

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Емец Валерий Сергеевич
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 10.10.2024 10:27:57
Уникальный программный ключ:
f2b8a1573c931f1098cfe699d1debd944cfff55d7

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)

Рязанский институт (филиал)
Московского политехнического университета

ПРИНЯТО

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

Протокол № 11
от « 28 » 06 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Рязанского института (филиала)
Московского политехнического
университета


В.С. Емец
« 28 » 06 2024 г.



Рабочая программа дисциплины

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Направление подготовки
21.03.02 Землеустройство и кадастры

Направленность (профиль)
Управление недвижимостью и развитием территорий

Квалификация, присваиваемая выпускникам
Бакалавр

Форма обучения
Заочная

Рязань 2024

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 481 от 21 мая 2017 года, зарегистрированный в Минюсте 23 июня 2017 года, рег. номер 47139 (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021);

- учебным планом (заочной формы обучения) по направлению подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры.

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

Автор: С.В. Фролова, кандидат экономических наук, зав. кафедры «Инженерный бизнес и менеджмент»

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

Программа одобрена на заседании кафедры «Инженерный бизнес и менеджмент» (протокол № 11 от 27.06.2024).

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, направленных на развитие навыков физической подготовленности и формирование у обучающихся универсальных компетенций в области физической культуры и спорту.

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>	Знает: нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения; методы сохранения и укрепления здоровья; представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля; Умеет: осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; Владеет: способами и средствами организации здорового образа жизни.
	УК-7.2. <i>Выбирает и использует здоровье, берегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</i>	Знает: основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения; свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки; Умеет: использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности; Владеет: принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1. Дисциплины (модули) образовательной программы.

Дисциплины, на освоении которых базируется данная дисциплина:

- Физическая культура спорт).

Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания. Она выступает одним из факторов социокультурного бытия, обеспечивающего биологический потенциал жизнедеятельности, способ и меру реализации способностей студента.

Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды, физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособности.

Изучение дисциплины базируется на знаниях, полученных по физической культуре в рамках получения среднего общего образования.

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; здоровые 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.

Дисциплины, для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые в результате изучения данной дисциплины:

- Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

Таблица 2 – Структурно-логическая схема формирования компетенций

Компетенция	Предшествующие дисциплины	Данная дисциплина	Последующие
УК-7	Физическая культура и спорт	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	

3. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет **328 час**, их распределение по видам работ и семестрам представлено в таблице 3 по заочной форме обучения.

Таблица 3 – Объем дисциплины в академических часах (для заочной формы обучения)

Виды учебных занятий и работы обучающихся	Трудоемкость, час				
Формат изучения дисциплины (традиционный или с использованием элементов электронного обучения)	Традиционный с использованием элементов электронного обучения				
Общая трудоемкость дисциплины, час	328				
Трудоемкость, час по семестрам	II	III	IV	V	VI
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего), в т.ч.:					
занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками)					
занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)					
лабораторные работы					
Самостоятельная работа всего, в т.ч.:	66	66	66	66	64
Самоподготовка по темам (разделам) дисциплины					
Выполнение рефератов					
Промежуточная аттестация					3

3.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам

Распределение разделов дисциплины по видам учебных занятий и их трудоемкость указаны для заочной формы обучения для заочной формы обучения в таблице 4.

Таблица 4 – Разделы дисциплины и их трудоемкость по видам учебных занятий (для 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	Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости	
1	2	3	4	5	7	8	9
1	Второй семестр	66			66		
1.1	Легкая атлетика	4			4		
1.2	Легкая атлетика	6			6	Реферат	Контрольные нормативы, реферат
1.3	Легкая атлетика	8			8	Реферат	Контрольные нормативы, реферат
1.4	Атлетическая гимнастика	8			8	Реферат	Контрольные нормативы, ре

							ферат
1.5	Легкая атлетика	8			8	Реферат	Контрольные нормативы,
1.6	Волейбол	8			8	Реферат	Контрольные нормативы, реферат
1.7	Баскетбол	8			8	Реферат	Контрольные нормативы, реферат
1.8	Лыжная подготовка	8			8	Реферат	Контрольные нормативы, реферат
1.9	Атлетическая гимнастика	8			8	Реферат	Контрольные нормативы, реферат
	Форма аттестации						3
2	Третий семестр	66			66		
2.1	Легкая атлетика	4			4	Реферат	Контрольные нормативы, реферат
2.2	Легкая атлетика	6			6	Реферат	Контрольные нормативы, реферат
2.3	Волейбол	8			8	Реферат	Контрольные нормативы, реферат
2.4	Баскетбол	8			8	Реферат	Контрольные нормативы, реферат
2.5	Атлетическая гимнастика.	8			8	Реферат	Контрольные нормативы, реферат
2.6	Футбол	12			12	Реферат	Контрольные нормативы, реферат
2.7	Аэробика	12			12	Реферат	Контрольные нормативы, реферат
2.8	Лыжная подготовка	8			8	Реферат	Контрольные нормативы, реферат
	Форма аттестации						3

3	Четвертый семестр	66			66		
3.1	Легкая атлетика	4			4	Реферат	Контрольные нормативы, реферат
3.2	Легкая атлетика	6			6	Реферат	Контрольные нормативы, реферат
3.3.	Атлетическая гимнастика	8			8	Реферат	Контрольные нормативы, реферат
3.4	Легкая атлетика	8			8	Реферат	Контрольные нормативы, реферат
3.5	Легкая атлетика	8			8	Реферат	Контрольные нормативы, реферат
3.6	Легкая атлетика	12			12	Реферат	Контрольные нормативы, реферат
3.7	Волейбол	12			12	Реферат	Контрольные нормативы, реферат
3.8	Атлетическая гимнастика	8			8	Реферат	Контрольные нормативы, реферат
	Форма аттестации						3
4	Пятый семестр	66			66		
4.1	Легкая атлетика	4			4	Реферат	Контрольные нормативы, реферат
4.2	Легкая атлетика	6			6	Реферат	Контрольные нормативы, реферат
4.3	Атлетическая гимнастика	8			8	Реферат	Контрольные нормативы, реферат
4.4	Легкая атлетика	8			8	Реферат	Контрольные нормативы,

							реферат
4.5	Легкая атлетика	8			8	Реферат	Контрольные нормативы, реферат
4.6	Лыжная подготовка	12			12	Реферат	Контрольные нормативы, реферат
4.7	Атлетическая гимнастика	12			12	Реферат	Контрольные нормативы, реферат
4.8	Волейбол	8			8	Реферат	Контрольные нормативы, реферат
	Форма аттестации						3
5	Шестой семестр	64			64		
5.1	Легкая атлетика	8			8		Контрольные нормативы, реферат
5.2	Легкая атлетика	12			12		Контрольные нормативы, реферат
5.3	Атлетическая гимнастика	12			12		Контрольные нормативы, реферат
5.4	Легкая атлетика	16			16		Контрольные нормативы, реферат
5.5	Волейбол	16			16		Контрольные нормативы, реферат
	Форма аттестации						3
	Всего часов по дисциплине	328			328		

3.2 Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Содержание практических занятий – в таблице 5.

Таблица 5 – Содержание практических занятий

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела (темы) дисциплины
1	2	3
Второй семестр		
1.1	Легкая атлетика	Вводное занятие, техника безопасности, Понятие, структура и содержание физического качества Методы оценки выраженности общей выносливости (контрольные упражнения). Средства и методы развития общей выносливости.
1.2	Легкая атлетика	Легкоатлетическая подготовка. ОРУ. Обучение общеразвивающим упражнениями с предметами. Бег на короткие дистанции.
1.3	Легкая атлетика	Понятие, структура и содержание скоростных способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление скоростных способностей. Средства и методы развития скоростных способностей.
1.4	Атлетическая гимнастика	Разминка, ОФП, комплекс упражнений с гимнастическими палками.
1.5	Легкая атлетика	Легкоатлетическая подготовка. Разминка, ОФП, бег на короткие дистанции, челночный бег.
1.6	Волейбол	Разминка, ОФП. Изучение правил игры в волейбол. Игровой практикум.
1.7	Баскетбол	Разминка, ОФП. Изучение правил игры в баскетбол.
1.8	Лыжная подготовка	Разминка, ОФП, изучение техники лыжных ходов.
1.9	Атлетическая гимнастика	Разминка ОФП. Изучение комплексов упражнений с предметами.
Третий семестр		
2.1	Легкая атлетика	Вводное занятия, техника безопасности, понятие социально-биологических основ физического воспитания
2.2	Легкая атлетика	Легкоатлетическая подготовка. Разминка, ОФП, бег на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Сдача норм ГТО по легкой атлетике.
2.3	Волейбол	Разминка, ОФП. Изучение верхней и нижней подачи в волейболе. Игровой практикум.
2.4	Баскетбол	Разминка, ОФП. Изучение техники штрафных бросков в баскетболе. Игровой практикум.
2.5	Атлетическая гимнастика.	Разминка ОФП. Комплекс упражнений на развитие гибкости.
2.6	Футбол	Разминка, ОФП, изучение техники ведения мяча. Игровой практикум.
2.7	Аэробика	Разминка, ОФП. Комплекс упражнений с гантелями на развитие силы мышц рук и ног.
2.8	Лыжная подготовка	Разминка .ОФП. Изучение техники конькового хода. Кросс 5 и 10 км на лыжах.
Четвертый семестр		

3.1	Легкая атлетика	Вводное занятие. Правила техники безопасности.
3.2	Легкая атлетика	Легкоатлетическая подготовка. Разминка, ОФП. Понятие, структура и содержание силовых способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление силовых способностей.
3.3	Атлетическая гимнастика	Разминка, ОФП. Освоение комплекса упражнений со скакалками и набивными мячами. Сдача норм ГТО по гимнастическим нормам.
3.4	Легкая атлетика	Легкоатлетическая подготовка. Разминка, ОФП. Бег на короткие дистанции 3*60 м, 3*30 м 1*100м. Челночный бег 6*10 м.
3.5	Легкая атлетика	Легкоатлетическая подготовка. Разминка, ОФП. Кросс на время для юношей 3 км, девушкам 2 км.
3.6	Легкая атлетика	Легкоатлетическая подготовка. Разминка, ОФП. Освоение и совершенствование техники прыжков в длину с места. Сдача нормативов ГТО по прыжкам в длину.
3.7	Волейбол	Разминка, ОФП. Освоение техники атакующего удара и защиты в волейболе. Игровой практикум.
3.8	Атлетическая гимнастика	Разминка, ОФП. Освоение техники и частичное проведение комплекса упражнений с гимнастическими палками и обручами.
Пятый семестр		
4.1	Легкая атлетика	Вводное занятие, правила техники безопасности. Освоение психофизиологических основ учебного труда и интеллектуальной деятельности.
4.2	Легкая атлетика	Легкоатлетическая подготовка. Разминка, ОФП. Кроссовая подготовка (юноши 3 км, девушки 2 км). Освоение комплекса упражнений со шведской стенкой. Развитие общей выносливости.
4.3	Атлетическая гимнастика	Разминка, ОФП. Освоение и проведение комплекса упражнений со скакалками.
4.4	Легкая атлетика	Легкоатлетическая подготовка. Разминка, ОФП. Бег на короткие дистанции.
4.5	Легкая атлетика	Легкоатлетическая подготовка. Разминка, ОФП. Бег на длинные дистанции.
4.6	Лыжная подготовка	Разминка, ОФП. Кроссовая подготовка на лыжах, Прохождение дистанций юноши 10 км, девушки 5 км.
4.7	Атлетическая гимнастика	Разминка, ОФП. Проведение комплекса упражнений с набивными мячами и комплекса упражнений на развитие гибкости.
4.8	Волейбол	Разминка, ОФП. Игровой практикум и учетом и коррекцией ошибок в игровом практикуме.
Шестой семестр		
5.1	Легкая атлетика	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Освоение понятия общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания.
5.2	Легкая атлетика	Атлетическая подготовка. Разминка, ОФП. Совершенствование проведения разминки с предметом. Изучение новых комплексов упражнений.
5.3	Атлетическая гимнастика	Разминка, ОФП. Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития

		координационных способностей.
5.4	Легкая атлетика	Атлетическая подготовка. Разминка, ОФП. Кроссовая подготовка. Контроль дыхания и измерение пульса после бега на длинные дистанции.
5.5	Волейбол	Разминка, ОФП. Игровой практикум по волейболу.

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

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>
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>
3. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / Т. В. Колтошова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 169 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103>

Дополнительная литература

1. Кузнецов, И. А. Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом : практикум : [16+] / И. А. Кузнецов, В. В. Кальсина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – 3-е изд., испр. и доп. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. – 112 с. : схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690242>
2. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Н. В. Тычинин; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

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 6.

Таблица 6 – Учебно-методическое обеспечения самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Литература
1	2	3
Второй семестр		
1.1	Легкая атлетика	Основная: 1, 2,3 Дополнительная: 1,2
1.2	Легкая атлетика	Основная: 1, 2,3 Дополнительная: 1,2
1.3	Легкая атлетика	Основная: 1, 2,3 Дополнительная: 1,2
1.4	Атлетическая гимнастика	Основная: 1, 2,3 Дополнительная: 1,2
1.5	Легкая атлетика	Основная: 1, 2,3 Дополнительная: 1,2
1.6	Волейбол	Основная: 1, 2,3 Дополнительная: 1,2
1.7	Баскетбол	Основная: 1, 2,3 Дополнительная: 1,2
1.8	Лыжная подготовка	Основная: 1, 2,3 Дополнительная: 1,2
1.9	Атлетическая гимнастика	Основная: 1, 2,3 Дополнительная: 1,2
Третий семестр		
2.1	Легкая атлетика	Основная: 1, 2,3 Дополнительная: 1,2
2.2	Легкая атлетика	Основная: 1, 2,3 Дополнительная: 1,2
2.3	Волейбол	Основная: 1, 2,3 Дополнительная: 1,2
2.4	Баскетбол	Основная: 1, 2,3 Дополнительная: 1,2
2.5	Атлетическая гимнастика.	Основная: 1, 2,3 Дополнительная: 1,2
2.6	Футбол	Основная: 1, 2,3 Дополнительная: 1,2
2.7	Аэробика	Основная: 1, 2,3 Дополнительная: 1,2
2.8	Лыжная подготовка	Основная: 1, 2,3 Дополнительная: 1,2
Четвертый семестр		
3.1	Легкая атлетика	Основная: 1, 2,3 Дополнительная: 1,2
3.2	Легкая атлетика	Основная: 1, 2,3 Дополнительная: 1,2
3.3	Атлетическая гимнастика	Основная: 1, 2,3 Дополнительная: 1,2
3.4	Легкая атлетика	Основная: 1, 2,3

		Дополнительная: 1,2
3.5	Легкая атлетика	Основная: 1, 2,3 Дополнительная: 1,2
3.6	Легкая атлетика	Основная: 1, 2,3 Дополнительная: 1,2
3.7	Волейбол	Основная: 1, 2,3 Дополнительная: 1,2
3.8	Атлетическая гимнастика	Основная: 1, 2,3 Дополнительная: 1,2
Пятый семестр		
4.1	Легкая атлетика	Основная: 1, 2,3 Дополнительная: 1,2
4.2	Легкая атлетика	Основная: 1, 2,3 Дополнительная: 1,2
4.3	Атлетическая гимнастика	Основная: 1, 2,3 Дополнительная: 1,2
4.4	Легкая атлетика	Основная: 1, 2,3 Дополнительная: 1,2
4.5	Легкая атлетика	Основная: 1, 2,3 Дополнительная: 1,2
4.6	Лыжная подготовка	Основная: 1, 2,3 Дополнительная: 1,2
4.7	Атлетическая гимнастика	Основная: 1, 2,3 Дополнительная: 1,2
4.8	Волейбол	Основная: 1, 2,3 Дополнительная: 1,2
Шестой семестр		
5.1	Легкая атлетика	Основная: 1, 2,3 Дополнительная: 1,2
5.2	Легкая атлетика	Основная: 1, 2,3 Дополнительная: 1,2
5.3	Атлетическая гимнастика	Основная: 1, 2,3 Дополнительная: 1,2
5.4	Легкая атлетика	Основная: 1, 2,3 Дополнительная: 1,2
5.5	Волейбол	Основная: 1, 2,3 Дополнительная: 1,2

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

1. ЭБС "Университетская Библиотека Онлайн" [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://biblioclub.ru/> - Загл. с экрана.
2. Электронно-библиотечная система «Издательства Лань» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://lanbook.com/> - Загл. с экрана.
3. Электронно-библиотечная система Юрайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://urait.ru/> - Загл. с экрана.
4. Электронно-библиотечная система «Цифровая библиотека IPRsmart» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/> - 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:

№ 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 «Безопасность жизнедеятельности», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» 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 10;
- Microsoft Office 2013;

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

Специализированные аудитории, используемые при проведении лекционных и практических занятий, оснащены мультимедийными проекторами и комплектом аппаратуры, позволяющей демонстрировать текстовые и графические материалы.

Перечень аудиторий и материально-технические средства, используемые в процессе обучения, представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Перечень аудиторий и оборудования

Аудитория	Вид занятия	Материально-технические средства
Аудитории № 118, 128 Рязанская область, г. Рязань, ул. Право-Лыбедская, 26/53 Спортивный зал Тренажерный зал	Практические занятия, текущий контроль, промежуточная аттестация	- Стол для н/т - 3 шт. - Татами (твердые маты) – 6 шт. - Мягкие маты – 6 шт. - Набивные мячи – 18 шт. - Ракетки для н/т – 14 шт. - Шахматные доски – 15 шт. - Шахматные часы – 9 шт. - Гантели – 58 шт. - Гири – 4 шт. - Гимнастические палки – 30 шт. - Гимнастические обручи – 35 шт. - В/б сетки – 1 шт. - В/б мячи – 7 шт. - Бобминтонные ракетки – 2 шт. - сетка для н/т – 5 шт. - Коврики туристические – 35 шт. - Беговые дорожки – 2 шт.

		<ul style="list-style-type: none"> - Велотренажеры – 2 шт. - Тренажер гребля – 1 шт. - Тренажер «Алекс» - 1 шт. - Тренажер «Тотал жим»- 1 шт. - Турник – 1 шт. - Шведская стенка – 3 шт. - Штанга - 4 грифа и набор блинов - Скамья для жима лежа – 1 шт. - Коврики для гимнастики – 10 шт.
<p>Аудитория № 211, Рязанская область, г. Рязань, ул. Право-Лыбедская, 26/53, Компьютерная аудитория Аудитория для курсового проектирования Аудитория для самостоятельной работы, оснащенная компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в Электронную информационно-образовательную среду института</p>	Самостоятельная работа	<p>Рабочее место преподавателя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - персональный компьютер; <p>Программное обеспечение</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Рабочее место учащегося:</p> <ul style="list-style-type: none"> - персональный компьютер <p>Программное обеспечение</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 10 – Паспорт фонда оценочных средств (для заочной формы обучения)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
2	Второй семестр	УК-7	
1.1	Легкая атлетика	УК-7	

1.2	Легкая атлетика	УК-7	Рефераты, сдача нормативов, вопросы к зачету
1.3	Легкая атлетика	УК-7	
1.4	Атлетическая гимнастика	УК-7	
1.5	Легкая атлетика	УК-7	
1.6	Волейбол	УК-7	
1.7	Баскетбол	УК-7	
1.8	Лыжная подготовка	УК-7	
1.9	Атлетическая гимнастика	УК-7	
2	Третий семестр	УК-7	
2.1	Легкая атлетика	УК-7	
2.2	Легкая атлетика	УК-7	
2.3	Волейбол	УК-7	
2.4	Баскетбол	УК-7	
2.5	Атлетическая гимнастика.	УК-7	
2.6	Футбол	УК-7	
2.7	Аэробика	УК-7	
2.8	Лыжная подготовка	УК-7	
3	Четвертый семестр	УК-7	
3.1	Легкая атлетика	УК-7	
3.2	Легкая атлетика	УК-7	
3.3.	Атлетическая гимнастика	УК-7	
3.4	Легкая атлетика	УК-7	
3.5	Легкая атлетика	УК-7	
3.6	Легкая атлетика	УК-7	
3.7	Волейбол	УК-7	
3.8	Атлетическая гимнастика	УК-7	
4	Пятый семестр	УК-7	
4.1	Легкая атлетика	УК-7	
4.2	Легкая атлетика	УК-7	

4.3	Атлетическая гимнастика	УК-7	
4.4	Легкая атлетика	УК-7	
4.5	Легкая атлетика	УК-7	
4.6	Лыжная подготовка	УК-7	
4.7	Атлетическая гимнастика	УК-7	
4.8	Волейбол	УК-7	
5	Шестой семестр	УК-7	
5.1	Легкая атлетика	УК-7	
5.2	Легкая атлетика	УК-7	
5.3	Атлетическая гимнастика	УК-7	
5.4	Легкая атлетика	УК-7	
5.5	Волейбол	УК-7	

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

Таблица 11 – Показатели и критерии оценивания компетенций

Дескриптор компетенций	Показатель оценивания	Форма контроля			
		РГР	КР	Т	З
Знает	нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения (УК-7)				+
	методы сохранения и укрепления здоровья (УК-7)				+
	представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля (УК-7)				+
	основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения (УК-7)				+
	свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки (УК-7)				+
Умеет	осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом (УК-7)				+
	использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности (УК-7)				+
Владеет	способами и средствами организации здорового образа жизни (УК-7)				+

	принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой (УК-7)				+
--	---	--	--	--	---

7.2.1 Этап текущего контроля знаний

Результаты текущего контроля знаний и межсессионной аттестации оцениваются по пятибалльной шкале с оценками:

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

Таблица 12 – Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе текущего контроля знаний

Дескриптор компетенций	Показатель оценивания	Оценка	Критерий оценивания
Знает	<ul style="list-style-type: none"> • нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения (УК-7) • методы сохранения и укрепления здоровья (УК-7) • представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля (УК-7) • основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения (УК-7) • свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки (УК-7) 	Отлично	Полное или частичное посещение лекционных, практических занятий. Выполнение практических заданий на оценки «отлично»
Умеет	<ul style="list-style-type: none"> • осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом (УК-7) • использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности (УК-7) 		
Владеет	<ul style="list-style-type: none"> • способами и средствами организации здорового образа жизни (УК-7) • принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой (УК-7) 		
Знает	<ul style="list-style-type: none"> • нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения (УК-7) • методы сохранения и укрепления здоровья (УК-7) • представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего 	Хорошо	Полное или частичное посещение лекционных, практических и занятий.

	<p>половозрастного профиля (УК-7)</p> <ul style="list-style-type: none"> • основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения (УК-7) • свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки (УК-7) 		Выполнение практических заданий на оценки «хорошо»
Умеет	<ul style="list-style-type: none"> • осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом (УК-7) • использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности (УК-7) 		
Владеет	<ul style="list-style-type: none"> • способами и средствами организации здорового образа жизни (УК-7) • принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой (УК-7) 		
Знает	<ul style="list-style-type: none"> • нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения (УК-7) • методы сохранения и укрепления здоровья (УК-7) • представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля (УК-7) • основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения (УК-7) • свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки (УК-7) 	Удовлетворительно	Полное или частичное посещение лекционных, практических занятий. Выполнение практических заданий на оценки «удовлетворительно»
Умеет	<ul style="list-style-type: none"> • осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом (УК-7) • использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности (УК-7) 		
Владеет	<ul style="list-style-type: none"> • способами и средствами организации здорового образа жизни (УК-7) • принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой (УК-7) 		
Знает	<ul style="list-style-type: none"> • нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения (УК-7) • методы сохранения и укрепления здоровья (УК-7) • представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля (УК-7) • основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения (УК-7) 	Неудовлетворительно	Полное или частичное посещение лекционных, практических занятий. Неудовлетворительное выполнение практических

	<ul style="list-style-type: none"> • свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки (УК-7) 		заданий.
Умеет	<ul style="list-style-type: none"> • осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом (УК-7) • использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности (УК-7) 		
Владеет	<ul style="list-style-type: none"> • способами и средствами организации здорового образа жизни (УК-7) • принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой (УК-7) 		
Знает	<ul style="list-style-type: none"> • нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения (УК-7) • методы сохранения и укрепления здоровья (УК-7) • представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля (УК-7) • основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения (УК-7) • свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки (УК-7) 	Не аттестован	Непосещение лекционных и практических занятий. Невыполнение практических заданий.
Умеет	<ul style="list-style-type: none"> • осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом (УК-7) • использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности (УК-7) 		
Владеет	<ul style="list-style-type: none"> • способами и средствами организации здорового образа жизни (УК-7) • принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой (УК-7) 		

7.2.2 Этап промежуточного контроля знаний

Результаты промежуточного контроля знаний (зачет) оцениваются:

- «зачтено»
- «незачтено»

Таблица 13 - Шкала и критерии оценивания на зачете

Критерии	Оценка	
	«зачтено»	«не зачтено»
Объем	Твердые знания в объеме основных вопросов, в	Нет твердых знаний в объеме основных вопросов, не освоена

	основном правильные решения практических заданий, освоена компетенция	компетенция
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	Осваиваемая компетенция сформирована	Осваиваемая компетенция не сформирована

7.3 Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Текущий контроль успеваемости осуществляется на практических и семинарских занятиях: в виде опроса теоретического материала и умения применять его к решению поставленных задач, в виде тестирования по отдельным темам дисциплины.

Промежуточный контроль осуществляется на зачете в виде письменного ответа на теоретические вопросы и последующей устной беседы с преподавателем.

7.3.1 Контрольные упражнения для зачета для студентов основной и подготовительной группы здоровья

Мужчины

№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	Минимальное значение для зачета
1	Стоя на гимнастической скамейке – наклон вперед из положения	см	-5
2	Сгибание – разгибание рук в упоре лежа, на полу (отжимания)	Кол-во	17
3	Упор лежа на локтях («планка»)	сек	30
4	Приседания	Кол-во	10
5	Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс)	Кол-во	15
6	Подъем туловища, лежа на животе, руки за головой, локти на поверхности до положения лицо вперед-локти в стороны (гиперэкстензия).	Кол-во	15

Женщины

№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	Минимальное значение для зачета
1	Стоя на гимнастической скамейке – наклон	см	0

	вперед из положения		
2	Сгибание – разгибание рук в упоре лежа, на полу (отжимания)	Кол-во	10
3	Упор лежа на локтях («планка»)	сек	20
4	Приседания	Кол-во	10
5	Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс)	Кол-во	10
6	Подъем туловища, лежа на животе, руки за головой, локти на поверхности до положения лицо вперед-локти в стороны (гиперэкстензия).	Кол-во	10

7.3.2 Примерная тематика рефератов

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
3. Основные понятия дисциплины «Физическая культура и спорт» (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.

7.3.3 Перечень вопросов для подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине (зачету)

Второй семестр

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?

Третий семестр

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.

Четвертый семестр

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.

Пятый семестр

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.

Шестой семестр

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 (удовл.)	Повышенный уровень (хорошо)	Высокий уровень (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	Менее 33	34	40	47

	туловища из положения лежа на спине в сед (кол-во раз за 1 мин)				
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	Больше 40
4	Проба Серкина 1 фаза	20-40	40-60	Больше 60
5	Проба Серкина 2 фаза	40-60	15-26	Больше 30
6	Проба Серкина 3 фаза	Менее 34	35-55	Больше 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	Больше 40
4	Проба Серкина 1 фаза (с)	20-40	40-60	Больше 60
5	Проба Серкина 2 фаза (с)	40-60	15-26	Больше 30
6	Проба Серкина 3 фаза (с)	Менее 34	35-55	Больше 60

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, показавших 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

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида, могут предлагаться следующие варианты восприятия учебной информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

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.