

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Емец Валерий Сергеевич

Должность: Директор филиала

Дата подписания: 03.02.2025 16:34:58

Уникальный программный ключ:

f2b8a1573c931f1098cfe699d1debd94fcff35d7

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Рязанский институт (филиал)  
Федерального государственного автономного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Московский политехнический университет»**

**ПРИНЯТО**

На заседании ученого совета  
Рязанского института (филиала)  
Московского политехнического  
университета

Протокол № 11  
от 22 » 06 20 24 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Рязанского института  
(филиала) Московского  
политехнического  
университета

В.С. Емец  
«  »    г.



**Рабочая программа дисциплины  
«Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки

**15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение  
машиностроительных производств»**

Направленность образовательной программы

**«Технология машиностроения»**

Квалификация, присваиваемая выпускникам

**Бакалавр**

Форма обучения

**Очная, заочная**

**Рязань  
2024**

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительного производства, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 1044 от 17 августа 2020 года, зарегистрированный в Минюсте 10 сентября 2020 г., рег. номер 59763;

- учебным планом (очной и заочной форм обучения) по направлению подготовки 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительного производства.

Программа дисциплины включает в себя оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации (п.7 Оценочные материалы (фонд оценочных средств) для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации).

Автор: Е.А. Алешина, старший преподаватель кафедры «Инженерный бизнес и менеджмент»

(указать ФИО, ученую степень, ученое звание или должность)

Программа одобрена на заседании кафедры «Энергетические системы и точное машиностроение» (протокол № 19 от 26.06.2024).

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

### 1.1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является:

- формирование у обучающихся универсальных компетенций в области управления самоорганизацией и саморазвитием

### 1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины у обучающегося формируются Универсальные (УК): УК-7. Содержание указанных компетенций и перечень планируемых результатов обучения по данной дисциплине представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (4)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (5)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. <i>Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения</li><li>• Имеет представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля</li></ul>
	УК-7.2. <i>Выбирает и использует здоровье, сберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения</li><li>• Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки</li><li>• Умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности</li></ul>

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в состав дисциплин обязательной части Блока 1 образовательной программы.

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

- Физическая культура, в объеме курса средней школы

Для освоения дисциплины студент должен:

#### **Знать:**

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

#### **Уметь:**

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные рабочей программы дисциплины с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

#### **Владеть:**

- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровье сберегающими технологиями; средствами и

методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» является необходимым условием для эффективного освоения дисциплин: Элективная дисциплина по физической культуре и спорту.

Таблица 2 – Структурно-логическая схема формирования компетенций

Компетенция	Предшествующие дисциплины	Данная дисциплина	Последующие
УК-7	Физическая культура, в объеме курса средней школы	Физическая культура и спорт	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту

### 3. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетных единицы, 72 академических часа. Объем дисциплины «Физическая культура и спорт» в академических часах с распределением по видам учебных занятий по очной форме указан в таблице 3, по очно-заочной – в таблице 4, по заочной в таблице 5.

Таблица 3 – Объем дисциплины в академических часах (по очной форме)

Виды учебных занятий и работы обучающихся	Трудоемкость, час
Формат изучения дисциплины (традиционный или с использованием элементов электронного обучения)	традиционный
<b>Общая трудоемкость дисциплины, час</b>	<b>72</b>
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего), в т.ч.:</b>	<b>36</b>
занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками)	18
занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)	18
<b>лабораторные работы</b>	
<b>Самостоятельная работа всего, в т.ч.:</b>	<b>36</b>
Самоподготовка по темам (разделам) дисциплины	36
Выполнение курсового проекта /курсовой работы	
<b>Контроль (часы на экзамен, зачет)</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет</b>

Таблица 4 – Объем дисциплины в академических часах (по очно-заочной форме)

Виды учебных занятий и работы обучающихся	Трудоемкость, час
Формат изучения дисциплины (традиционный или с использованием элементов электронного обучения)	Традиционный с использованием элементов электронного обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины, час</b>	<b>72</b>
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего), в т.ч.:</b>	<b>28</b>
занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками)	14

<b>Виды учебных занятий и работы обучающихся</b>	<b>Трудоемкость, час</b>
занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)	14
<b>лабораторные работы</b>	
<b>Самостоятельная работа всего, в т.ч.:</b>	44
Самоподготовка по темам (разделам) дисциплины	44
Выполнение курсового проекта /курсовой работы	
<b>Контроль (часы на экзамен, зачет)</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет</b>

Таблица 5 – Объем дисциплины в академических часах (по заочной форме)

<b>Виды учебных занятий и работы обучающихся</b>	<b>Трудоемкость, час</b>
<b>Формат изучения дисциплины</b> (традиционный или с использованием элементов электронного обучения)	Традиционный с использованием элементов электронного обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины, час</b>	<b>72</b>
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего), в т.ч.:</b>	<b>10</b>
занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками)	4
занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)	6
<b>лабораторные работы</b>	
<b>Самостоятельная работа всего, в т.ч.:</b>	62
Самоподготовка по темам (разделам) дисциплины	62
Выполнение курсового проекта /курсовой работы	
<b>Контроль (часы на экзамен, зачет)</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет</b>

### 3.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам

Распределение разделов дисциплины по видам учебных занятий и их трудоемкость указаны для очной формы обучения в таблице 6, для очно-заочной формы обучения в таблице 7, для заочной формы обучения в таблице 8.

Таблица 6 – Разделы дисциплины и их трудоемкость по видам учебных занятий (для очной формы обучения)

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся, и трудоемкость (в часах)					Вид промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости	
1	2	3	4	5	6	7	8	9

1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	6	2			4	Устный опрос	
2.	Социально-биологические основы физической культуры	6	2			4	Устный опрос	
3.	Основы здорового образа жизни студента.	6	2			4	Устный опрос, сочинение	
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	6	2			4	Доклады	
5.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	6	2			4	Доклады	
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	6	2			4	Доклады	
7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта	6	2			4	Тестирование	
8.	Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом	6	2			4	Устный опрос творческое эссе	
9.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	6	2			4	Доклады	
10.	Легкая атлетика	10		10			Сдача нормативов	
11.	Атлетическая гимнастика	8		8			Сдача нормативов	
	<b>Форма аттестации</b>							3
	<b>Всего часов по дисциплине</b>	72	18	18		36		

Таблица 7 – Разделы дисциплины и их трудоемкость по видам учебных занятий (для очно-заочной формы обучения)

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоемкость	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся, и трудоемкость (в часах)			Вид промежуточной
-------	-------------------	--------------------	--	--	--	-------------------

			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	6	1			5	Устный опрос	
2.	Социально-биологические основы физической культуры	6	1			5	Устный опрос	
3.	Основы здорового образа жизни студента.	6	1			5	Устный опрос, сочинение	
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	6	1			5	Доклады	
5.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	6	2			4	Доклады	
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	6	2			4	Доклады	
7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта	6	2			4	Тестирование	
8.	Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом	6	2			4	Устный опрос творческое эссе	
9.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	6	2			4	Доклады	
10.	Легкая атлетика	8		8			Сдача нормативов	
11.	Атлетическая гимнастика	6		6			Сдача нормативов	
	<b>Форма аттестации</b>							3
	<b>Всего часов по дисциплине</b>	72	14	14		44		

Таблица 8 – Разделы дисциплины и их трудоемкость по видам учебных занятий (заочной формы обучения)

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся, и трудоемкость (в часах)					Вид промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
12	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	6	0			6	Устный опрос	
13	Социально-биологические основы физической культуры	6	0			6	Устный опрос	
14	Основы здорового образа жизни студента.	6	1			5	Устный опрос, сочинение	
15	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	6	1			5	Доклады	
16	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	6	0			6	Доклады	
17	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	6	1			5	Доклады	
18	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта	6	1			5	Тестирование	
19	Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом	6	0			6	Устный опрос творческое эссе	
20	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	6	0			6	Доклады	
21	Легкая атлетика	3		3			Сдача нормативов	
22	Атлетическая гимнастика	3		3			Сдача нормативов	



	<b>Форма аттестации</b>							3
	<b>Всего часов по дисциплине</b>	72	4	6		62		

### 3.2 Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Содержание лекционных занятий приведено в таблице 9, содержание практических занятий – в таблице 10.

Таблица 9 – Содержание лекционных занятий

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела (темы) дисциплины
1	2	3
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
2	Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
3	Основы здорового образа жизни студента.	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
4	Психофизиологические основы	Психофизиологическая характеристика

	учебного труда и интеллектуальной деятельности.	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.
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность занятия.
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система

		<p>студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</p> <p>Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы погодам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений.</p>
8	<p>Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом</p>	<p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>
9	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов</p>	<p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Профессиографическая характеристика трудовой деятельности специалистов. Проблема переноса физических качеств при подборе упражнений для ППФП студентов. Методы</p>

		тестирования ППФП студентов. Средства ППФП для развития профессионально важных качеств и свойств личности необходимых студентам различных специальностей.
--	--	---

Таблица 10 – Содержание практических занятий

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела (темы) дисциплины
1	2	3
1.1	Легкая атлетика (2 часа)	Вводное занятие, техника безопасности,
1.2	Легкая атлетика (2 часа)	Легкоатлетическая подготовка. ОРУ. Обучение общеразвивающим упражнениями с предметами. Бег на короткие дистанции.
1.3	Легкая атлетика (2 часа)	Легкоатлетическая подготовка. Разминка. ОРУ. Бег с ускорениями. Бег по пересеченной местности. Прыжки в длину с места.
1.4	Легкая атлетика (2 часа)	Легкоатлетическая подготовка. Разминка. ОРУ. Изучение техники бега на средние дистанции. Изучение упражнений на развитие общей выносливости. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Финиш. Техника бега. Легкоатлетическая подготовка. ОРУ. Прием контрольных нормативов (кросс).
1.5	Легкая атлетика (2 часа)	Легкоатлетическая подготовка. Разминка. Бег на короткие дистанции. Прием контрольных нормативов (100 м). Стретчинг.
2.1	Атлетическая гимнастика (2 часа)	Разминка, ознакомление с тренажерами. Техника безопасности. Методические аспекты выполнения упражнений.
2.2	Атлетическая гимнастика (2 часа)	Разминка. Техника выполнения упражнений на тренажерах.
2.3	Атлетическая гимнастика (2 часа)	Разминка. Освоение комплекса упражнений для проработки мышц пресса, плечевого пояса.
2.15	Атлетическая гимнастика (2 часа)	Прием зачетных требований.

#### 4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

##### 4.1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины на занятиях лекционного типа

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов тематического плана. В ходе лекционных занятий раскрываются базовые вопросы в рамках каждой темы дисциплины. Обозначаются ключевые аспекты тем, а также делаются акценты на наиболее сложные и важные положения изучаемого материала. Материалы лекций являются опорной основой для подготовки обучающихся к практическим занятиям / лабораторным работам и выполнения заданий самостоятельной работы, а также к мероприятиям текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине.

В ходе лекционных занятий рекомендуется вести конспектирование учебного материала. Возможно ведение конспекта лекций в виде интеллект-карт.

## **4.2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины на занятиях семинарского типа**

Практические (семинарские) занятия представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы. Основной формой проведения семинаров и практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

Практические (семинарские) занятия обучающихся обеспечивают:

- проверку и уточнение знаний, полученных на лекциях;
- получение умений и навыков составления докладов и сообщений, обсуждения вопросов по учебному материалу дисциплины;
- подведение итогов занятий по рейтинговой системе, согласно технологической карте дисциплины.

## **4.3. Методические указания по самостоятельной работе обучающихся**

Самостоятельная работа обеспечивает подготовку обучающегося к аудиторным занятиям и мероприятиям текущего контроля и промежуточной аттестации по изучаемой дисциплине. Результаты этой подготовки проявляются в активности обучающегося на занятиях и в качестве выполненных практических заданий и других форм текущего контроля.

При выполнении заданий для самостоятельной работы рекомендуется проработка материалов лекций по каждой пройденной теме, а также изучение рекомендуемой литературы, представленной в Разделе 5.

В процессе самостоятельной работы при изучении дисциплины студенты могут использовать в специализированных аудиториях для самостоятельной работы компьютеры, обеспечивающему доступ к программному обеспечению, необходимому для изучения дисциплины, а также доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет» к электронной информационно-образовательной среде института (ЭИОС) и электронной библиотечной системе (ЭБС), где в электронном виде располагаются учебные и учебно-методические материалы, которые могут быть использованы для самостоятельной работы при изучении дисциплины.

Для обучающихся по заочной форме обучения самостоятельная работа является основным видом учебной деятельности.

Самостоятельная работа, предусмотренная только для студентов, имеющих освобождение от физической нагрузки, инвалидов, студентов с ограниченными возможностями здоровья

Студенты, относящиеся к этим группам:

1. Сдают тесты определяющие уровень физического развития.
2. Пишут рефераты по тематике своего заболевания, с приложением справки о данном заболевании

## **4.4. Методические указания по подготовке к контрольным мероприятиям**

Текущий контроль осуществляется в виде устных опросов по теории, тестирования. При подготовке к опросу студенты должны освоить теоретический материал по темам, выносимым на этот опрос.

## **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

Вся литература, включенная в данный перечень, представлена в виде электронных ресурсов в электронной библиотеке института (ЭБС). Литература, используемая в печатном виде, представлена в научной библиотеке университета в объеме не менее 0,25 экземпляров на одного обучающегося.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

**а) основная литература:**

1. Физическая культура: учебник: [16+] / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 06.12.2021). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст: электронный.

2. Небытова, Л. А. Физическая культура: учебное пособие: [16+] / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844> (дата обращения: 06.12.2021). – Библиогр.: с. 263-267. – Текст: электронный.

3. М.И. Губернаторова, С.В. Фролова Физическая культура и спорт. Конспект лекций/ Рязань, Рязанский институт (филиал) Московского политехнического университета.

**б) дополнительная литература:**

1. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие: [16+] / Н. В. Тычинин, В. М. Суханов; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482034> (дата обращения: 06.12.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0. – Текст: электронный

2. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю. В. Гребенникова, Н. А. Ковыляева, Е. В. Сантьева, Н. С. Рыжова [и др.]. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Часть 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859> (дата обращения: 06.04.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-2449-1. - 978-5-8353-2450-7 (Ч. 1). – Текст : электронный.

**Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Перечень разделов дисциплины и рекомендуемой литературы (из списка основной и дополнительной литературы) для самостоятельной работы студентов приведены в таблице 9.

Таблица 9 – Учебно-методическое обеспечения самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Литература (ссылка на номер в списке литературы)
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Основная: 1, 2, 3 Дополнительная: 1, 2
2	Социально-биологические основы физической культуры	Основная: 1, 2, 3 Дополнительная: 1, 2

3	Основы здорового образа жизни студента.	Основная: 1, 2, 3 Дополнительная: 1, 2
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	Основная: 1, 2, 3 Дополнительная: 1, 2
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Основная: 1, 2, 3 Дополнительная: 1, 2
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Основная: 1, 2, 3 Дополнительная: 1, 2
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта	Основная: 1, 2, 3 Дополнительная: 1, 2
8	Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом	Основная: 1, 2, 3 Дополнительная: 1, 2
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	Основная: 1, 2, 3 Дополнительная: 1, 2
10	Легкая атлетика	Основная: 1, 2, 3 Дополнительная: 1, 2
11	Атлетическая гимнастика	Основная: 1, 2, 3 Дополнительная: 1, 2

## 5.2. Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы, интернет-ресурсы

1. КонсультантПлюс [Электронный ресурс] Справочная правовая система. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>.
2. Электронная библиотечная система Рязанского института (филиала) Московского политехнического института [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://bibl.rimsou.loc/> - Загл. с экрана.
3. БиЦ Московского политехнического университета [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://lib.mospolytech.ru/> - Загл. с экрана.
4. ЭБС "Университетская Библиотека Онлайн" [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://biblioclub.ru/> - Загл. с экрана.
5. Электронно-библиотечная система «Издательства Лань» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://lanbook.com/> . - Загл. с экрана.
6. Электронно-библиотечная система Znanium.com [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://znanium.com/>. - Загл. с экрана.
7. Электронно-библиотечная система Юрайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://urait.ru/>- Загл. с экрана.
8. Электронно-библиотечная система ВООК.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.book.ru/>. - Загл. с экрана.
9. "Polpred.com. Обзор СМИ". Полнотекстовая, многоотраслевая база данных (БД) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https:// Polpred.com/](https://Polpred.com/). - Загл. с экрана.

## 5.3. Программное обеспечение

Информационное обеспечение учебного процесса по дисциплине осуществляется с использованием следующего программного обеспечения (лицензионного и свободно распространяемого), в том числе отечественного производства.

Таблица 8 – Программное обеспечение

№ п/п	Наименование	Условия доступа
-------	--------------	-----------------

1	Microsoft Windows	из внутренней сети университета (лицензионный договор)
2	Microsoft Office	из внутренней сети университета (лицензионный договор)
3	Консультант Плюс	из внутренней сети университета (лицензионный договор)
4	СДО MOODLE	из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет (лицензионный договор)

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине широко используются следующие информационные технологии:

1. Чтение лекций с использованием презентаций.
2. Проведение практических занятий на базе компьютерных классов с использованием ИКТ технологий.
3. Осуществление текущего контроля знаний на базе компьютерных классов с применением ИКТ технологий.

Перечень программного обеспечения, используемого в образовательном процессе:

- ОС Windows 7;
- Microsoft Office 2010;
- Microsoft Office 2013;
- Microsoft PowerPoint.

**6. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения.

**Занятия лекционного типа.** Учебные аудитории для занятий лекционного типа укомплектованы мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации (стационарные или переносные наборы демонстрационного оборудования (проектор, экран, компьютер/ноутбук), учебно-наглядные пособия (презентации по темам лекций), обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие данной программе дисциплины.

**Практические занятия.** Практические занятия проводятся на базе спортивного городка ФГБОУ ВО РИ (ф) МПУ, спортивном и тренажерном залах № 118, 128

Спортивный городок

Спортивный городок РИ (ф) МПУ включает: спортивный комплекс, гимнастические снаряды (брусья, перекладина, скамья для пресса), площадка для волейбола, беговая дорожка 100м, кроссовая трасса протяженностью 1000м.

**Промежуточная аттестация.** Для проведения промежуточной аттестации по дисциплине используются компьютерные классы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета и/или учебные аудитории, укомплектованные мебелью и техническими средствами обучения.

**Самостоятельная работа.** Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде института. Для организации самостоятельной работы обучающихся используются:

компьютерные классы института;



библиотека, имеющая места для обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и сети Интернет.

Перечень аудиторий и материально-технические средства, используемые в процессе обучения, представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Перечень аудиторий и оборудования

Аудитория	Вид занятия	Материально-технические средства
Аудитория № 221, Рязанская область, г. Рязань, ул. Право- Лыбедская, 26/53 Лекционная аудитория Аудитория для групповых и индивидуальных консультаций	Лекционные занятия	Столы, стулья, классная доска, кафедра для преподавателя, экран, проектор, ноутбук, жалюзи
Аудитории № 118, 128 Рязанская область, г. Рязань, ул. Право- Лыбедская, 26/53 Спортивный зал Тренажерный зал	Практические занятия, текущий контроль, промежуточная аттестация	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Стол для н/т - 3 шт.</li> <li>- Татами (твердые маты) – 6 шт.</li> <li>- Мягкие маты – 6 шт.</li> <li>- Набивные мячи – 18 шт.</li> <li>- Ракетки для н/т – 14 шт.</li> <li>- Шахматные доски – 15 шт.</li> <li>- Шахматные часы – 9 шт.</li> <li>- Гантели – 58 шт.</li> <li>- Гири – 4 шт.</li> <li>- Гимнастические палки – 30 шт.</li> <li>- Гимнастические обручи – 35 шт.</li> <li>- В/б сетки – 1 шт.</li> <li>- В/б мячи – 7 шт.</li> <li>- Бобминтонные ракетки – 2 шт.</li> <li>- сетка для н/т – 5 шт.</li> <li>- Коврики туристические – 35 шт.</li> <li>- Беговые дорожки – 2 шт.</li> <li>- Велотренажеры – 2 шт.</li> <li>- Тренажер гребля – 1 шт.</li> <li>- Тренажер «Алекс» - 1 шт.</li> <li>- Тренажер «Тотал жим»- 1 шт.</li> <li>- Турник – 1 шт.</li> <li>- Шведская стенка – 3 шт.</li> <li>- Штанга - 4 грифа и набор блинов</li> <li>- Скамья для жима лежа – 1 шт.</li> <li>- Коврики для гимнастики – 10 шт.</li> </ul>
Аудитория № 211, Рязанская область, г. Рязань, ул. Право- Лыбедская, 26/53, Компьютерная аудитория Аудитория для курсового проектирования Аудитория для	Самостоятельная работа	<p>Рабочее место преподавателя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- персональный компьютер;</li> </ul> <p>Программное обеспечение</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Microsoft Windows 10 Professional Education edition Код продукта: 00378-60400-57697-AA796</li> <li>- Microsoft Office профессиональный плюс 2013</li> <li>Kaspersky Security Cloud Free 21.1.15.500. Отечественного производства, бесплатная версия, дата окончания 13.02.2022.</li> <li>Archicad 24,</li> </ul>

самостоятельной работы оснащенная компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в Электронную информационно-образовательную среду института		Renga 4.4.32429.0, подписка действует до 29.01.2022 - LibreOffice 7.0.3. Свободно распространяемая  Рабочее место учащегося: - персональный компьютер Программное обеспечение - Microsoft Windows 10 Professional Education edition Код продукта: 00378-60400-57697-AA796 - Microsoft Office профессиональный плюс 2013 Kaspersky Security Cloud Free 21.1.15.500. Отечественного производства, бесплатная версия, дата окончания 13.02.2022. Archicad 24, Renga 4.4.32429.0, подписка действует до 29.01.2022 - LibreOffice 7.0.3. Свободно распространяемая
---	--	--

## 7. Оценочные материалы (фонд оценочных средств) для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

### 7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Таблица 9 – Паспорт фонда оценочных средств (для очной формы обучения)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	УК-7	Вопросы к зачету, устный опрос
2	Социально-биологические основы физической культуры	УК-7	Вопросы к зачету, устный опрос
3	Основы здорового образа жизни студента.	УК-7	Вопросы к зачету, устный опрос
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	УК-7	Вопросы к зачету, устный опрос
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	УК-7	Вопросы к зачету, устный опрос
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7	Вопросы к зачету, устный опрос
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта	УК-7	Вопросы к зачету, устный опрос
8	Диагностика при занятиях физическими упражнениями и	УК-7	Вопросы к зачету, устный опрос

	спортом		
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	УК-7	Вопросы к зачету, устный опрос
10	Легкая атлетика	УК-7	Сдача нормативов
11	Атлетическая гимнастика	УК-7	Сдача нормативов

## 7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Таблица 10 – Показатели и критерии оценивания компетенций

Дескриптор компетенций	Показатель оценивания	Форма контроля					
		РГР	КЛ	КР	Т	З	Э
Знает	<ul style="list-style-type: none"> <li>Знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения</li> <li>Имеет представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля</li> <li>Знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения</li> <li>Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки (УК-7)</li> </ul>					+	
Умеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>Умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности (УК-7)</li> </ul>					+	

### 7.2.1 Этап текущего контроля знаний

Результаты текущего контроля знаний и межсессионной аттестации оцениваются по шкале:

- «отлично»
- «хорошо»
- «удовлетворительно»
- «неудовлетворительно»
- «не аттестован»

Таблица 11 – Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе текущего контроля знаний

Дескриптор компетенций	Показатель оценивания	Оценка	Критерий оценивания
Знает	<ul style="list-style-type: none"> <li>Знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения</li> <li>Имеет представление о нормативной</li> </ul>	Отлично	Полное или частичное посещение лекционных,

	<p>базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения</li> <li>• Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки (УК-7)</li> </ul>		<p>практических занятий. Выполнение нормативов на оценки «отлично»</p>
Умеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности (УК-7)</li> </ul>		
Знает	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения</li> <li>• Имеет представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля</li> <li>• Знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения</li> <li>• Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки (УК-7)</li> </ul>	Хорошо	<p>Полное или частичное посещение лекционных, практических и занятий. Выполнение нормативов «хорошо»</p>
Умеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности (УК-7)</li> </ul>		
Знает	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения</li> <li>• Имеет представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля</li> <li>• Знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения</li> <li>• Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки (УК-7)</li> </ul>	Удовлетворительно	<p>Полное или частичное посещение лекционных, практических занятий. Выполнение нормативов на оценки «удовлетворительно»</p>
Умеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности (УК-7)</li> </ul>		
Знает	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения</li> <li>• Имеет представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля</li> <li>• Знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения</li> </ul>	Неудовлетворительно	<p>Полное или частичное посещение лекционных, практических занятий. Неудовлетворительно е выполнение нормативов.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки (УК-7)</li> </ul>		
Умеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>Умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности (УК-7)</li> </ul>		
Знает	<ul style="list-style-type: none"> <li>Знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения</li> <li>Имеет представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля</li> <li>Знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения</li> <li>Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки (УК-7)</li> </ul>	Не аттестован	Непосещение лекционных, практических и лабораторных занятий. Невыполнение нормативов
Умеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>Умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности (УК-7)</li> </ul>		

### 7.2.2 Этап промежуточного контроля знаний

Результаты промежуточного контроля знаний (зачет) оцениваются:

- «зачтено»
- «не зачтено»

Таблица 12 - Шкала и критерии оценивания на зачете

Критерии	Оценка	
	«зачтено»	« не зачтено»
Объем	Твердые знания в объеме основных вопросов, в основном правильные решения практических заданий, освоены все компетенции	Нет твердых знаний в объеме основных вопросов, освоены не все компетенции
Системность	Ответы на вопросы в пределах учебного материала, вынесенного на контроль.	Нет ответов на вопросы учебного материала, вынесенного на контроль.
Осмысленность	Допускает незначительные ошибки при ответах и практических действиях.	Допускает значительные ошибки при ответах и практических действиях.
Уровень освоения компетенций	Осваиваемые компетенции сформированы	Осваиваемые компетенции не сформированы

### 7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

*Текущий контроль* успеваемости осуществляется на практических занятиях: в виде опроса теоретического материала Промежуточный контроль осуществляется на зачете в виде письменного ответа на теоретические вопросы и последующей устной беседы с преподавателем.

### **7.3.1 Примерная тематика рефератов для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе здоровья Б или имеющих ограничения возможностей здоровья и инвалиды**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
3. Основные понятия предмета «физическая культура» (физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, Физическая подготовленность, физкультурное образование).
4. Социальные функции физической культуры и спорта. Ценности физической культуры.
5. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
6. Современное состояние физической культуры и спорта в мире, в стране, в городе.
7. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.
9. Физическая культура в структуре профессионального образования.
10. Физическая культура личности студента.
11. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
12. Основы организации физического воспитания в вузе.
13. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
14. Организм человека как единая саморегулирующаяся, саморазвивающаяся и самосовершенствующаяся система.
15. Принцип целостности организма и его единство с окружающей средой.
16. Общее представление о строении тела человека.
17. Понятие об органе и системе органов.
18. Форма и функции костей скелета человека.
19. Понятие о суставах, связках и сухожилиях.
20. Представление о строении мышечной системы.
21. Представление о дыхательной системе.
22. Представление о пищеварительной системе.
23. Представление о выделительной системе.
24. Центральная нервная система, ее отделы и функции.
25. Внешняя среда, ее природные, биологические и социальные факторы.
26. Экологические факторы и их влияние на организм.
27. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
28. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
29. Гипокинезия и гиподинамия.
30. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.
31. Кровь, ее состав и функции.
32. Представление о сердечно-сосудистой системе.
33. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
34. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
35. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
36. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
37. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

### 7.3.2 Вопросы к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Физическая культура как общеобразовательная дисциплина.
4. Физическое воспитание и его функции.
5. Физическое развитие человека и требования к нему.
6. Профессионально-прикладная физическая культура.
7. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
8. Средства физической культуры.
9. Физическая культура в структуре профессионального образования.
10. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.
11. Правовые основы физической культуры и спорта.
12. Физическая культура в высшем учебном заведении.
13. Социально-биологические основы физической культуры.
14. Здоровье и его составляющие.
15. Здоровье и двигательная активность.
16. Факторы, влияющие на здоровье человека.
17. Наследственность и ее влияние на здоровье человека.
18. Что такое онтогенез и филогенез?
19. Понятие о целостности организма и его систем.
20. Взаимодействие организма с окружающей средой.
21. Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма.
22. Гиподинамия, ее влияние на здоровье.
23. Гипоксия, ее влияние на здоровье.
24. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.
25. Мышечная система и ее функции.
26. Мышечная ткань и ее строение.
27. Энергетика мышечного сокращения.
28. Виды мышечной деятельности и их характерные особенности.
29. Питание и физическая нагрузка.
30. Роль нервной системы в двигательных функциях.
31. Анализаторы и их функции в коррекции движений.
32. Экологические факторы и их влияние на здоровье.
33. Обмен веществ и двигательная активность.
34. Объективные и субъективные факторы, влияющие на состояние психофизического здоровья студента.
35. Утомление и его виды.
36. Утомление при физических нагрузках.
37. Утомление при умственной деятельности.
38. Роль физической культуры в снятии утомления.
39. Работоспособность студентов в режиме учебного дня.
40. Работоспособность студентов в режиме учебной недели.
41. Изменение психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии.
42. Классификация физических упражнений.
43. Мышечная активность и сердечная деятельность, их взаимосвязь.
44. Влияние социальных явлений на здоровье.
45. Влияние природных факторов на здоровье.
46. Виды адаптации к физическим упражнениям.
47. Адаптация к климатическим условиям.
48. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к эмоциональному стрессу.
49. Разминка и ее виды.

50. Двигательный навык и его формирование.
51. Здоровый образ жизни и его составляющие.
52. Организация режима труда и отдыха.
53. Гигиенические основы закаливания.
54. Основные требования к гигиене физических упражнений.
55. Взаимосвязь физической активности и гигиены питания.
56. Физические упражнения и их роль в профилактике вредных привычек.
57. Роль физических упражнений в межличностных отношениях.
58. Психофизическая регуляция функций организма.
59. Оздоровительные функции релаксационных воздействий.
60. Использование малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.
61. Факторы, регулирующие физическую нагрузку?
62. Биоритмы и работоспособность человека.
63. Основные дидактические принципы физического воспитания.
64. Методы физического воспитания.
65. Средства физического воспитания.
66. Методы строго регламентированного упражнения.
67. Игровой метод в физическом воспитании.
68. Соревновательный метод в физическом воспитании.
69. Словесные и наглядные методы в физическом воспитании.
70. Основные физические качества человека.
71. Методы воспитания качества силы.
72. Методы воспитания качества быстроты.
73. Методы воспитания качества ловкости.
74. Методы воспитания качества выносливости.
75. Методы воспитания качества гибкости.
76. Методы воспитания смешанных физических качеств.
77. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.
78. Зоны мощности физических упражнений.
79. Зоны интенсивности физических упражнений.
80. Структура учебно-тренировочных занятий.
81. Формы занятий физическими упражнениями.
82. Формы самостоятельных занятий.
83. Планирование физической нагрузки при самостоятельных занятиях.
84. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
85. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как основной показатель, отражающий внутреннее содержание физической нагрузки.
86. Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестов.
87. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность спортсмена.
88. Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
89. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.
90. Особенности организации профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов.

#### **7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

##### **Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовки студентов.**

Юноши (основная и подготовительная группа здоровья)

№ п/п	Контрольный норматив	Неудвл.	Пороговый уровень	Повышенный уровень	Высокий уровень
-------	----------------------	---------	-------------------	--------------------	-----------------



			(удовл.)	(хорошо)	(отлично)
1	Бег на 100м (с)	Более 15,2	15.1	14,8	13,5
2	Бег на 3 км (мин)	Более 14,00	14,00	13,30	12,30
3	Прыжок в длину с места (см)	Менее 215	215	230	240
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Менее 8	9	10	13
5	Поднос ног к перекладине (кол-во раз)	Менее 5	6	8	10
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Менее + 5	+ 6	+ 7	+ 13

**Девушки (основная и подготовительная группа здоровья)**

№ п/п	Контрольный норматив	Неудвл.	Пороговый уровень (удовл.)	Повышенный уровень (хорошо)	Высокий уровень (отлично)
1	Бег на 100м (с)	Более 17,6	17,5	17,0	16,5
2	Бег на 2 км (мин)	Более 11,36	11,35	11,15	10,30
3	Прыжок в длину с места (см)	Менее 169	170	180	195
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Менее 9	10	12	14
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине в сед (кол-во раз за 1 мин)	Менее 33	34	40	47
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Менее + 7	+ 8	+ 11	+ 16

**Контрольные нормативы для студентов относящихся к специальной медицинской группе здоровья А**  
Юноши

№ п/п	тест	низкий	средний	высокий
1	тест Купера (м)	2300	2500	2700
2	Проба Штанге (с)	30-40	40-60	Больше 60
3	Проба Генчи(с)	25-30	30-40	Более 40
4	Проба Серкина 1 фаза	20-40	40-60	Более 60
5	Проба Серкина 2 фаза	40-60	15-26	Более 30

6	Проба Серкина 3 фаза	Менее 34	35-55	Более 60
---	----------------------	----------	-------	----------

**Контрольные нормативы для студентов относящихся к специальной  
медицинской группе здоровья А  
Девушки**

№ п/п	тест	низкий	средний	высокий
1	тест Купера (м)	1700	1800	2100
2	Проба Штанге (с)	30-40	40-60	Больше 60
3	Проба Генчи(с)	25-30	30-40	Более 40
4	Проба Серкина 1 фаза (с)	20-40	40-60	Более 60
5	Проба Серкина 2 фаза (с)	40-60	15-26	Более 30
6	Проба Серкина 3 фаза (с)	Менее 34	35-55	Более 60

**Критерии и шкала оценки знаний на зачете**

Результат зачета	Критерии (дописать критерии в соответствии с компетенциями)
«зачтено»	Обучающийся показал знания основных положений учебной дисциплины, умение решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты контрольных нормативов
«не зачтено»	При ответе обучающегося выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины

**Критерии оценки выполнения заданий в форме реферата  
(для студентов специальной медицинской группы)**

Оценка	Критерии
«зачтено»	Если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
«не зачтено»	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. Так же, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

**Допуск к сдаче зачета**

1. Посещение занятий. Допускается один пропуск без предъявления медицинской справки.
2. Пропущенные занятия необходимо отработать до зачета. Пропущенные занятия отрабатываются с другой группой, по расписанию преподавателя.
3. Выполнение основных заданий.
4. Активное участие в работе на занятиях.

### **Методические рекомендации по проведению зачета**

#### **1. Цель проведения**

Основной целью проведения зачета является определение степени достижения целей по учебной дисциплине или ее разделам. Осуществляется это проверкой и оценкой уровня практических и теоретических знаний, полученных студентами, умения применять их к решению практических задач, степени овладения студентами компетенций в объеме требований рабочей программы по дисциплине, а также их умение самостоятельно работать с учебной литературой.

#### **2. Форма проведения**

Формой промежуточной аттестации по данной дисциплине в соответствии с учебным графиком является зачет.

#### **3. Метод проведения**

Зачет проводится по форме сдачи контрольных нормативов. Все допущенные к зачету студенты, сдают нормативы ГТО на оценку.

#### **4. Критерии допуска студентов к зачету**

В соответствии с требованиями руководящих документов и согласно Положению о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации студентов института, к зачету допускаются студенты, выполнившие все требования учебной программы.

#### **5. Организационные мероприятия**

5.1. Назначение преподавателя, принимающего зачет.

Зачет принимается лицами, которые читали лекции и проводили практические занятия по данной дисциплине у данной группы студентов.

5.2. Конкретизация условий, при которых студенты освобождаются от сдачи зачета (основа - результаты рейтинговой оценки текущего контроля).

По представлению преподавателя, ведущего занятия в учебной группе, заведующий кафедрой может освободить студентов от сдачи зачета. От зачета освобождаются студенты, показавшие отличные и хорошие знания по результатам рейтинговой оценки текущего контроля.

#### **6. Методические указания**

6.1. Конкретизируется работа преподавателей в период непосредственной подготовки обучающихся к зачету.

Во время подготовки к зачету возможны индивидуальные консультации.

При проведении консультаций рекомендуется:

- дать организационные указания о порядке сдачи контрольных нормативов, рекомендации по лучшему усвоению и приведению в стройную систему изученного материала дисциплины;
- ответить на непонятные, слабо усвоенные вопросы;
- дать ответы на вопросы, возникшие в процессе изучения дисциплины и выходящие за рамки учебной программы, «раздвинуть границы»;
- привести на занятиях сдачу контрольных нормативов приближенных к зачетным требованиям, для оценки возможностей и способностей студентов.

Для этого необходимо:

- определить занятие, на котором заблаговременно довести организационные указания по подготовке к зачету;

6.2. Уточняются организационные мероприятия и методические приемы при проведении зачета.

**Количество одновременно находящихся студентов, сдающих зачет**

### **в аудитории.**

В аудитории или на площадке, где принимается зачет, одновременно находиться все студенты, сдающие контрольные нормативы в данной учебной группе.

**Время, отведено на подготовку** сдачи норматива, не должно превышать 10 минут. В данное время входит разминка и ОРУ, а также пробная попытка перед сдачей каждого зачетного норматива.

#### **Организация практической части зачета.**

Практическая часть зачета организуется так, чтобы обеспечивалась возможность каждого студента сдать зачетные нормативы на свой лучший результат. Она проводится путем разминки и выполнения ОРУ, для обеспечения безопасной сдачи нормативов. Все нормативы принимаются в индивидуально-групповом порядке. Студенту на зачете разрешается делать не более трех попыток на сдачу одного норматива.

#### **Действия преподавателя на зачете.**

Задача преподавателя на зачете заключается в том, чтобы обеспечить безопасную сдачу зачетных нормативов на лучший результат. За время выполнения сдачи контрольных нормативов, преподаватель засекает время во время сдачи кроссовой подготовки, замеряет длину во время выполнения прыжков и считает количество подтягиваний, прыжков, отжиманий, подъемов гири или туловища за определенное время.

В тех случаях, когда студент не удовлетворен результатом и хочет повысить оценку, ему дается дополнительная попытка. Все нормативы кроме кроссовой подготовки можно пересдать в этот же день.

### **8. Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Обучение по дисциплине инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) осуществляется преподавателем с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Для студентов с нарушениями опорно-двигательной функции и с ОВЗ по слуху предусматривается сопровождение лекций и практических занятий мультимедийными средствами, раздаточным материалом.

По дисциплине обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может осуществляться как в аудитории, так и дистанционно с использованием возможностей электронной образовательной среды (образовательного портала) и электронной почты.