально-прикладной подготовки (ППФП) студентов в вузе.
75. Методика подбора средств ППФП студентов
76. Влияние современных условий труда и быта на жизнедеятельность человека.
77. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.

78. Место ППФП в системе физического воспитания.
79. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
80. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.

4.2. Собеседование

Собеседование - средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимися на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выявление объема знаний обучающихся по выполненному реферату. Собеседование проходит по вопросам рассмотренных в конкретном реферате.

Примерные вопросы по теме реферата: « Понятие «здоровье», его содержание и критерии»:

- дать определение понятию здоровья;
- характеристика компонентов здоровья;
- дать определение понятию здоровый образ жизни;
- перечислить и дать характеристику факторов влияющих на уровень здоровья
- перечислить и охарактеризовать разновидности потенциала человека

Примерные вопросы по теме реферата: « Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента»:

- психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
- динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие .
- основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
- особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
- работоспособность и влияние на нее различных факторов.
- физические упражнения в течение учебного дня для поддержания работоспособности.
- бег как самое эффективное средство восстановления и повышения работоспособности.
- плавание и работоспособность.

4.3. Тест

Тест - система стандартизованных заданий, позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

Тест может проводиться одним из двух способов:

1)письменно в конце семестра;

2)в форме тестирования средствами ЭИОС.

В первом случае студентам выдаются задания, включающие в себя 20 вопросов. Примеры вопросов приведены ниже. Время, отводимое на выполнение работы, устанавливается в зависимости от конкретного содержания вопросов и может составлять от 20 до 30 минут. Тест в данном случае должен содержать краткие и чёткие ответы на поставленные вопросы, без пространных рассуждений и фраз общего плана.

При проведении контрольного опроса в форме тестирования средствами ЭИОС студент должен ответить на выбранные в случайном порядке 20 вопросов. Время прохождения тестирования может быть установлено в пределах 20-30 мин. Вопросы тестирования могут предполагать выбор одного или нескольких вариантов ответа из перечисленных. Возможны также вопросы на сопоставление, или вопросы, в которых требуется ввести с клавиатуры слово или число, являющееся ответом.

Примеры вопросов, входящих в тестирование:

1. Что такое процесс физического воспитания прежде всего?
- процесс обучения
- познавательный процесс
- педагогический процесс
- саморазвитие личности

2. Кто является основоположником отечественной системы физического воспитания?
- М.В. Ломоносов
- К. Д. Ушинский
- П.Ф. Лесгафт
- Н.А. Семашко

3. Одним из основных средств физического воспитания являются:
- физическая нагрузка
- физические тренировка
- физические упражнения
- урок физической культуры

4. К какому из периодов относится становление физического воспитания?
- первобытное общество
- средние века
- наше время
- нет конкретного периода

5. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
- формирование правильной осанки
- на гармоничное развитие человека
- на достижение высоких спортивных результатов
- на всестороннее развитие физических качеств

6. К показателям физической подготовленности относятся:
- сила, быстрота, выносливость
- рост, вес, окружность грудной клетки
- артериальное давление, пульс
- частота сердечных сокращений, частота дыхания

7. Индивидуальное развитие организма человека в течение всей его жизни называется:
- генезис
- онтогенез
- гистогенез
- филогенез

8. К показателям физического развития относятся:
- сила и гибкость
- быстрота и выносливость
- рост и вес
- ловкость и прыгучесть

9. Общеразвивающие упражнения относятся (ОРУ) описываются как:
- движения отдельными частями тела и туловищем или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой
- элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития
- физические упражнения, направленные на развитие силы отдельной группы мышц
- любые физические упражнения

10. Что из перечисленного не относится к ОРУ:
- приседания
- прыжки
- толкание гири
- наклоны

4.4. Зачет

Изучение дисциплины заканчивается сдачей студентом зачета. Зачет проводится устно, в виде собеседования или в виде тестирования, по вопросам составленных на основе разделов изучаемой дисциплины.

Зачет по дисциплине может проводиться в одной из двух форм – очной или дистанционной. Независимо от формы проведения, зачёт включает предварительную часть и окончательное собеседование.

Зачет складывается из учета посещаемости учебных занятий и прохождения тестирования в 3, 4 семестре, написание реферата и собеседование по выбранной теме в 7 семестре.

Зачет по дисциплине может проводиться в очной форме и дистанционно.

4.4.1. При проведении зачёта в очной форме студенту задаются вопросы по теме реферата, студент устно отвечает на вопросы. В ходе собеседования преподаватель уточняет отдельные элементы ответов и делает выводы о степени сформированности компетенций студента.

Для студентов 2 курса прохождение тестирования письменно.

4.4.2. При проведении зачёта в дистанционной форме предварительный этап заключается в прохождении теста в электронной информационной образовательной среде (ЭИОС). Зачётный тест включает 20 вопросов по всему теоретическому курсу. Типы вопросов и их формулировка соответствуют вопросам, изучаемой дисциплины. После прохождения теста производится собеседование с использованием средств видеосвязи, в ходе которого преподаватель уточняет отдельные элементы ответа и делает вывод о степени сформированности компетенций студента.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)

6.1. Рекомендуемая литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год.	Электронный адрес
Л.1	Черных А. Т., Ушанов Г. А., Горбунов А. В., Черных Д. А.	Бег на средние дистанции: монография	Волгоград: РПК "Политехник", 2007	
Л.2	Прыткова Е. Г.	Основы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях: учеб. пособие	Волгоград: ВолгГТУ, 2012	
Л.3	Прыткова Е. Г., Ушанов Г. А., Свириденко А. В.	Методические основы работы со студентами с ослабленным здоровьем: учеб. пособие	Волгоград: ВолгГТУ, 2013	
Л.4	Прыткова Е. Г., Ушанов Г. А., Черных А. Т., Горбунов А. А., Гладких А. С.	Основы здорового образа жизни студентов: учеб. пособие	Волгоград: ВолгГТУ, 2013	

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год.	Электронный адрес
Л.5	Прыткова Е. Г., Ушанов Г. А., Сурнина С. В., Черных А. Т., Гладких А. С.	Оздоровление студентов с отклонениями в состоянии здоровья средствами физической культуры: монография	Волгоград: ВолгГТУ, 2014	
Л.6	Прыткова Е. Г., Сурнина С. В., Ушанов Г. А., Гладких А. С.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: учеб. пособие	Волгоград: ВолгГТУ, 2016	
Л.7	Калинина Н. Е., Жегалова М. Н., Скивко А. В.	Основные средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов экстремальных профессий: учеб. пособие	Волгоград: Изд-во ВолгГТУ, 2017	
Л.8	Прыткова Е. Г., Сурнина С. В., Козлов И. В., Григоровская В. В.	Методические основы сдачи норм ГТО для студентов ВолгГТУ: учеб. пособие	Волгоград: ВолгГТУ, 2018	
Л.9	Прыткова Е. Г., Горина Е. В., Сурина С. В., Ушанов Г. А.	Оздоровительные технологии в системе физического воспитания студентов: монография	Волгоград: ВолгГТУ, 2018	
Л.10	Прыткова Е. Г., Сурнина С. В., Козлов И. В.	Методические основы подготовки студентов к сдаче контрольных нормативов: учеб. пособие	Волгоград: ВолгГТУ, 2019	

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Онлайн-курс ФК в СДО "Moodl"

6.3 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Электронные учебники, учебные пособия:
6.3.1.2	https://elibrary.ru/defaultx.asp, http://e.lanbook.com, http://library.vstu.ru/ebsvstu
6.3.1.3	СДО "Moodle" - система дистанционного обучения
6.3.1.4	Операционная система Microsoft Windows, Microsoft Office
6.3.1.5	Adode Acrobat Reader DC - бесплатное решение для просмотра файлов PDF

6.4 Перечень информационных справочных систем и электронных библиотечных систем (ЭБС)

6.3.2.1	Библиотека (НТБ), https://elibrary.vstu.ru/sci-nci
6.3.2.2	Электронная информационно-образовательная среда университета, https://eos2.vstu.ru
6.3.2.3	ЭБС "Лань" https://e.lanbook.com/
6.3.2.4	ЭБС"Book.ru", https:// www.book.ru/
6.3.2.5	Электронная библиотека "Grebennikon", https://grebennikon.ru/
6.3.2.6	

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) /ОБОРУДОВАНИЕ

7.1	Игровой зал ГУК в/б, б/б, р/мяч, учебные занятия (25х13 м- 325 м2)
7.2	Тренажерный зал ГУК ОФП, пауэрлифтинг (5х13м - 65м2)
7.3	Тренажерный зал Общежитие №1 Гиревой спорт, армрестлинг (18х6 м - 108 м2)
7.4	Тренажерный зал ЛК - 302 ОФП, настольный теннис (14х10м - 140 м2)
7.5	Зал тяжелой атлетики УЛК - 5 Тяжелая атлетика, пауэрлифтинг (22х8м - 176 м2)
7.6	Зал фитнесса УЛК - 5 Фитнес-аэробика, учебные занятия (18х11,5м - 207 м2)
7.7	Зал в/б, н/т УЛК - 5 Волейбол, настольный теннис (22,5х11,5 м - 259 м2)
7.8	Зал лечебной физкультуры УЛК - 5 Учебные занятия, аэробика (11,5х8м - 92 м2)
7.9	Открытая спортплощадка с искусственным покрытием Общежитие №1 Футбол, баскетбол, учебные занятия (1135 м2)
7.10	Игровой зал УЛК - 5 Футбол, гандбол, учебные занятия, волейбол (411,9 м2 Боковая часть 123,2 м2)
7.11	Аудитория для самостоятельной работы ГУК 100 Учебная мебель, компьютеры – 12 шт., выход в сеть Интернет и электронную информационно-образовательную среду

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)

Организация образовательного процесса по дисциплине "Физическая культура и спорт" регламентируется учебным планом

и расписанием учебных занятий.
Учебный процесс при преподавании дисциплины "Физическая культура и спорт" основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий.
Традиционные образовательные технологии представлены практическими занятиями.
Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий.
Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в электронной информационной образовательной среде.
Практический раздел программы включает два подраздела:
Учебно-тренировочный раздел направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта, направленного использования средств физической культуры и спорта.
Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах основного и специального отделений.
Обязательными видами физических упражнений являются спортивные игры, упражнения скоростно-силовой, силовой направленности и профессионально-прикладной физической подготовки.
Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств. Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы.
Содержание и конкретные средства каждого практического занятия в основном и специальном отделениях определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий и учебно-тематического плана.
Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний, практических умений и навыков, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.
Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы.
Текущий - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы.
Итоговый контроль (зачет) дает возможность выявить уровень форсированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.
Самостоятельная работа студентов состоит в:
- изучение и проработки научно-методической литературы, вынесенной на самостоятельное изучение;
- подготовке и выполнение заданий по заданной тематике.

В течение семестра для студентов проводиться как групповые так и индивидуальные текущие консультации по учебной дисциплине.

Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.
Для освоения дисциплины “Физическая культура и спорт” студентами-инвалидами и студентами с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.
Профессорско-педагогический состав знакомиться с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, проводящими подготовку ассистентами.
В соответствиями с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв.8 апреля 2014 г. № АК – 44/05вн), в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах аудидальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.
Освоение дисциплины лицами с ВОЗ осуществляется с использованием средств обучения и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривается приспособлением аудиторий к нуждам лиц с ВОЗ (при необходимости).
Форма проведения аттестации для студентов – инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ВОЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств.
Студентам-инвалидам предлагается задание и специальный комплекс упражнений для самостоятельного физического совершенствования. Для студентов с ограниченными возможностями здоровья проводятся занятия с доступной физической нагрузкой, учитывающей особенности каждого студента. Особый порядок освоения дисциплины “ Физическая культура и спорт” устанавливается на основании соблюдении принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.
Форма проведения текущей и итоговой аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных

психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования, в электронной информационной образовательной среде и т.п.).
Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на вопросы тестирования. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания.
При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

Методическое указание к практическим занятиям по дисциплине "Физическая культура и спорт":
Основы подготовки студентов к бегу на короткие дистанции: Методические указания / Состав. Е. Г. Прыткова, С. В. Сурнина, И. В. Козлов, ВолгГТУ. – Волгоград,2019. - 25 с.
Основы подготовки студентов к сдаче силового норматива (подтягивания) : метод. указания / Состав. Е. Г. Прыткова, С. В. Сурнина, И. В. Козлов, ВолгГТУ. – Волгоград,2019. - 26 с
Основы подготовки студентов к сдаче норматива: «Прыжок в длину с места»: метод. указания / Состав. Е. Г. Прыткова, С. В. Сурнина, В. М. Поздняк; ВолгГТУ. – Волгоград,2019. - 23 с.
Основы подготовки студентов к сдаче силового норматива: «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»: метод. указание / Состав. Е. Г. Прыткова, С. В. Сурнина, И. В. Козлов, ВолгГТУ. – Волгоград,2019. - 26 с.
Основы подготовки студентов к бегу на средние и длинные дистанции: метод. указания / Сост. Е. Г. Прыткова, С. В. Сурнина, И. В. Козлов, А. Т. Черных, ВолгГТУ. – Волгоград,2019. - 24 с.
Развитие гибкости у студентов на занятиях по физическому воспитанию: Метод. указания / Состав. Е. Г. Прыткова, С. В. Сурнина, ВолгГТУ. – Волгоград, 2019. - 26 с.
Методические основы работа со студентами с ослабленным здоровьем: Учебное пособие / Под ред. Е.Г. Прытковой, Г.А. Ушанова, А.В. Свириденко – Волгоград: ИУНЛ ВолгГТУ, 2012. – 48 с.