



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МОСКОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КАЗАЧИЙ ИНСТИТУТ ТЕХНОЛОГИЙ И
УПРАВЛЕНИЯ (ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ ИМЕНИ К.Г.РАЗУМОВСКОГО (ПЕРВЫЙ
КАЗАЧИЙ УНИВЕРСИТЕТ)»
(МОКИТУ (филиал) ФГБОУ ВО «МГУТУ ИМ. К.Г.РАЗУМОВСКОГО (ПКУ)»)**

Кафедра Экономики и товароведения



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор института
профессор, д.э.н.
_____ Грунин А.А.
«18» января 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

**Б1.Б.ДВ.01.01 - Элективные дисциплины (модуль) по физической культуре
и спорту. Учебно-тренировочный модуль**
(код дисциплины по учебному плану, наименование дисциплины/модуля)

Направление подготовки	38.03.01 Экономика <i>(код, наименование направления подготовки)</i>
Тип образовательной программы	Прикладной бакалавриат <i>(академический/прикладной бакалавриат; магистратура)</i>
Направленность (профиль) подготовки	Экономика предприятий пищевой промышленности <i>(наименование профиля)</i>
Квалификация выпускника	бакалавр <i>(бакалавр/специалист/магистр)</i>
Форма обучения	Очная, заочная <i>(очная, заочная, очно-заочная)</i>

Рабочая программа дисциплины (модуля) «**Элективные дисциплины (модуль) по физической культуре и спорту. Учебно-тренировочный модуль**» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **38.03.01 Экономика (бакалавриат)**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.11.2015г. №1327, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе **высшего образования «Экономика предприятий пищевой промышленности»**.

Рабочая программа дисциплины по физической культуре и спорту. Учебно-тренировочный модуль» разработана д.ф.н., к.м.н., профессором Чвякиным А.В., старшим преподавателем А.А. Ивановым

Руководитель основной профессиональной образовательной программы д.э.н., профессор



А.А. Грунин

(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры экономики и товароведения. Протокол № 6 от «11» января 2019 года

И.О. заведующего кафедрой к.ф-м.н., доцент



А.И. Кустов

Рецензенты:

к.э.н., доцент кафедры экономика и управление ФГБОУ ВО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ)»



О.А. Сагина

(подпись)

Директор Института экономики, менеджмента и права ФГБОУ ВО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ)», к.э.н., доцент



О.А. Аничкина

(подпись)

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	4
2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП.....	4
3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	4
4. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ (РАЗДЕЛЯЕТСЯ ПО ФОРМАМ ОБУЧЕНИЯ).....	5
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
5.1. Содержание тем дисциплины (модуля).....	6
5.2. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами.....	6
5.3. Разделы и темы дисциплины (модуля) и виды занятий.....	7
5.4. Формы учебных занятий с использованием активных и интерактивных технологий обучения	7
6. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.....	8
6.1. План самостоятельной работы студентов.....	9
6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов	11
7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (ПРОЕКТОВ).....	11
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	11
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	12
10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	12
11. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (ОС)	13
11.1. Контрольные нормативы для определения уровня общей физической подготовки (первый семестр).....	15
11.2. Контрольные нормативы для определения уровня физической подготовленности (второй семестр)	15
11.3. Контрольные нормативы для определения уровня общей физической подготовки для заочной формы обучения	15
11.4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ – ЗАЧЕТА	15
12. Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями.	19
13. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	25

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель– формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Учебная дисциплина «**Элективные дисциплины (модуль) по физической культуре и спорту. Учебно-тренировочный модуль**» реализуется в **базовой** части основной образовательной программы «**Экономика предприятий пищевой промышленности**» по направлению **38.03.01 Экономика** (высшее образование) **очной** форме обучения в 1-6 семестрах, заочной форме на втором курсе. Шифр дисциплины Б1.Б.ДВ.01.01.

Изучение учебной дисциплины «**Элективные дисциплины (модуль) по физической культуре и спорту. Учебно-тренировочный модуль**» основывается на знаниях и умениях, полученных при освоении общеобразовательной программы, и является базовым для последующего освоения программного материала учебной дисциплины «**Безопасность жизнедеятельности**».

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Процесс освоения учебной дисциплины «**Элективные дисциплины (модуль) по физической культуре и спорту. Учебно-тренировочный модуль**» направлен на формирование у обучающихся общекультурной компетенции ОК-8 соответствии с основной образовательной программой «**Экономика предприятий пищевой промышленности**».

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Код и содержание компетенции	Результаты обучения
ОК-8 – Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знает: основы физической культуры
	Умеет: применять средства и методы физической культуры
	Владеет: навыками правильного использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ (РАЗДЕЛЯЕТСЯ ПО ФОРМАМ ОБУЧЕНИЯ)

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестр, часы					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторные учебные занятия, всего	72	12	12	12	12	12	12
в том числе учебные занятия: лекционного типа; семинарского типа; практического типа.	72	12	12	12	12	12	12
Самостоятельная работа обучающихся (СРО), всего	256	42	42	42	42	42	46
в том числе: рефераты, эссе, др. творческие работы; <i>другие виды самостоятельной работы:</i>	256	42	42	42	42	42	46
Вид промежуточной аттестации		зачёт					
Общая трудоемкость учебной дисциплины	328	54	54	54	54	54	58

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Курсы			
		2	2		
Аудиторные занятия (контактная работа)	2	2	0		
В том числе:					
Лекции	2	2	0		
Практические занятия (ПЗ)					
Семинары (С)					
Лабораторные работы (ЛР)					
Самостоятельная работа (всего)	322	162	160		
В том числе:					
Курсовой проект (работа)					
Расчетно-графические работы					
Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение разделов дисциплины	322	162	160		
Контроль	4		4		
Вид промежуточной аттестации (зачет)			зачет		
Общая трудоемкость <i>часы</i>	328	164	164		

Дисциплина реализуется посредством проведения практических занятий (включая

проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации) и самостоятельной работы обучающихся.

Учебный материал направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, приобретение личного опыта, направленного на использование средств физической культуры и спорта.

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание тем дисциплины (модуля)

Раздел 1. Развитие физических способностей (ОК-8)

- развитие общей выносливости;
- развитие гибкости;
- развитие силовых способностей;
- развитие координационных способностей;
- развитие скоростных способностей.

Раздел 2. Совершенствование физических способностей (ОК-8)

- совершенствование общей выносливости;
- совершенствование гибкости;
- совершенствование силовых способностей;
- совершенствование координационных способностей;
- совершенствование скоростных способностей.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка (ОК-8)

- бег на короткие дистанции;
- бег на средние дистанции;
- бег на длинные дистанции;
- прыжки в длину с места;
- метание теннисного мяча;
- силовая подготовка;
- гимнастика;
- плавание.

Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный уровень) (ОК-8)

- прикладные виды двигательной деятельности.

Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (средний уровень) (ОК-8)

- прикладные виды двигательной деятельности.

Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень) (ОК-8)

- прикладные виды двигательной деятельности.

5.2. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

Наименование обеспечиваемых	№ разделов и тем данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин
-----------------------------	---

	<i>(вписываются разработчиком)</i>
Безопасность жизнедеятельности	Разделы 1 – 6

5.3. Разделы и темы дисциплины (модуля) и виды занятий

Очная форма обучения

Наименование раздела, темы	Виды занятий в часах			
	Лекции	Практические занятия	СРС	Всего
Раздел 1. Развитие физических способностей.		12*	42	54
Раздел 2. Совершенствование физических способностей		12*	42	54
Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка		12*	42	54
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный уровень)		12*	42	54
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (средний уровень)		12*	42	54
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень)		12*	46	58
Форма промежуточной аттестации	зачёт			
Общий объем, часов		72	256	328

*Занятия с применением активных и интерактивных форм обучения

Заочная форма обучения

Наименование раздела, темы	Виды занятий в часах			
	Лекции	Практические занятия	СРС	Всего
Раздел 1. Развитие физических способностей.	1*		54	55
Раздел 2. Совершенствование физических способностей			52	52
Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка			54	54
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный уровень)			54	54
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (средний уровень)			54	54
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень)	1*		54	55
Форма промежуточной аттестации	зачёт			4
Общий объем, часов	2	72	322	328

*Занятия с применением активных и интерактивных форм обучения

5.4. Формы учебных занятий с использованием активных и интерактивных технологий обучения

ОЧНАЯ ФОРМА

№ п/п	Наименование разделов (тем)	Образовательные технологии
1	Раздел 1. Развитие физических способностей.	<i>Здоровье сберегающие Игровая Обучение двигательным действиям Развитие физических качеств</i>
2	Раздел 2. Совершенствование физических способностей	<i>Здоровье сберегающие Игровая Обучение двигательным действиям Развитие физических качеств</i>
3	Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка	<i>Здоровье сберегающие Игровая Обучение двигательным действиям Развитие физических качеств</i>
4	Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный уровень)	<i>Здоровье сберегающие Игровая Обучение двигательным действиям Развитие физических качеств</i>
5	Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (средний уровень)	<i>Здоровье сберегающие Игровая Обучение двигательным действиям Развитие физических качеств</i>
6	Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень)	<i>Здоровье сберегающие Игровая Обучение двигательным действиям Развитие физических качеств</i>

ЗАОЧНАЯ ФОРМА

№ п/п	Наименование разделов (тем)	Образовательные технологии
1	Раздел 1. Развитие физических способностей.	<i>Лекция-беседа</i>
6	Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень)	<i>Лекция-визуализация</i>

6. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Очная форма обучения

№ раздела и	Наименование разделов (тем)	Трудо-	Оценочные	Формируемые
-------------	-----------------------------	--------	-----------	-------------

темы дисциплины		емкость (час.)	средства	компетенции
Раздел 1.	Раздел 1. Развитие физических способностей.	12	Устный опрос	ОК-8
Раздел 2.	Раздел 2. Совершенствование физических способностей	12	Устный опрос	ОК-8
Раздел 3.	Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка	12	Устный опрос	ОК-8
Раздел 4.	Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный уровень)	12	Устный опрос	ОК-8
Раздел 5.	Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (средний уровень)	12	Устный опрос	ОК-8
Раздел 6.	Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень)	12	Устный опрос	ОК-8

Заочная форма обучения

Для заочной формы обучения практические занятия учебным планом не предусмотрены

6.1. План самостоятельной работы студентов

Очная форма обучения

Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Кол-во часов
Раздел 1. Развитие физических способностей.	Подготовка к УО, конспекту	Задания разделу 1	42
Раздел 2. Совершенствование физических способностей		Задания разделу 2	42
Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка		Задания разделу 3	42
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный уровень)	Подготовка к УО, конспекту	Задания разделу 4	42
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (средний уровень)		Задания разделу 5	42
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень)		Задания разделу 6	46
Самостоятельная работа всего			256

Заочная форма обучения

Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Кол-во часов
Раздел 1. Развитие физических способностей.	Подготовка конспектов	Задания разделу 1	54
Раздел 2. Совершенствование физических способностей		Задания разделу 2	52

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка		Задания разделу 3	54
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный уровень)	Подготовка конспектов	Задания разделу 4	54
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (средний уровень)		Задания разделу 5	54
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень)		Задания разделу 6	54
Самостоятельная работа всего			322

ЗАДАНИЯ К РАЗДЕЛАМ МОДУЛЯ

Раздел 1. Развитие физических способностей

Цель: успешное выполнение контрольного тестирования (ОК-8)

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: гибкость, координационные способности, скоростные способности, силовые способности, общая выносливость

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся (ОФО): контрольное и обязательное тестирование.

Формы контроля (ЗФО): проверка конспектов

Раздел 2. Совершенствование физических способностей

Цель: успешное выполнение контрольного тестирования (ОК-8)

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: гибкость, координационные способности, скоростные способности, силовые способности, общая выносливость и овладение техникой

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся (ОФО): контрольное и обязательное тестирование.

Формы контроля (ЗФО): проверка конспектов

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка

Цель: успешное выполнение контрольного тестирования (ОК-8)

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся (ОФО): контрольное и обязательное тестирование.

Формы контроля (ЗФО): проверка конспектов

Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный уровень)

Цель: успешное выполнение контрольного тестирования (ОК-8)

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: профессионально-прикладная физическая подготовка, профессиональные качества.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся (ОФО): контрольное и обязательное тестирование.

Формы контроля (ЗФО): проверка конспектов

Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (средний уровень)

Цель: успешное выполнение контрольного тестирования (ОК-8)

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: профессионально-прикладная физическая подготовка, профессиональные качества.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся (ОФО): контрольное и обязательное тестирование.

Формы контроля (ЗФО): проверка конспектов

Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень)

Цель: успешное выполнение контрольного тестирования (ОК-8)

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: профессионально-прикладная физическая подготовка, профессиональные качества.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся (ОФО): контрольное и обязательное тестирование.

Формы контроля (ЗФО): проверка конспектов

6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модуль) по физической культуре и спорту. Учебно-тренировочный модуль» предполагает изучение материалов дисциплины в ходе самостоятельной работы. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с настоящей рабочей программой учебной дисциплины.

Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в электронной библиотечной системе, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

Подготовка к практическому занятию

При подготовке и работе во время проведения занятий практического типа следует обратить внимание на следующие моменты: процесс предварительной подготовки, разминки, активная спортивная подготовка во время занятия, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию практического типа заключается в изучении теоретического материала по видам спорта в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе в спортивном зале, бассейне, открытой площадке.

Самостоятельная работа в секциях по утвержденному расписанию (по перечню практических заданий (раздел 6) под руководством инструктора. Сведения о посещении студентами секции инструктор передает соответствующему преподавателю для осуществления контроля выполнения самостоятельной работы.

Подготовка к контрольному и обязательному тестированию по перечню практических заданий (раздел 6).

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы.

Заочная форма обучения

Самостоятельная работа студентов заочной формы обучения предполагает написание конспектов по заданным темам.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (ПРОЕКТОВ)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине «Элективные дисциплины (модуль) по физической культуре и спорту. Учебно-тренировочный модуль» учебным планом не предусмотрены.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

а) основная учебная литература

1. Правовые основы физической культуры и спорта: учеб. Пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. – М.:ИНФРА-М, 2017. – 140 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=809916>

2. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева – М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. – 227 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=518178>

б) дополнительная литература

1. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: Учебное пособие / Вериго Л.И., Вышедко А.М., Данилова Е.Н. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=978650>

2. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс]: учеб. Пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. Федер. Ун-т, 2014. – 220 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=511522>

3. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/М.Я.Виленский, А.Г. Горшков. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2012. - 240 с. - (Бакалавриат).

4. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие/Ю.П.Кобяков. - Ростов н/Д:Феникс, 2012. - 252 с. - (Высшее образование).

в) программное обеспечение

1. Microsoft Windows 7
2. Microsoft Office 2013 Standard
3. Kaspersky Endpoint Security Node 1 year Educational Renewal License

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Электронная библиотека «Руконт». Режим доступа: <https://rucont.ru/>
2. Электронно-библиотечная система «Знаниум» Режим доступа: <http://znanium.com/>.
3. «Университетская библиотека онлайн». Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Спортивный зал для проведения занятий семинарского типа; для проведения групповых и индивидуальных консультаций; для текущего контроля и промежуточной аттестации Спортивное оборудование (тренажеры; гантели; мячи футбольные; баскетбольные, волейбольные, волейбольная сетка столы и ракетки для настольного тенниса, баскетбольные кольца и другой вспомогательный спортивный инвентарь).

10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Здоровье сберегающие образовательные технологии являются самыми значимыми из всех технологий по степени влияния на здоровье обучающихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации. Технология здоровья-сбережения в педагогической деятельности включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров обучающихся; их учёт в учебно-воспитательной работе; создание условий для заинтересованного отношения к учёбе.

Игровая технология. Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия,

развивает стереотипы поведения в человеческих общностях. Использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала обучаемых и к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению материала. Игровые формы работы в учебной деятельности несут ряд функций: обучающая, воспитательная, коррекционно-развивающая, психотехническая, коммуникативная, развлекательная, релаксационная.

Обучение двигательным действиям проводится целостным методом с последующей дифференциацией (выделением деталей техники и «разведением» их по сложности) и затем интеграцией (объединением) этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся с целью более качественного выполнения упражнения. Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач. В этом случае каждый обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для него составе операций, что станет основой для формирования индивидуального, самого эффективного, стиля деятельности.

Развитие физических качеств. Дифференцированное развитие физических качеств, в группах разной подготовленности осуществляется с использованием как одинаковых, так и разных средств, и методов, но величина нагрузки должна планироваться разная, в результате чего уровень физической подготовленности обучающихся должен улучшаться по сравнению с исходным уровнем.

Лекция-беседа, или «диалог с аудиторией», является наиболее распространенной и сравнительно простой формой активного вовлечения студентов в учебный процесс. Эта лекция предполагает непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Преимущество лекции-беседы состоит в том, что она позволяет привлекать внимание студентов к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей студентов.

В ходе лекции-визуализации студенты преобразовывают устную и письменную информацию в визуальную форму, что способствует и выделению и систематизации наиболее значимых элементов дисциплины. Процесс визуализации представляет собой свертывание разных видов информации в наглядные образы, которые, будучи восприняты и развернуты, могут служить опорой для мыслительных и практических действий. Выделяют различные виды визуализации - натуральные, изобразительные, символические, - каждый из которых или их сочетание выбираются в зависимости от содержания учебного материала. При переходе от текста к зрительной форме или от одного вида наглядности к другому может теряться некоторое количество информации. Но это является преимуществом, т.к. позволяет сконцентрировать внимание на наиболее важных аспектах лекции, способствуя ее наилучшему пониманию и усвоению.

11. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (ОС)

БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА

Максимальная сумма рейтинговых баллов, которая может быть начислена студенту по учебной дисциплине, составляет 100 рейтинговых

Форма промежуточной аттестации	Количество баллов		
	Текущий Контроль (устный опрос)	Контроль	Сумма баллов
Зачет	40-80	10-20	60-100

Рейтинг студента в семестре по дисциплине складывается из рейтинговых баллов, которыми преподаватель в течение семестра оценивает посещение учебных занятий, его

текущую работу на занятиях и самостоятельную работу, результаты текущих контрольных мероприятий (КТ), премиальных и штрафных баллов.

Рейтинг студента по дисциплине складывается из оценки в рейтинговых баллах ответа на зачете.

Методика и критерии оценки в рейтинговых баллах ответа студента на зачете, текущей успеваемости, число КТ по дисциплине, число заданий в КТ и максимальная оценка по КТ (в баллах) и т.п. определяется и утверждается на кафедре, за которой закреплена дисциплина.

Преподаватель, осуществляющий проведение практических занятий, доводит до сведения студентов на первом занятии информацию о формировании рейтинга студента и рубежного рейтинга.

Посещение студентом одного практического занятия оценивается преподавателем от 0,5 до 1,0 рейтингового балла (для ЗФО 4 балла).

Текущая аудиторная работа на одном практическом занятии оценивается преподавателем от 0 до 3 баллов (для ЗФО от 0 до 5 баллов).

Текущий аудиторный контроль по дисциплине в течение семестра:

Один конспект – от 0 до 7 баллов (ЗФО от 0 до 10 баллов). Сдача контрольных нормативов – до 10 рейтинговых баллов;

По окончании семестра каждому студенту выставляется его рейтинговая оценка текущей успеваемости, которая является оценкой посещаемости занятий, активности на занятиях, качества самостоятельной работы.

Студент допускается к мероприятиям промежуточной аттестации, если его рейтинговая оценка текущей успеваемости (без учета премиальных рейтинговых баллов) не менее 40 рейтинговых баллов.

Студенты, не набравшие минимальных рейтинговых баллов по учебной дисциплине проходят процедуру добора баллов.

Максимальная рейтинговая оценка текущей успеваемости студента за семестр по результатам текущей работы и текущего контроля знаний (без учета премиальных баллов) составляет 80 рейтинговых баллов.

Ответ студента может быть максимально оценен в 20 рейтинговых баллов.

Студент, по желанию, может сдать зачет в формате «автомат», если его рейтинг за семестр, с учетом премиальных баллов, составил не менее 60 рейтинговых баллов с выставлением оценки «зачтено».

Рейтинговая оценка по дисциплине и соответствующая аттестационная оценка по шкале «зачтено при использовании формата «автомат», проставляется экзаменатором в зачетную книжку и зачетно-экзаменационную ведомость только в день проведения зачета согласно расписанию группы, в которой обучается студент.

Для приведения рейтинговой оценки к аттестационной используется следующая шкала:

Аттестационная оценка по дисциплине	Рейтинг студента по дисциплине (включая премиальные баллы)
«зачтено»	от 60 баллов и выше
«не зачтено»	менее 60 баллов

Рейтинг по дисциплине у студента на зачете менее чем в 10 рейтинговых баллов считается неудовлетворительным (независимо от рейтинга студента в семестре). В этом случае в зачетно-экзаменационную ведомость в графе «Аттестационная оценка» проставляется «не зачтено».

Преподавателю предоставляется право начислять студентам премиальные баллы за активность (участие в научных конференциях, конкурсах, олимпиадах, активная работа на аудиторных занятиях, публикации статей, работа со школьниками, выполнение заданий

повышенной сложности, изготовление наглядных пособий и т.д.) в количестве, не превышающем 20 рейтинговых баллов за семестр. Премияльные баллы не входят в сумму рейтинга текущей успеваемости студента, а прибавляются к ним.

11.1. Контрольные нормативы для определения уровня общей физической подготовки (первый семестр)

№	Контрольные нормативы		5	4	3	2	1
1.	Челночный бег 10×10м (сек)	муж.	26	27	28	29	30
		жен.	28	29	30	31	32
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	муж.	35	30	25	20	15
		жен.	18	15	12	10	8
3.	Прыжки через скакалку за 1 мин.	муж.	135	125	115	90	70
		жен.	130	120	110	80	50
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, кол-во раз	муж.	70	60	50	40	30
		жен.	60	50	40	30	20
5.	Прыжок в длину с места, см	муж.	250	240	230	220	210
		жен.	190	180	170	160	150

11.2. Контрольные нормативы для определения уровня физической подготовленности (второй семестр)

№	Контрольные нормативы		5	4	3	2	1
1	Бег 100м (сек.)	муж.	13,5	14,8	15,1	15,2	15,3
		жен.	16,5	17,0	17,5	17,9	18,5
2	Подтягивание, кол. раз	муж.	13	10	9	7	5
	Подтягивание в висе лежа кол. раз	жен.	20	15	10	6	4
3	Бег 3000 м (мин., сек.)	муж.	12,30	13,30	14,00	14,30	15,00
	Бег 2000 м (мин, сек.)	жен.	10,30	11,15	11,35	11,50	12.,5
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	муж.	+13	+7	+6	+5	+2
		жен.	+16	+11	+8	+6	+4

11.3. Контрольные нормативы для определения уровня общей физической подготовки для заочной формы обучения

№	Контрольные нормативы		20-16	15-11	10-7	6-4	3-1
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	муж.	35	30	25	20	15
		жен.	18	15	12	10	8
2.	Прыжки через скакалку за 1 мин.	муж.	130	120	110	80	50
		жен.	135	125	115	90	70
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, кол-во раз	муж.	70	60	50	40	30

11.4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ – ЗАЧЕТА

Для очной формы обучения предусмотрена сдача контрольных нормативов

Код и содержание компетенции (части компетенции)	Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП	Результаты обучения
--	---	---------------------

<p>ОК-8 – Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>1) Овладение практическими навыками.</p>	<p>Недостаточный уровень: Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы. Пороговый уровень: Компетенции сформированы. Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.</p>
	<p>2) Применение полученных навыков согласно поставленным задачам</p>	<p>Продвинутый уровень: Компетенции сформированы. Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер и применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности и устойчивого практического навыка. Высокий уровень: Компетенции сформированы. Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка.</p>
<p>Уровень сформированности компетенций</p>		

<p>«недостаточный» Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы</p>	<p>«пороговый» Компетенции сформированы. Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.</p>	<p>«продвинутый» Компетенции сформированы. Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.</p>	<p>«высокий» Компетенции сформированы. Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка</p>
--	--	---	---

Описание критериев оценивания

<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая контактности. 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить. 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - свободное использование в ответах на вопросы материалов
--	---	--	---

		- наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам. Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	рекомендованной основной и дополнительной литературы.
Оценка «не зачтено»	Оценка «зачтено»	Оценка «зачтено»	Оценка «зачтено»

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО И ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ для очной формы обучения:

№ п/п	Вид контроля	Контролируемые разделы	Компетенции, компоненты которых контролируются
1.	Контрольные и обязательные нормативы	Раздел 1.	ОК-8
2.	Промежуточный контроль – зачёт	Раздел 1.	ОК-8
3.	Контрольные и обязательные нормативы	Раздел2.	ОК-8
4.	Промежуточный контроль – зачёт	Раздел2.	ОК-8
5.	Контрольные и обязательные нормативы	Раздел3.	ОК-8
6.	Промежуточный контроль – зачёт	Раздел3.	ОК-8
7.	Контрольные и обязательные нормативы	Раздел4.	ОК-8
8.	Промежуточный контроль – зачёт	Раздел4.	ОК-8
9.	Контрольные и обязательные нормативы	Раздел5.	ОК-8
10.	Промежуточный контроль – зачёт	Раздел5.	ОК-8
11.	Контрольные и обязательные нормативы	Раздел6.	ОК-8
12.	Промежуточный контроль – зачёт	Раздел6.	ОК-8

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО И ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ для заочной формы обучения:

№ п/п	Вид контроля	Контролируемые разделы	Компетенции, компоненты которых контролируются
13.	Проверка конспектов	Раздел 1.	ОК-8
14.	Промежуточный контроль – зачёт	Раздел 1.	ОК-8
15.	Проверка конспектов	Раздел 2.	ОК-8
16.	Промежуточный контроль – зачёт	Раздел 2.	ОК-8
17.	Проверка конспектов	Раздел 3.	ОК-8
18.	Промежуточный контроль – зачёт	Раздел 3.	ОК-8
19.	Проверка конспектов	Раздел 4.	ОК-8
20.	Промежуточный контроль – зачёт	Раздел 4.	ОК-8
21.	Проверка конспектов	Раздел 5.	ОК-8
22.	Промежуточный контроль – зачёт	Раздел 5.	ОК-8
23.	Проверка конспектов	Раздел 6.	ОК-8
24.	Промежуточный контроль – зачёт	Раздел 6.	ОК-8

Задание для освобожденных по медицинским показаниям и студентов заочной формы обучения

Примерные темы конспектов

1. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
2. Основные понятия физической культуры и спорта.
3. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
5. Современное состояние Системы Управления в физкультурных вузах.
6. Становление и развития СУ в ФК и С.
7. Принципы стратификации СУ в ФК и С.
8. Идентификация и квантификация уровней решения задач управления в ФК и С
9. Критерии оценки эффективности решения задач СУ в ФК и С
10. Взаимосвязь и оценка взаимодействия целей и задач в СУ в ФК и С
11. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.
12. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре
13. Развитие координации и ловкости у студентов очной формы обучения на занятиях
14. по физической культуре
15. Физическая культура в жизни студента.
16. Общая физическая подготовка студентов при занятиях боксом, кикбоксингом,
17. Каратэ и смешанными единоборствами
18. Психологическая подготовка спортсменов при занятиях единоборствами
19. Спортивный клуб в ВУЗе.
20. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента на занятиях по
21. физической культуре.
22. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на
- занятиях по физической культуре.
23. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
24. Основные методики занятий физическими упражнениями.
25. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
26. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
27. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
28. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.

29. Физическая культура в стране и обществе.
30. Формирование сборных команд студентов очной формы в игровых видах спорта на занятиях по физической культуре.
31. Организация ФВ и спортивной работы в ВУЗе.
32. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
33. Использование средств физической культуры для повышения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности.
34. Физическая культура как учебная дисциплина в ВУЗе.
35. Лечебная физкультура в ВУЗе.
36. Организация СУ кафедры ФК в ВУЗе и оценка эффективности ее работы.
37. Ключевые показатели эффективности при оценке эффективности работы кафедры физической культуры в ВУЗе.
38. Развитие быстроты у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре.
39. Современное состояние ФК и С.
40. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения РФ.

Вопросы к зачету по темам дисциплины

Учебно- тренировочного модуля:

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. Раскройте понятие физическая культура.
2. Назовите функции физической культуры.
3. Что такое физическое совершенство?
4. Что относится к показателям физического совершенства?
5. Раскройте понятие физическое воспитание.
6. На каких принципах основывается отечественная система физического воспитания?
7. Что такое физическая подготовка.
8. Назовите виды физической подготовки.
9. Что такое физическое развитие?

Задания для самостоятельной работы:

1. Проведите измерения своего роста, веса и массы, рассчитайте индексы их соотношений.
2. Заносите данные в дневник раз в месяц и определите динамику показателей на протяжении года.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

1. Из каких видов костей состоит организм человека.
2. Дайте определение понятию сустав и назовите виды суставов.
3. Назовите основные виды мышц и их функции.
4. Дайте определение понятию саркомер и определите его функции.
5. Какие волокна мышц обладают более быстрой сократительной способностью?
6. На что расщепляется гликоген при анаэробных процессах образования энергии?
7. Что образуется при окислении углеводов и жиров?
8. Какой процесс энергообразования наиболее эффективен при длительной физической работе.
9. Дайте определение сердечно-сосудистой системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.
10. Дайте определение дыхательной системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.

Задания для самостоятельной работы:

1. Определите ЧСС и АД в покое и при физических нагрузках.

2. Выполняя разную по интенсивности нагрузку и измеряя ЧСС и АД, определите, как они зависят от величины нагрузки.

Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

1. Что предполагает здоровый образ жизни?

2. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?

3. Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.

4. Назовите интегральный показатель физического здоровья человека.

5. Что такое МПК (ДМПК). Как от этой величины зависит здоровье человека.

6. Назовите основные показатели гомеостаза здорового человека (давление, ЧСС, рН плазмы, частота дыхания, концентрация глюкозы).

7. Приведите формулу эффективного питания и пропорции в пище белков, жиров и углеводов.

8. Назовите основные функции питания.

9. Какой должна быть мощность тренировочной нагрузки (в % к максимальному уровню физической работоспособности) в оздоровительной тренировке?

10. Назовите наиболее эффективный метод оздоровительной тренировки.

Задания для самостоятельной работы:

1. Рассчитайте свой суточный расход энергии.

2. Сбалансируйте потребление основных источников энергии с суточным расходом.

Тема 4. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

1. Через какой промежуток времени после начала учебы в течение учебного дня у студентов проявляется оптимальная (устойчивая) умственная работоспособность?

2. Какова типичная динамика умственной работоспособности студентов в течение учебной недели?

3. Соответствует ли изменение физической работоспособности студентов в течение учебной недели динамике их умственной работоспособности?

4. В какие периоды в течение учебного года у студентов происходит максимальное снижение умственной и физической работоспособности?

5. Можно ли эффективно решать проблемы оздоровления и повышения работоспособности студентов в период их обучения в вузе только в рамках учебных занятий по физическому воспитанию?

6. Какие "малые формы" занятий физическими упражнениями существуют в режиме учебного труда студентов?

Задания для самостоятельной работы:

1. Изучите динамику собственной работоспособности в течение суток.

2. Сбалансируйте соотношение работы и отдыха для наиболее эффективной работоспособности.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

1. Что такое физическая подготовка?

2. В чем суть общей физической подготовки?

3. Что включает в себя специальная физическая подготовка?

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Какие существуют формы самостоятельных занятий.

2. Как меняется характер содержания занятий в зависимости от возраста.

3. Какова мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

4. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

5. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.

6. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Задания для самостоятельной работы:

1. Составьте комплекс утренней гимнастики из 12-15 упражнений.
2. Выполняйте комплекс ежедневно и отметите повышение общей работоспособности организма.

Тема 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом.

1. Дайте определение понятию правильного питания?
2. Какие основные источники энергообеспечения и жизнедеятельности организма при занятиях физическими упражнениями?
3. Какое влияние на жизнедеятельность и физическую активность организма оказывают факторы среды?

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

1. Дайте физиологическое объяснение понятию фаза суперкомпенсации (сверхвосстановление энергоисточников, возбудимости нервной системы)?
2. Какой метод физического воспитания предполагает точную дозировку нагрузки и отдыха?
3. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
4. Как влияет соревновательная обстановка на физиологический эффект от физического упражнения?

Задания для самостоятельной работы:

1. Выберите дистанцию, которую Вы в состоянии преодолеть легко бегом с самой низкой интенсивностью работы.
2. Пробегайте эту дистанцию через день в одно и то же время в течение 1– 2 месяцев регулярно и обнаружите насколько легче организм справляется с нагрузкой (систематичность приведет к сверхвосстановлению организма).

Тема 9. Диагностика и самодиагностика во время занятий физическими упражнениями и спортом

1. Какова периодичность врачебного контроля для спортсменов?
2. Укажите основное предназначение врачебного обследования.
3. Чем определяется физическое развитие человека?
4. Какой тип осанки считается нормальным?
5. Какие характеристики лежат в основе антропометрических стандартов?
6. На чём основан метод корреляции?

Задания для самостоятельной работы:

1. Проведите замеры ЧСС, АД, частоты дыхания в покое.
2. Проведите замеры жировой подкожной прослойки.

Тема 10. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта.

1. Дайте характеристику особенностей воздействия видов спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
2. Дайте характеристику видов спорта, развивающих отдельные физические качества.
3. Каковы цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
4. Расскажите о планировании тренировки в избранном виде спорта.
5. Каковы основные пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности.
6. Определите основные методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

Задания для самостоятельной работы:

1. См. задания темы 9.

Тема 11. Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.

1. Что является целью самоконтроля?
2. Укажите субъективные данные самоконтроля

3. Укажите объективные данные самоконтроля
4. Какова задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей?
5. Какова задержка дыхания на выдохе (проба Генчи) тренированных людей?
6. Какую величину пульса не следует превышать при занятиях физическими упражнениями в возрасте 18 лет?

Задания для самостоятельной работы:

1. Провести самостоятельно пробу Генчи.
2. Провести самостоятельно пробу Штанге.

Тема 12. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.

1. Какие возрастные особенности при занятиях физкультурой и спортом?
2. Какие основные этапы и признаки возрастных и гендерных изменений функциональных систем организма?

Задания для самостоятельной работы:

1. Составить комплекс физических упражнений для своего трудового вида деятельности.
2. Рассчитать энергетические затраты для суток, недели, месяца и года работы.

Тема 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

1. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)?
2. Какова цель ППФП?
3. Какие задачи у ППФП?
4. На какие группы можно условно разделить профессии?
5. Какие основные физиологические показатели необходимо учитывать при оценке степени тяжести труда?

Задания для самостоятельной работы:

1. Составить комплекс физических упражнений для своего трудового вида деятельности.
2. Рассчитать энергетические затраты для суток, недели, месяца и года работы.

Тема 14. Критерии эффективности здорового образа жизни.

1. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни?
2. Критерии эффективности здорового образа жизни?

Тема 15. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

1. Коррекция физического развития.
2. Влияние ФК, спорта и ЗОЖ на функционирование организма и рост телосложения.
3. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.

12. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ.

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05вн.

В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

Студенты с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных студентов, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала. Подбор и разработка учебных материалов производится с учетом индивидуальных особенностей.

Предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику, при составлении которого возможны различные варианты проведения занятий: в академической группе и индивидуально, на дому с использованием дистанционных образовательных технологий.

13. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением кафедры	Протокол заседания кафедры № 6 от «15» января 2016 года	15.01.2016 г.
2.	Актуализирована с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания кафедры № 6 от «17» января 2017 года	17.01.2017 г.
3.	Актуализирована с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания кафедры № 6 от «23» января 2018 года	23.01.2018 г.
4.	Актуализирована с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания кафедры № 6 от «11» января 2019	11.01.2019 г.