



Федеральное агентство морского и речного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С.О. Макарова»**

**Воронежский филиал
Федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С.О. Макарова»**



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

Б1.Б.25 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

| | | |
|-------------------------|--|---------|
| Уровень образования: | Высшее образование – бакалавриат | |
| Направление подготовки: | 09.03.02 Информационные системы и технологии | |
| Язык обучения: | Русский | |
| Кафедра: | Гуманитарных и социальных наук | |
| Форма обучения: | Очная | Заочная |
| Курс: | 1, 2, 3 | 1, 2, 3 |
| Составитель: | Булгакова Л.В. | |

ВОРОНЕЖ 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ..... | 3 |
| 1.1 Цели и задачи учебной дисциплины | 3 |
| 1.2 Место учебной дисциплины в структуре ОПОП | 3 |
| 1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения ОПОП..... | 3 |
| 2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ | 5 |
| 2.1 Объем дисциплины..... | 5 |
| 2.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий..... | 6 |
| 3. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ | 9 |
| 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ | 11 |
| 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ..... | 12 |
| 6. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 17 |
| 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 18 |
| ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ..... | 20 |

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Цели и задачи учебной дисциплины

Цель изучения дисциплины – является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья. Способной использовать разнообразные средства и методы и организационные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления здоровья, необходимого для профессионально-личностного становления.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры (адаптивной физической культуры) и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре (к адаптивной физической культуре), установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;
- формирование индивидуально-психологических и социально-психологических качеств и свойств личности необходимых для успешной профессиональной деятельности;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- обеспечение ОФП и ППФП к работе в любом секторе экономики по будущей профессии.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективный курс физической культуры и спорта» относится к базовой части дисциплин.

Для успешного освоения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, полученные в рамках освоения общеобразовательной школьной программы, а также знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины Б1.Б.21 «Физическая культура».

1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения ОПОП

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

| Код компетенции | Содержание компетенции | Планируемые результаты освоения дисциплины |
|-----------------|--|---|
| ОК-6 | умение применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения | Знать: методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня; средства устранения недостатков, препятствующих успешному |

| | | |
|--------------|---|---|
| | <p>культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования</p> | <p>личностному и профессиональному развитию и росту; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Уметь: применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня; использовать полученные общие знания, умения и навыки в профессиональной деятельности; работать самостоятельно и в коллективе; подчинять личные интересы общей цели; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Владеть: технологиями познания, обучения и самоконтроля для развития профессиональных компетенций, сохранения своего нравственного самосовершенствования в рамках своей будущей профессии; навыками самостоятельной работы и способностью формулировать результат; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> |
| <p>ОК-11</p> | <p>владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p> |

2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

2.1 Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составляет **328** часов.

| Вид учебной работы | Всего, Часов /ЗЕ | | Курсы | | | | | | | | |
|--|---------------------|------------------|---------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------------------------|------------|------------|------------|
| | | | Очная форма, Часов /ЗЕ | | | | | Заочная форма, Часов /ЗЕ | | | |
| | Очная форма | Заочная форма | I | I | II | II | III | I | II | III | |
| Аудиторная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), всего в том числе: | 328 | 12 | 54 | 72 | 72 | 92 | 38 | 4 | 4 | 4 | |
| Учебные занятия лекционного типа (УЗЛТ) | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | |
| Учебные занятия практического типа (УЗПТ) | 328 | 12 | 54 | 72 | 72 | 92 | 38 | 4 | 4 | 4 | |
| Учебные занятия лабораторного типа (УЗЛТ) | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | |
| Самостоятельная работа обучающихся | – | 304 | – | – | – | – | – | 100 | 100 | 104 | |
| Промежуточная аттестация (подготовка и сдача), всего: | – | 12 | – | – | – | – | – | 4 | 4 | 4 | |
| Контрольная работа | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | |
| Курсовая работа | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | |
| Зачет | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Экзамен | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | |
| Итого: Общая трудоемкость учебной дисциплины | Часов | 328 | 328 | 54 | 72 | 72 | 92 | 38 | 108 | 108 | 112 |
| | Зачетн. ед. | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – |

2.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий

Содержание тем дисциплины, структурированное по темам с указанием дидактического материала по каждой изучаемой теме и этапов формирования компетенций

| № п/п | Наименование разделов и тем дисциплины | Содержание (тематика) занятий | Формируемые компетенции |
|--|---|--|-------------------------|
| I. Методико-практический раздел | | | |
| 1. | Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях | Особенности проведения учебно-тренировочных занятий по видам спорта. Требования к занимающимся. Гигиенические требования при проведении занятий. Меры предупреждения травматизма. | ОК-6, ОК-11 |
| 2. | Тема 2. Методики оценки работоспособности и двигательных режимов | Простейшие методики самооценки работоспособности усталости, утомления и применения средств физической культурой для их направленной коррекции. Оптимальный двигательный режим на занятиях физической культурой. Методы самооценки работоспособности. | ОК-6, ОК-11 |
| 3. | Тема 3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической и тренировочной направленности | Цели и задачи самостоятельных занятий. Особенности проведения самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий. Объем и интенсивность физических упражнений с учетом учебной деятельности. | ОК-6, ОК-11 |
| 4. | Тема 4. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимися вида спорта для регулярных занятий | Выбор видов спорта для занятий с учетом уровня физической подготовленности и физического развития. | ОК-6, ОК-11 |
| 5. | Тема 5. Методы оценки коррекции осанки и телосложения | Понятие об осанке, виды осанок. Специальные упражнения для формирования мышечного корсета, выработки силовой и общей выносливости мышц туловища. Методы оценки: внешний вид, мышечный тонус. | ОК-6, ОК-11 |
| II. Учебно-тренировочный раздел | | | |
| 6. | Тема 6. | Основы техники безопасности на | ОК-6, ОК-11 |

| | | | |
|----|------------------------------------|--|-------------|
| | Общефизическая подготовка | <p>занятиях. Общая физическая подготовка (ОФП.) Совершенствование двигательных действий. Воспитание физических качеств. Средства и методы ОФП: строевые и порядковые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, выполняемые с различной амплитудой, траекторией, ритмом и темпом. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (гантели). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Анаэробные и аэробные упражнения. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование гимнастических упражнений, элементов аэробики. Упражнения на координацию движений. Выполнение тестовых исследований для определения уровня развития физических качеств.</p> | |
| 7. | Тема 7. Общеразвивающие упражнения | <p>Характерные особенности общеразвивающих упражнений. Классификация общеразвивающих упражнений. Методы проведения общеразвивающих упражнений. Основные способы проведения общеразвивающих упражнений. Организационно-методические приемы стимулирования интереса учащихся, при выполнении общеразвивающих упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие</p> | ОК-6, ОК-11 |

| | | | |
|----|----------------------------|---|-------------|
| | | <p>упражнения с предметами. Составление комплексов ОРУ. Подбор упражнений. Дозировка ОРУ. Комплекс ОРУ без предметов. Комплексы ОРУ без предметов в движении (по кругу). Комплексы ОРУ без предметов для проходного способа проведения. Комплексы ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячом. Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой на гимнастической скамейке. Комплексы ОРУ с использованием гимнастических снарядов. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой (групповой). Комплексы ОРУ в парах. Комплекс ОРУ с обручем в парах или в тройках.</p> | |
| 8. | Тема 8. Силовая подготовка | <p>Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в зале силовой подготовке. Сила, методы развития силы, нормирование нагрузки при различных подходах к развитию силовых способностей. Ознакомление, обучение и овладение техникой выполнения упражнений с использованием собственного веса. Средства: подтягивание на перекладине различными хватами, отжимание от пола. На брусьях, подъем ног в висе на перекладине. Силовые упражнения в парах. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений со свободным весом (гантели, штанги, гири). Средства: жим штанги лежа, приседание со штангой на ногах, становая тяга штанги, жим штанги сидя, сгибание и разгибание рук со штангой стоя. Комплекс упражнений с гантелями: разведение гантелей лежа в стороны, разведение гантелей в стороны стоя, попеременное сгибание рук с гантелями стоя и сидя; выпады с гантелями, выпрыгивание с гантелями. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнения на грузо-</p> | ОК-6, ОК-11 |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | блочных устройствах. Определение уровня силовой подготовленности. | |
|--|--|---|--|

Разделы дисциплин и виды занятий

| № п/п | Наименование темы дисциплины | Лекционные занятия | | Практические занятия | | Самостоятельная работа | | Всего часов | |
|--------|---|--------------------|----|----------------------|----|------------------------|-----|-------------|-----|
| | | О | ЗО | О | ЗО | О | ЗО | О | ЗО |
| 1. | Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях | – | – | 2 | 2 | – | – | 2 | 2 |
| 2. | Тема 2. Методики оценки работоспособности и двигательных режимов | – | – | 4 | 4 | – | – | 4 | 4 |
| 3. | Тема 3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической и тренировочной направленности | – | – | 4 | 4 | – | – | 4 | 4 |
| 4. | Тема 4. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимися вида спорта для регулярных занятий | – | – | 2 | 2 | – | – | 2 | 2 |
| 5. | Тема 5. Методы оценки коррекции осанки и телосложения | – | – | 8 | – | – | 8 | 8 | 8 |
| 6. | Тема 6. Общефизическая подготовка | – | – | 108 | – | – | 108 | 108 | 108 |
| 7. | Тема 7. Общеразвивающие упражнения | – | – | 92 | – | – | 92 | 92 | 92 |
| 8. | Тема 8. Силовая подготовка | – | – | 108 | – | – | 108 | 108 | 108 |
| Итого: | | – | – | 328 | 12 | – | 328 | 328 | 328 |

3. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Виды самостоятельной работы обучающихся в ходе освоения учебной дисциплины

Очное обучение

Не предусмотрено.

Заочное обучение

| № | Наименование темы дисциплины | Виды работы при самостоятельной подготовке обучающихся к практическим занятиям | Самостоятельная работа |
|----|---|---|--|
| 1. | Тема 5. Методы оценки коррекции осанки и телосложения | Прочитать и изучить соответствующий изучаемой теме материал из основной литературы: Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – Минск: Высшая школа, 2014. – 351 с. – 978-985-06-2431-4. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/35564.html | Составление конспекта методов оценки коррекции осанки и телосложения с учетом состояния здоровья. Провести измерения своего роста, веса и массы, рассчитайте индексы их соотношений. Заносить данные в дневник раз в месяц и определите динамику показателей на протяжении года. |
| 2. | Тема 6. Общефизическая подготовка | Прочитать и изучить соответствующий изучаемой теме материал из основной литературы: Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – Минск: Высшая школа, 2014. – 351 с. – 978-985-06-2431-4. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/35564.html | Составление конспекта общефизической подготовки с учетом состояния здоровья Изучить динамику собственной работоспособности и в течение суток. Сбалансировать соотношение работы и отдыха для наиболее эффективной работоспособности. |
| 3. | Тема 7. Общеразвивающие упражнения | Прочитать и изучить соответствующий изучаемой теме материал из основной литературы: Физическая культура [Электронный | Составление конспекта общеразвивающих упражнений с |

| | | | |
|----|----------------------------|---|---|
| | | ресурс] : учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – Минск: Высшая школа, 2014. – 351 с. – 978-985-06-2431-4. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/35564.html | учетом состояния здоровья |
| 4. | Тема 8. Силовая подготовка | Прочитать и изучить соответствующий изучаемой теме материал из основной литературы: Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – Минск: Высшая школа, 2014. – 351 с. – 978-985-06-2431-4. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/35564.html | Составления конспекта по силовой подготовке с учетом состояния здоровья. Рассчитать свой суточный расход энергии. Сбалансировать потребление основных источников энергии с суточным расходом. |

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Проведение занятий направлено на физическое воспитание личности, физическое совершенствование, понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, на знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, приобретение личного опыта, повышение двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной подготовки, формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом. Для проведения занятий по элективному курсу физической культуры все обучающиеся распределяются по состоянию здоровья на основную медицинскую группу, специальную медицинскую группу и группу адаптивной физической культуры. Распределение проводится в начале учебного года с учетом состояния здоровья (медицинского заключения).

Обучающиеся, выполнившие учебную программу в каждом семестре, сдают контрольные требования и зачетные нормативы. Для успешной сдачи контрольных требований и зачетных нормативов обучающемуся рекомендуется дополнительно заниматься самостоятельно. На контрольные занятия могут быть допущены обучающиеся, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются обучающиеся, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. Студенты, пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» только по методико-практическому разделу в виде тестовых заданий и реферата. Обучающиеся освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения проходят курс теоретической подготовки, контролируемой преподавателем. Итогом теоретической подготовки является написание доклада и контрольные вопросы.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Паспорт фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся

| № п/п | Контролируемые темы дисциплины | Код контролируемой компетенции | Наименование оценочного средства |
|-------|---|--------------------------------|--|
| 1 | Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях | ОК-6, ОК-11 | Вопросы для контроля знаний, тестовые задания, выполнение нормативов, задания для самостоятельной работы (для заочного отделения), заданий для контрольной работы (для заочного отделения), зачет. |
| 2 | Тема 2. Методики оценки работоспособности и двигательных режимов | ОК-6, ОК-11 | Вопросы для контроля знаний, тестовые задания, выполнение нормативов, задания для самостоятельной работы (для заочного отделения), заданий для контрольной работы (для заочного отделения), зачет. |
| 3 | Тема 3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической и тренировочной направленности | ОК-6, ОК-11 | Вопросы для контроля знаний, тестовые задания, выполнение нормативов, задания для самостоятельной работы (для заочного отделения), заданий для контрольной работы (для заочного отделения), зачет. |
| 4 | Тема 4. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимися вида спорта для регулярных занятий | ОК-6, ОК-11 | Вопросы для контроля знаний, тестовые задания, выполнение нормативов, задания для самостоятельной работы (для заочного отделения), заданий для контрольной работы (для заочного отделения), зачет. |
| 5 | Тема 5. Методы оценки коррекции осанки и телосложения | ОК-6, ОК-11 | Вопросы для контроля знаний, тестовые задания, выполнение нормативов, задания для самостоятельной работы (для заочного отделения), заданий для контрольной работы (для заочного отделения), зачет. |
| 6 | Тема 6. Общефизическая подготовка | ОК-6, ОК-11 | Вопросы для контроля знаний, тестовые задания, выполнение нормативов, задания для |

| | | | |
|---|---------------------------------------|----------------|--|
| | | | самостоятельной работы (для заочного отделения), заданий для контрольной работы (для заочного отделения), зачет. |
| 7 | Тема 7. Общеразвивающие упражнения | ОК-6, ОК-11 | Вопросы для контроля знаний, тестовые задания, выполнение нормативов, задания для самостоятельной работы (для заочного отделения), заданий для контрольной работы (для заочного отделения), зачет. |
| 8 | Тема 8. Силовая подготовка | ОК-6, ОК-11 | Вопросы для контроля знаний, тестовые задания, выполнение нормативов, задания для самостоятельной работы (для заочного отделения), заданий для контрольной работы (для заочного отделения), зачет. |

**Критерии оценивания результата обучения по дисциплине
и шкала оценивания**

| Уровни сформированности компетенции | Основные признаки уровня |
|--|---|
| Пороговый (базовый) уровень (Оценка «3», Зачтено) (обязательный по отношению ко всем выпускникам к моменту завершения ими обучения по ОПОП) | – обучающийся знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. |
| Повышенный (продвинутый) уровень (Оценка «4», Зачтено) (превосходит пороговый (базовый) уровень по одному или нескольким существенным признакам) | – обучающийся знает научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни, умеет творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, способствующих приобретению личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и |

| | |
|--|---|
| | двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей, а также способностью к самоорганизации и самообразованию. |
| Высокий (превосходный) уровень (Оценка «5», Зачтено) (превосходит пороговый (базовый) уровень по всем существенным признакам, предполагает максимально возможную выраженность компетенции) | – обучающийся знает научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни, технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, методику их разучивания и совершенствования, основные принципы и методы самостоятельной физической тренировки, акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх, способы наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки, умеет творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре, применять в практической деятельности все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием, владеет навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства, системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, способствующих приобретению личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей, а также способностью к самоорганизации и самообразованию. |

Тематика курсовых работ

Не предусмотрено.

Вопросы для подготовки к зачету

Вопросы к зачету (1 часть)

1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его

2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.
4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
5. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура».
6. Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины «Физическая культура».
7. Перечислите основные требования, необходимые для успешной аттестации студента (получение «зачета») по дисциплине «Физическая культура».
8. Что являлось единственным состязанием первых тринадцати игр древности?
9. Чем награждались победители олимпийских игр древности?
10. С какой целью возродил Олимпийские игры Пьер де Кубертен?
11. Что означает каждое из пяти олимпийских колец?
12. Назовите традиционные ритуалы олимпийских игр современности.
13. Какие организации включает в себя олимпийское движение?
14. Какие виды спорта входят в обязательную программу летних и зимних Универсиад?
15. В чем особенность проведения Всемирной летней универсиады в Казани?
16. Каковы цели введения комплексов БГТО и ГТО?
16. Назовите главные задачи возрождения физкультурно-спортивного комплекса.

Вопросы к зачету (2 часть)

1. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз. Регуляция функций в организме.
2. Что такое здоровье?
3. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
4. Особенности физически тренированного организма.
5. Костная система. Влияние на нее физических нагрузок.
6. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.
7. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.
8. Сердечно сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.
9. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
10. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.
11. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.
12. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.
13. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.
14. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
15. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?

Вопросы к зачету (3 часть)

1. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.
2. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.
3. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?
4. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
5. Укажите важный принцип закаливания организма.

6. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи.
7. Как действуют физические упражнения на организм человека?
8. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
9. Какие средства используются лечебной физической культурой?
10. Классификация и характеристика физических упражнений.
11. Формы лечебной физической культуры.
12. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно сосудистой системы.
13. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.
14. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.
15. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.

Вопросы к зачету (4 часть)

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры.
2. Физическое воспитание, физическое развитие.
3. Двигательная активность, профессиональная направленность физического развития.
4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
5. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
7. Функциональные системы организма.
8. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
10. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
11. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
12. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка.
13. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
14. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.

Вопросы к зачету (5 часть)

1. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.
3. Педагогический контроль, его содержание.
4. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля.
5. Вредные привычки: курение, алкоголизм, наркомания и токсикомания и их негативное влияние на системы организма детского и взрослого человека.
6. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
7. Спортивная классификация, ее структура.
8. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях.
9. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.

10. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.
11. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.
12. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
13. Формы самостоятельных занятий.
14. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
15. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.
16. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
17. Методические принципы физического воспитания.
18. Методы физического воспитания.
19. Основы обучения движениям (техническая подготовка).
20. Формы занятий физическими упражнениями.
21. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.
22. Специальная физическая подготовка.
23. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки.
24. Интенсивность физических нагрузок.
25. Значение мышечной релаксации.
26. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
27. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
28. Понятие «производственная физическая культура» (ПФК), ее цели и задачи.
29. Методические основы производственной физической культуры.
30. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
31. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
32. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
33. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

6. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – Минск: Высшая школа, 2014. – 351 с. – 978-985-06-2431-4. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564.html>

Дополнительная литература:

1. Мельникова Ю.А. Основы прикладной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю.А. Мельникова, Л.Б. Спиридонова. – Электрон. текстовые данные. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. – 68 с. – 2227-8397. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64995.html>

2. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – Электрон. текстовые данные. – М. : Издательство «Спорт», 2016. – 280 с. – 978-5-906839-23-7. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html>

3. Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Чертов. – Электрон. текстовые данные. – Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012. – 118 с. – 978-5-9275-0896-9. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47180.html>

Электронные ресурсы:

Портал Министерства спорта РФ:
<http://www.minsport.gov.ru/activities/federalprograms/>
 Портал Департамента физической культуры и спорта: www.mosport.ru
 Портал здорового образа жизни: <http://www.rusmedserver.ru/>
 Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы»:
<http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/>

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для обеспечения данной дисциплины используются специальные помещения, представляющие собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Указанные помещения укомплектованы мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для освоения дисциплины применяется:

| Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень программного обеспечения / Уровень доступа |
|---|--|--|
| 394033, г. Воронеж, Ленинский проспект, дом 174Л № 34 Специализированная многофункциональная аудитория 11. Тренажерный зал. | 1. Скамейка горизонтальная регулируемая – 3 шт.; 2. Велотренажер WINNER Pro Trac – 2 шт.; 3. Гантельный ряд 1-20 кг- 37шт; 4. Гриф L-2200vv d-50мм до 180 кг -1 шт.; 5. Гриф V-образный d-50мм замок – 1 шт. стопорный; 6. Коврик для йоги – 10 шт.; 7. Коврик резиновый тол. 12мм 400*400 – 8 шт.; 8. Мат гимнастический 1*2*0,08 м - 2 шт.; 9. Машина СМИТА – 1 шт.; 10. Мяч гимнастический Д 65 - 5 шт.; 11. Обруч гимнастический массажный -3 шт.; 12. Силовой тренажер 4-х позиционный WINNER OLYMPIAN – 1 шт.; 13. Скакалка 18011 - 10 шт; 14. Скамейка горизонтальная регулируемая – 1 шт; 15. Скамейка для жима горизонтальная; 16. Скамейка для прессы регулируемая – 3 шт.; 17. Скамейка Скотта – 1 шт.; 18. Станок для разгибания спины – 1 шт.; 19. Теннисный стол Startline Olimpik – 2 шт.; 20. Тренажер Эллипсоид WINNER SKANDINAVIA PRO TS – 2 шт.; 21. Часы настенные 7391; | Не предусмотрено |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>22. Кондиционер General – 2 шт. 23. Стол – 1шт. 24. Стулья -4 шт. 25. Шкаф – 1 шт.</p> | |
| <p>394033, г.Воронеж Ленинский проспект, дом 174л. второй этаж, Специализированная многофункциональная аудитория 1а: - помещение для самостоятельной работы</p> | <p>Доступ в Интернет. 1. Библиотечные стеллажи "Ангстрем" 2. Шкаф полуоткрытый со стеклом - 2 шт. 3. Кресло – 5 шт. 4. Стул аудиторный - 17 шт. 5. Стол аудиторный - 13 шт. 6. Копировальный аппарат SHARP AR 5625 (копир/принтер с дуплексом, без тонера, деволопера) формат А3. 7. Копировальный аппарат MITA KM 1620 8. Дубликатор Duplo DP 205A (с интерфейсом) 10. Компьютер Intel Celeron 1.7 ГГц– 7 шт.</p> | <p>Операционная система Microsoft Windows (государственный контракт №080207 от 08.02.2007г., ООО Фирма «РИАН»); Microsoft Office 2007 (государственный контракт №080207 от 08.02.2007г., ООО Фирма «РИАН»); Электронно-библиотечная система IPRbooks (Лицензионный договор №2958/17 от 02.06.2017, ООО Ай Пи Эр Медиа)) Контент-фильтр «СкайДНС» (договор Ю-02448 от 13.11.2017, ООО «СкайДНС»);</p> |
| <p>394033, г. Воронеж, Ленинский проспект, дом 174Л № 43. Специализированная многофункциональная аудитория 30: аттестации; - помещение для самостоятельной работы.</p> | <p>Доступ в Интернет. 1.Стол компьютерный – 10 шт. 2.Стол аудиторный – 7 шт. 3.Стул ученический – 14 шт. 4.Кресло – 11 шт. 5.Персональный компьютер Intel Corel Duo CPU E8400 3.00ГГц (монитор, системный блок, клавиатура) – 9 шт. 6.Персональный компьютер Intel Pentium 4 CPU 3.00 ГГц (монитор, системный блок, клавиатура) -1 шт. 7.Интерактивная доска Triumph Board – 1 шт 8.Доска настенная 1 элементная – 1 шт. 9.Источник бесперебойного питания 1 IronBack Power Pro 500 -10 шт. 10. Сканер Epson Perfection V10 - 1 шт. 11.Шкаф полуоткрытый со стеклом - 1 шт. 12. Принтер laserJett 1320-1 шт. 13. Мультимедиа-проектор Mitsubishi XD500U DLP 200Lm XGA 2000:1 – 1 шт.</p> | <p>Операционная система Microsoft Windows (государственный контракт №080207 от 08.02.2007г., ООО Фирма «РИАН»); Microsoft Office 2007 (государственный контракт №080207 от 08.02.2007г., ООО Фирма «РИАН»); Электронно-библиотечная система IPRbooks (Лицензионный договор №2958/17 от 02.06.2017, ООО Ай Пи Эр Медиа)) Контент-фильтр «СкайДНС» (договор Ю-02448 от 13.11.2017, ООО «СкайДНС»);</p> |
| <p>394033, г. Воронеж, Ленинский проспект, дом 174Л № 44. Специализированная многофункциональная аудитория 31: - помещение для самостоятельной работы.</p> | <p>Доступ в Интернет. 1. Столы компьютерные – 10 шт. 2. Стулья аудиторные – 18 шт. 3. Кресло - 7 шт. 4. Стол для совещаний – 1 шт. 5. Доска передвижная поворотная (150*100) ДП-12к, магнитная, (мел/магн) -1 шт. 6. Мобильный класс RAYbook - 11 шт.+ mouse - 11 шт. 7. Персональный компьютеры Intel Pentium 4 CPU 3.00 ГГц (монитор, системный блок, клавиатура) – 10 шт. 8. Источник бесперебойного питания -10 шт. 9. Принтер HP LaserJet P2015D 10. Сканер HP Canon Lide 220 11. Колонки 12. Калькуляторы – 21 шт.</p> | <p>Операционная система Microsoft Windows (государственный контракт №080207 от 08.02.2007г., ООО Фирма «РИАН»); Microsoft Office 2007 (государственный контракт №080207 от 08.02.2007г., ООО Фирма «РИАН»); Электронно-библиотечная система IPRbooks (Лицензионный договор №2958/17 от 02.06.2017, ООО Ай Пи Эр Медиа)) Контент-фильтр «СкайДНС» (договор Ю-02448 от 13.11.2017, ООО «СкайДНС»);</p> |

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| № п/п | Содержание изменения | Реквизиты документа об утверждении изменения | Дата введения изменения |
|----------|----------------------|---|-------------------------------|
| 1. | | Протокол заседания кафедры № ____ от « ____ » сентября 20 ____ года | __ . __ . ____ |
| 2. | | Протокол заседания кафедры № ____ от « ____ » сентября 20 ____ года | __ . __ . ____ |
| 3. | | Протокол заседания кафедры № ____ от « ____ » сентября 20 ____ года | __ . __ . ____ |
| 4. | | Протокол заседания кафедры № ____ от « ____ » сентября 20 ____ года | __ . __ . ____ |