

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**
**"РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
 В.Ф. УТКИНА"**



Физическая культура и спорт
 рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физическое воспитание**

Учебный план 12.05.01_20_00.plx
 Специальность 12.05.01 Электронные и оптико-электронные приборы и системы
 специального назначения

Квалификация **инженер**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
	16	16				
Неделя	16		16			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4	8	8
Практические	12	12	12	12	24	24
Иная контактная работа			0,25	0,25	0,25	0,25
Итого ауд.	16	16	16,25	16,25	32,25	32,25
Контактная работа	16	16	16,25	16,25	32,25	32,25
Сам. работа	20	20	18	18	38	38
Часы на контроль			1,75	1,75	1,75	1,75
Итого	36	36	36	36	72	72

г. Рязань

Программу составил(и):

к.п.н, доц., Петров Александр Сергеевич



Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

ФГОС ВО - специалитет по специальности 12.05.01 Электронные и оптико-электронные приборы и системы специального назначения (приказ Минобрнауки России от 09.02.2018 г. № 93)

составлена на основании учебного плана:

Специальность 12.05.01 Электронные и оптико-электронные приборы и системы специального назначения
утвержденного учёным советом вуза от 30.01.2020 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физическое воспитание

Протокол от 29 05 2020 г. № 7

Срок действия программы: 2020-2021 уч.г.



Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры
Физическое воспитание

Протокол от _____ 2021 г. № ____

Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры
Физическое воспитание

Протокол от _____ 2022 г. № ____

Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры
Физическое воспитание

Протокол от _____ 2023 г. № ____

Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры

Физическое воспитание

Протокол от _____ 2024 г. № ____

Зав. кафедрой _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Целью освоения дисциплины физическая культура и спорт является формирование физической культуры личности и способности творческого применения разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
1.2	Задачи освоения дисциплины: понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.
1.3	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
2.1.2	Уметь: выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
2.2.2	Преддипломная практика
2.2.3	Производственная практика

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1. Выбирает научно – практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	
Знать основы теории и методики физической культуры и спорта, необходимых для самостоятельного методически правильного физического воспитания и укрепления здоровья	
Уметь использовать средства и методы физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни	
Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	
УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	
Знать методы планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	
Уметь планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	
Владеть способами планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	
УК-7.3. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья	

Знать средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья
Уметь использовать на практике средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья
Владеть навыками практического применения разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья.
УК-7.4. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
Знать нормы здорового образа жизни
Уметь соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.
Владеть способами эффективного пропагандирования норм здорового образа жизни

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1 Знать:	
3.1.1	виды физических упражнений; научно – практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни
3.2 Уметь:	
3.2.1	применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально – личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
3.3 Владеть:	
3.3.1	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Форма контроля
Раздел 1. Теоретический раздел						
1.1	Физическая культура и спорт в вузе. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	0			
1.2	/Лек/	1	1	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л1.1 Л1.2 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачет
1.3	/Ср/	1	4	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л1.2 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачет
1.4	Социально-биологические основы физической культуры /Тема/	1	0			
1.5	/Лек/	1	1	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л1.1 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачет
1.6	/Ср/	1	4	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л1.1 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачет
1.7	Основы здорового образа жизни. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО. /Тема/	1	0			

1.8	/Лек/	1	1	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачет
1.9	/Ср/	1	6	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачет
1.10	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок. /Тема/	1	0			
1.11	/Лек/	1	1	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л1.5 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачет
1.12	/Ср/	1	6	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л1.5 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачет
1.13	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. /Тема/	2	0			
1.14	/Лек/	2	1	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л1.5 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачет
1.15	/Ср/	2	4	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л1.5 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачет
1.16	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. /Тема/	2	0			
1.17	/Лек/	2	1	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л1.3 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачет
1.18	/Ср/	2	4	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л1.3 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачет
1.19	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания. /Тема/	2	0			
1.20	/Лек/	2	1	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л1.4 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачет

1.21	/Ср/	2	4	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л1.4 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачет
1.22	Физическая культура для работников интеллектуального труда. Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления. /Тема/	2	0			
1.23	/Лек/	2	1	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачет
1.24	/Ср/	2	6	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачет
Раздел 2. Практический раздел						
2.1	Средства ОФП (общефизической подготовки) /Тема/	1	0			
2.2	/Пр/	1	4	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачет
2.3	Легкая атлетика. /Тема/	1	0			
2.4	/Пр/	1	4	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачет
2.5	Лыжная подготовка /Тема/	1	0			
2.6	/Пр/	1	4	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачет
2.7	Спортивные игры /Тема/	2	0			
2.8	/Пр/	2	4	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачет
2.9	Плавание /Тема/	2	0			
2.10	/Пр/	2	4	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачет
2.11	Борьба «Самбо» /Тема/	2	0			
2.12	/Пр/	2	4	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачет
Раздел 3. Промежуточная аттестация						
3.1	Подготовка к зачету, иная контактная работа. /Тема/	2	0			
3.2	/ИКР/	2	0,25	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Э1 Э2 Э3 Э4	

3.3	/Зачёт/	2	1,75	УК-7.1-У УК-7.2-У УК-7.3-В УК-7.4-У	Л1.1 - Л1.7 Л2.1 - Л2.4 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
-----	---------	---	------	--	--	--

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Оценочные материалы приведены в приложении к рабочей программе дисциплины (см. документ "Оценочные материалы по дисциплине "Физическая культура и спорт")

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

№	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество/название ЭБС
Л1.1	Дюков В.	Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений	Москва: Издательство «Спорт», 2016, 86 с.	978-5-9907240-0-6, http://www.iprbookshop.ru/43903.html
Л1.2	Быченков С. В., Курбатов А. В., Сафонов А. А.	Теория и организация физической культуры в вузах : учебно- методическое пособие	Саратов: Вузовское образование, 2018, 242 с.	978-5-4487-0110-8, http://www.iprbookshop.ru/70999.html
Л1.3	Готовцев Е. В., Анохина И. А., Козлов В. И.	Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов : учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей	Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017, 95 с.	978-5-7731-0505-3, http://www.iprbookshop.ru/72915.html
Л1.4	Бойко В. В.	Игры с мячом : учебно-методическое пособие	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017, 96 с.	2227-8397, http://www.iprbookshop.ru/73245.html
Л1.5	Губарева Н. В., Линдт Т. А., Баймакова Л. Г.	Естественнонаучные основы физической культуры (Биология) : курс лекций	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016, 108 с.	2227-8397, http://www.iprbookshop.ru/74264.html
Л1.6	Татарова С. Ю., Татаров В. Б.	Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов	Москва: Научный консультант, 2017, 211 с.	978-5-9909615-6-2, http://www.iprbookshop.ru/75150.html
Л1.7	Крючков А.В., Зудашкин Г.Н., Иконников В.И.	Организация обучения и тренировки студентов нефизкультурных вузов по разделу «Силовое троеборье (пауэрлифтинг)» специализация «Атлетическая гимнастика»: учеб. пособие : Учебное пособие	Рязань: РИЦ РГРТУ, 2020,	, https://elibr.ru/ebs/download/2615

6.1.2. Дополнительная литература

№	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество/название ЭБС
Л2.1	Лысова И. А.	Физическая культура : учебное пособие	Москва: Московский гуманитарный университет, 2011, 161 с.	978-5-98079-753-9, http://www.iprbookshop.ru/8625.html
Л2.2	Шулятьев В. М.	Физическая культура : учебное пособие	Москва: Российский университет дружбы народов, 2009, 280 с.	978-5-209-03051-5, http://www.iprbookshop.ru/11556.html
Л2.3	Шулятьев В. М., Побыванец В. С.	Физическая культура студента : учебное пособие	Москва: Российский университет дружбы народов, 2012, 288 с.	978-5-209-04347-8, http://www.iprbookshop.ru/22227.html
Л2.4	Мадиева Г. Б.	Физическая культура в высших учебных заведениях	Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2012, 130 с.	978-601-247-589-0, http://www.iprbookshop.ru/59907.html

6.1.3. Методические разработки

№	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество/название ЭБС
Л3.1	Зудашкин Г.Н., Мартынов И.Е., Бочаров С.А., Антонов Л.С., Бархударян Р.Г., Фадеева Е.В., Соловьева Ж.Б., Кунин С.А., Тушин С.А., Крючков А.В., Лыкова Л.А., Пономарева Г.В., Петров А.С., Глазков А.С.	Меры безопасности по организации и проведению занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» для различных специализаций (видов спорта): методические указания : Методические указания	Рязань: РИЦ РГРТУ, 2020,	, https://elib.rsreu.ru/ebs/download/2614
Л3.2	Мартынов И.Е., Петров А.С., Тушин С.А.	Физическое воспитание студенческой молодежи: метод. указ. : Методические указания	Рязань: РИЦ РГРТУ, 2020,	, https://elib.rsreu.ru/ebs/download/2618

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Официальный интернет портал РГРТУ [электронный ресурс]
Э2	Образовательный портал РГРТУ [электронный ресурс]. - Режим доступа: по паролю.-
Э3	Электронная библиотека РГРТУ [электронный ресурс]. - Режим доступа : доступ из корпоративной сети РГРТУ - по паролю. -
Э4	Электронно-библиотечная система IRPbooks [электронный ресурс]. - Режим доступа: доступ из корпоративной сети РГРТУ - свободный, доступ из сети интернет- по паролю. -

6.3 Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

6.3.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

Наименование	Описание
Операционная система Windows	Коммерческая лицензия
Adobe Acrobat Reader	Свободное ПО
LibreOffice	Свободное ПО

6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	Информационно-правовой портал ГАРАНТ.РУ http://www.garant.ru
6.3.2.2	Система КонсультантПлюс http://www.consultant.ru
6.3.2.3	Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (договор об информационной поддержке №1342/455-100 от 28.10.2011 г.)

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1	165а учебно-административный корпус . Игровой спортивный зал для проведения практических занятий по физической культуре (спортивные игры) Баскетбольные щиты, волейбольная сетка, электронное табло, мячи (волейбол, баскетбол), теннисные столы, борцовские маты, скамейки гимнастические
2	50Д учебно-административный корпус. Зал тяжелой атлетики для проведения практических занятий по физической культуре (атлетическая гимнастика, тяжелая атлетика) Силовые тренажеры, гири, гантели, грифы, блины для тяжелой атлетики, помост для соревнований по тяжелой атлетике
3	165Б учебно-административный корпус. Зал тренажерный для проведения практических занятий по физической культуре (общая физическая подготовка) Шведские стенки, перекладины, брусья, скамейки, маты, коврики, телевизор, колонки акустические, медицинские болы, гантели, эспандеры, гриф, блины, силовые тренажеры, беговые дорожки, велоэргометры
4	50Е учебно-административный корпус. Зал хореографии для проведения практических занятий по физической культуре (общая физическая подготовка, фитнес, пилатес) Ковер, гантели, скакалки, утяжелители, музыкальный центр, мячи для фитнеса, шведская стенка, турник, зеркала, скамейки гимнастические
5	267А учебно-административный корпус. Зал борьбы для проведения практических занятий по физической культуре (самбо) Борцовские маты, гимнастические маты, шведская стенка, турник, эспандеры, чучело борцовское, мячи набивные, блины для тяжелой атлетики, скамейки гимнастические
6	50Г учебно-административный корпус. Зал общей физической подготовки (колонный) для проведения практических занятий по физической культуре (общая физическая подготовка). Шведские стенки, турники, брусья, сэндбеги, гантели, упоры для отжиманий, эспандеры
7	Стадион. Стадион с футбольным полем и трибунами на 200 человек. (футбол, лыжные гонки) Беговые дорожки стадиона, секторы для прыжков и метаний. (легкая атлетика)
8	445 учебно-административный корпус. Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специальная мебель (54 посадочных места), компьютер с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду РГРТУ, мультимедиа проектор, экран, доска, колонки звуковые.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	
Методическое обеспечение дисциплины приведено в приложении к рабочей программе дисциплины (см. документ "Методические указания дисциплины "Физическая культура и спорт")	

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.Ф. УТКИНА**

Кафедра «Физического воспитания»

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Специальность 12.05.01

«Электронные и оптико-электронные приборы
и системы специального назначения»

ОПОП

«Оптико-электронные информационно-измерительные приборы и системы»

Квалификация выпускника – инженер

Формы обучения – очная

Рязань 2020 г.

Студенты всех учебных групп, выполнившие учебную программу семестра, сдают зачет по «Физическая культура и спорт», который проводится по всем разделам программы. Успешность овладения методическими умениями определяется оценкой преподавателя. Уровень общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности определяется оценкой результатов тестов. Оценка физической подготовленности определяется по нормативам, доведенным до сведения студентов каждым преподавателем.

Для получения зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт», студент РГРТУ должен выполнить программу семестра, а именно:

- пройти обязательный курс практических занятий;
- ответить на контрольные вопросы;
- сдать контрольные нормативы по специальной технической и физической подготовке.

Студенты, пропустившие более 50% занятий по уважительной причине, а также студенты, освобожденные от занятий на весь семестр, сдают зачет только по теоретическому разделу в виде реферата. Тема определяется преподавателем совместно со студентом. Работы выполняются в объеме 15-20 страниц машинописного текста. Реферат представляет собой самостоятельную работу по подбору, изучению и обобщению информации по выбранной теме. В работе над рефератом должно быть использовано не менее пяти источников. Работа должна быть написана грамотно, с правильно оформленным титульным листом, оглавлением, библиографическим описанием. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументированно отвечать на вопросы. Реферат включает: введение, основную часть, заключение и список литературы. Перед введением пишется план (содержание). Во введении студент обосновывает актуальность, формулирует вопросы, которые он предполагает раскрыть, определяет цели и задачи. Основная часть включает современное состояние явлений, рассмотрение путей и способов решения вопросов, поставленных во введении, и конкретное описание этих путей на основе изучения литературных источников, наблюдений и собственного опыта.

Реферативная работа студента может также представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших научных работ, связанных единой тематикой. Она призвана характеризовать теоретическую подготовку студента по предмету, показать его умение самостоятельно вести научный поиск и ведение научно-исследовательской работы по дисциплине (модулям). Итогом

такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное или практическое значение. Такая работа может быть рекомендована на студенческую научную конференцию.

Студенты специальных медицинских групп (СМГ) занимаются физической культурой по специальной программе, учитывающей их заболевания, с отдельно выделенным преподавателем, либо применяется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Паспорт оценочных материалов по дисциплине

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или её части)	Вид, метод, форма оценочного мероприятия
1 Теоретический раздел		
Тема № 1 Физическая культура и спорт в вузе. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	зачет
Тема № 2 Социально-биологические основы физической культуры	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	зачет
Тема № 3 Основы здорового образа жизни. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	зачет
Тема № 4 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	зачет

Тема № 5 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	зачет
Тема № 6 Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	зачет
Тема № 7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	зачет
Тема № 8 Физическая культура для работников интеллектуального труда. Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	зачет
2. Практический раздел		
Тема № 9 Средства ОФП (общефизической подготовки) Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Методы оценки и развития силовых способностей Методы оценки и развития гибкости. Методика развития силы и силовой выносливости.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	зачет
Тема № 10 Легкая атлетика Методика самостоятельных занятий оздоровительной	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	зачет

ходьбой, оздоровительным бегом. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки		
Тема № 11 Лыжная подготовка Способы передвижения. Развитие общей и специальной выносливости.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	зачет
Тема № 12 Спортивные игры Изучение техники и тактики.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	зачет
Тема № 13 Гимнастика	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	зачет
Тема № 14 Плавание	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	зачет
Тема № 15 Борьба «Самбо» Изучение техники и тактики борьбы	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	зачет
Тема № 16 Силовое троеборье	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	зачет

Критерии оценивания компетенций (результатов)

Юноши

Нормативы	Результаты в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100м	13,2 с.	13,6 с.	14,0 с.	14,3 с.	14,6 с.
Бег 3000 м	12 мин. 00 с.	12 мин. 35 с.	13 мин. 10 с.	13 мин. 50 с.	14 мин. 30 с.
Прыжок в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
Подтягивание	15	12	9	7	5
Поднос ног из виса	10	7	5	3	2
Отжимание от брусьев	15	12	9	7	5

Девушки

Нормативы	Результаты в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м	15,7 с.	16,0 с.	17,0 с.	17,9 с.	18,7 с.
Бег 2000 м	10 мин. 15 с.	10 мин. 50 с.	11 мин. 15 с.	11 мин. 50 с.	12 мин. 15 с.
Прыжок в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
Подтягивание	20	16	12	8	4
Приседание на л/п ноге	12	10	8	6	4
Подъем тул. из пол. лежа	60	50	40	30	20

Минимальное количество баллов для получения зачета по практическим нормативам

Оценочная сумма баллов			
1, 2 семестр	3, 4 семестр	5, 6 семестр	7, 8 семестр
13	15	17	19

Зачет по теоретическому курсу представляет собой правильный, аргументированный ответ на два вопроса, с приведением примеров из разных литературных источников.

Типовые контрольные вопросы по теоретическому курсу

1. Что такое физическое воспитание?
2. Что является целью физического воспитания?
3. Как влияет соревновательная обстановка на физиологический эффект от физического упражнения?
4. Что решает задачу оздоровления организма в полной мере?
5. Что такое спорт?
6. Каковы отличительные черты соревновательной деятельности?
7. Какие изменения в функциональном состоянии человека вызывает соревновательная обстановка?
8. Что такое массовый спорт (спорт для всех)?
9. Что такое спорт высших достижений (олимпийский спорт)?
10. Что такое профессиональный (зрелищно-коммерческий) спорт?
11. Какой общественный орган руководит международным студенческим спортивным движением?
12. С какой периодичностью проводятся Всемирные Универсиады (летние, зимние)?
13. Когда состоялась первая Всемирная летняя Универсиада?
14. В каком году Москва принимала Всемирную летнюю Универсиаду?

- 15.Какая общественная организация в масштабах России занимается развитием и управлением студенческого спорта?
- 16.Что является основным средством физического воспитания?
- 17.Что такое физическое упражнение?
- 18.Чем отличается физическое упражнение от трудового двигательного действия?
- 19.Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
- 20.Что понимают под техникой двигательного действия?
- 21.Разучивание – это какой этап в обучении движениям?
- 22.На каком этапе обучения формируется двигательный навык?
- 23.Что такое физическая подготовка?
- 24.В чем суть общей физической подготовки?
- 25.Что включает в себя специальная физическая подготовка?
- 26.Что понимают под быстротой человека?
- 27.Какие физические упражнения применяются для развития быстроты?
- 28.Какие выделяют элементарные формы быстроты?
- 29.Сколько занятий скоростными упражнениями дают наибольший эффект для начинающих?
- 30.Что понимают под гибкостью человека?
- 31.Зависит ли гибкость от возраста человека?
- 32.От чего зависит активная гибкость?
- 33.Какие упражнения более эффективны для тренировки на гибкость?
- 34.Какую последовательность упражнений необходимо соблюдать во время занятий на гибкость?
- 35.Сколько нужно тренироваться для развития гибкости?
- 36.Как быстро с возрастом теряется гибкость?
- 37.Что понимают под выносливостью человека?
- 38.С какой частотой сердечных сокращений (ЧСС) необходимо выполнять упражнения аэробного характера для поддержания аэробных возможностей человека?
- 39.Какой дистанции достаточно студенткам, чтобы проконтролировать свой уровень выносливости, применительно к беговым упражнениям?
- 40.Можно ли сегодня рассматривать традиционную утреннюю гигиеническую гимнастику как эффективное средство поддержания здоровья и работоспособности (физической и умственной)?
- 41.Что такое производственная гимнастика?
- 42.Какой вид спорта в большей степени формирует настойчивость?
- 43.Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка студента (ППФП)?
- 44.Какова цель ППФП?
- 45.Какие задачи у ППФП?
- 46.Организация и формы ППФП в вузе.
- 47.На какие группы можно условно разделить профессии?

48. Какие основные физиологические показатели необходимо учитывать при оценке степени тяжести труда?
49. Основные положения методики закаливания?
50. Как проводить самооценку собственного здоровья?
51. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха.
52. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
53. Дополнительные средства повышения работоспособности.
54. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
55. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.
56. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
57. Ценности физической культуры и спорта.
58. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
59. Утомление при физической и умственной работе и методы восстановления.
60. Состояние работоспособности студентов в экзаменационный период.
61. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
62. Гигиена самостоятельных занятий.
63. Формы занятий физическими упражнениями.
64. Физическая культура и спорт в свободное время.
65. Роль личности руководителя по внедрению физической культуры в производственный коллектив.
66. Возрастные особенности содержания занятий.
67. Формирование самостоятельных занятий.
68. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
69. Личная и социально-экономическая необходимость социальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях.
70. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Темы рефератов

1. Возникновение и эволюция физической культуры в человеческом обществе.
2. Физическая культура в рабовладельческом обществе.
3. Спартанская система физического воспитания.
4. Физическая культура античного мира.
5. Физическая культура в эпоху феодализма.

6. Физическое воспитание средневековых рыцарей.
7. Физическая культура и спорт в Европейских странах в XIX веке.
8. Физическая культура Древней Руси.
9. Русские национальные виды физических упражнений.
10. Физическая культура и спорт в дореволюционной России.
11. Физическая культура и спорт на Рязанской земле в дореволюционный период.
12. Физическая культура и спорт в советский период до Великой Отечественной войны.
13. Физическая культура и спорт в послевоенный период.
14. Ценностная ориентация на ЗОЖ.
15. Субъективные и объективные факторы, влияющие на ЗОЖ.
16. Технологии ЗОЖ и их классификация.
17. Здоровье сберегающие, здоровье укрепляющие, здоровье сохраняющие технологии.
18. Реализация технологий в Учебно-воспитательном процессе университета.
19. Формирование стиля ЗОЖ.
20. Питание и здоровье.
21. Древние Олимпийские игры.
22. Возникновение современного олимпийского движения.
23. Участие спортсменов нашей страны в Олимпийских играх.
24. Рязанские спортсмены - участники Олимпийских игр.
25. Выдающиеся спортсмены Рязанщины.
26. Физическая культура и спорт в регионе (районе).
27. Сравнительный анализ выступлений российских спортсменов на Олимпийских Играх.
28. История развития различных видов спорта (по выбору).
29. Мыслители и врачи древности о пользе физических упражнений.
30. Авиценна (Абу Али Ибн Сина /980 - 1037/) о физическом воспитании.
31. Джон Локк (1632 - 1704) о физическом воспитании.
32. Жан Жак Руссо (1712 - 1778) о физическом воспитании.
33. Франсиско Аморос (1770 - 1848) о физическом воспитании.
34. Жорж Демени (1850 - 1917) о физическом воспитании.
35. В.Г. Белинский (1811 - 1848) о физическом воспитании.
36. К.Д. Ушинский (1824 - 1870) о физическом воспитании.
37. Тырш Мирослав (1832 - 1884) и его система физического воспитания.
38. Н.А. Добролюбов (1836 - 1861) о физическом воспитании.
39. П.Ф. Лесгафт (1837 - 1909) о физическом воспитании.
40. Физическая культура в жизни Л.Н. Толстого.
41. Физическая культура в жизни И.П. Павлова.
42. Физическая культура в системе воспитания А.С. Макаренко.

43. Физическая культура в системах педагогов-новаторов.
44. Нобелевские лауреаты - участники Олимпийских игр.
45. Физическая культура и спорт в жизни крупных ученых.
46. Физическая культура и спорт в жизни выдающихся политических деятелей.
47. Понятие «здоровый образ жизни», его содержание.
48. Влияние образа жизни на здоровье человека.
49. Ценности ЗОЖ.
50. Нормативные документы, отражающие проблемы ЗОЖ.
51. Модели ЗОЖ.
52. Общие принципы ЗОЖ.
53. Здоровье сберегающая и здоровье укрепляющая среда университета.
54. Физическое самовоспитание, рефлексия как необходимое условие формирования ЗОЖ.
55. Оздоровительные системы, клубы, конкурсы, диспуты, соревнования, олимпиады, программы.
56. Просветительская и воспитательная работа по повышению престижа стиля ЗОЖ.
57. Отражение ЗОЖ в формах жизнедеятельности студентов.
58. Структура и компоненты ценностного отношения к ЗОЖ.
59. Формирование установки на ЗОЖ.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.Ф. УТКИНА**

Кафедра «Физического воспитания»

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Специальность 12.05.01
«Электронные и оптико-электронные приборы
и системы специального назначения»

ОПОП
«Оптико-электронные информационно-измерительные приборы и системы»

Квалификация выпускника – инженер

Формы обучения – очная

Рязань 2020

Методические рекомендации студентам по освоению дисциплины

Перед началом изучения дисциплины студенту необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины, с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися на образовательном портале РГРТУ и сайте кафедры.

Методические рекомендации студентам по работе над конспектом лекции

Основу теоретического обучения студентов составляют лекции. Они дают систематизированные знания студентам о наиболее сложных и актуальных проблемах изучаемой дисциплины. На лекциях особое внимание уделяется не только усвоению студентами изучаемых проблем, но и стимулированию их активной познавательной деятельности, творческого мышления, развитию научного мировоззрения, профессионально-значимых свойств и качеств.

Рекомендации по написанию конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Иметь тетрадь с лекциями на весь курс дисциплины. Задавать вопросы преподавателю, в случае непонимания. Записывать рекомендуемую литературу. Выполнять рекомендации по освоению лекционного материала. Использовать электронный ресурс в освоении теоретического материала. Уделить внимание специальным терминам. ОФП, СПФ, аэробный обмен, гипогликемия, гипоксия, гликоген. МПК, ЧСС, АД, физические качества, сила, гибкость, выносливость, быстрота, координация, способы развития, циклы тренировочного процесса. Обратить особое внимание на вопросы самоконтроля, развития утомления и средств восстановления после умственных и физических нагрузок. В качестве дополнительных материалов приветствуется самостоятельное изучение материалов по избранному виду спорта.

Методические рекомендации студентам по подготовке к практическим занятиям

Обратить внимание на регулярное посещение занятий, на наличие качественной спортивной одежды согласно инструкции. Строго соблюдать

технику безопасности на практических занятиях. Знать показатели тестирования. Знать нормы ГТО, запоминать методические указания по выполнению упражнений, запоминать принципы подбора упражнений, развивать умение самостоятельно проводить вводную часть занятия, быть готовым оказать организационную помощь преподавателю. Стараться запоминать какие упражнения используются для воздействия на различные группы мышц. Овладеть запасом упражнений для проведения самостоятельного занятия. Участвовать в подготовке к сдаче норм ГТО, в подготовке к соревнованиям различного уровня по видам спорта по выбору. Быть активным участником практических занятий.

Методические рекомендации студентам по подготовке докладов, выступлений и рефератов

Реферат представляет письменный материал по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. В нём в обобщённом виде представляется материал на определённую тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников. Рефераты могут являться изложением содержания какой-либо научной работы, статьи и т. п. При защите реферата оценивается умение грамотно, осознанно изложить основное содержание реферата, качество ответов на вопросы по содержанию реферата, стиль изложения.

Доклад представляет публичное, развёрнутое сообщение (информирование) по определённому вопросу или комплексу вопросов, основанное на привлечении документальных данных, результатов исследования, анализа деятельности и т. д.

Самостоятельную работу над темой доклада следует начать с изучения литературы. В поисках книг заданной тематики необходимо обратиться к библиотечным каталогам, справочникам, тематическим аннотированным указателям литературы, периодическим изданиям (газетам и журналам), электронным каталогам, сети Internet.

При подготовке текста доклада студент должен отобрать не менее 10 наименований печатных изданий (книг, статей, сборников, нормативно-правовых актов). Предпочтение следует отдавать литературе, опубликованной в течение последних 5 лет. Допускается обращение к Internet-сайтам.

Осуществив отбор необходимой литературы, студенту необходимо составить рабочий план доклада или сообщения. В соответствии с составленным планом производится изучение литературы и распределение

материала по разделам доклада. Необходимо отмечать основные, представляющие наибольший интерес положения изучаемого источника.

Изложение текста доклада должно быть четким, аргументированным. Не стоит увлекаться сложной терминологией, особенно если студент сам не совсем свободно ею владеет. Уяснить значение терминов можно в справочно-энциклопедических изданиях, словарях, нормативно-правовых источниках.

Доклад должен включать введение, основную часть и заключение. Необходимо подготовить текст доклада и иллюстративный материал в виде презентации. Продолжительность доклада может оговариваться преподавателем и обычно составляет 10 - 20 минут.

Для подготовки компьютерной презентации используется специализированная программа PowerPoint.

Презентация предполагает сочетание информации различных типов: текста, графических изображений, музыкальных и звуковых эффектов, анимации и видеофрагментов. Поэтому необходимо учитывать специфику комбинирования фрагментов информации различных типов. Для текстовой информации важен выбор шрифта, для графической — яркость и насыщенность цвета, для наилучшего их совместного восприятия необходимо оптимальное взаиморасположение на слайде.

Темы рефератов

1. Возникновение и эволюция физической культуры в человеческом обществе.
2. Физическая культура в рабовладельческом обществе.
3. Спартанская система физического воспитания.
4. Физическая культура античного мира.
5. Физическая культура в эпоху феодализма.
6. Физическое воспитание средневековых рыцарей.
7. Физическая культура и спорт в Европейских странах в XIX веке.
8. Физическая культура Древней Руси.
9. Русские национальные виды физических упражнений.
10. Физическая культура и спорт в дореволюционной России.
11. Физическая культура и спорт на Рязанской земле в дореволюционный период.
12. Физическая культура и спорт в советский период до Великой Отечественной войны.
13. Физическая культура и спорт в послевоенный период.

14. Ценностная ориентация на ЗОЖ.
15. Субъективные и объективные факторы, влияющие на ЗОЖ.
16. Технологии ЗОЖ и их классификация.
17. Здоровье сберегающие, здоровье укрепляющие, здоровье сохраняющие технологии.
18. Реализация технологий в Учебно-воспитательном процессе университета.
19. Формирование стиля ЗОЖ.
20. Питание и здоровье.
21. Древние Олимпийские игры.
22. Возникновение современного олимпийского движения.
23. Участие спортсменов нашей страны в Олимпийских играх.
24. Рязанские спортсмены - участники Олимпийских игр.
25. Выдающиеся спортсмены Рязанщины.
26. Физическая культура и спорт в регионе (районе).
27. Сравнительный анализ выступлений российских спортсменов на Олимпийских Играх.
28. История развития различных видов спорта (по выбору).
29. Мыслители и врачи древности о пользе физических упражнений.
30. Авиценна (Абу Али Ибн Сина /980 - 1037/) о физическом воспитании.
31. Джон Локк (1632 - 1704) о физическом воспитании.
32. Жан Жак Руссо (1712 - 1778) о физическом воспитании.
33. Франсиско Аморос (1770 - 1848) о физическом воспитании.
34. Жорж Демени (1850 - 1917) о физическом воспитании.
35. В.Г. Белинский (1811 - 1848) о физическом воспитании.
36. К.Д. Ушинский (1824 - 1870) о физическом воспитании.
37. Тырш Мирослав (1832 - 1884) и его система физического воспитания.
38. Н.А. Добролюбов (1836 - 1861) о физическом воспитании.
39. П.Ф. Лесгафт (1837 - 1909) о физическом воспитании.
40. Физическая культура в жизни Л.Н. Толстого.
41. Физическая культура в жизни И.П. Павлова.
42. Физическая культура в системе воспитания А.С. Макаренко.
43. Физическая культура в системах педагогов-новаторов.
44. Нобелевские лауреаты - участники Олимпийских игр.
45. Физическая культура и спорт в жизни крупных ученых.
46. Физическая культура и спорт в жизни выдающихся политических деятелей.

47. Понятие «здоровый образ жизни», его содержание.
48. Влияние образа жизни на здоровье человека.
49. Ценности ЗОЖ.
50. Нормативные документы, отражающие проблемы ЗОЖ.
51. Модели ЗОЖ.
52. Общие принципы ЗОЖ.
53. Здоровье сберегающая и здоровье укрепляющая среда университета.
54. Физическое самовоспитание, рефлексия как необходимое условие формирования ЗОЖ.
55. Оздоровительные системы, клубы, конкурсы, диспуты, соревнования, олимпиады, программы.
56. Просветительская и воспитательная работа по повышению престижа стиля ЗОЖ.
57. Отражение ЗОЖ в формах жизнедеятельности студентов.
58. Структура и компоненты ценностного отношения к ЗОЖ.
59. Формирование установки на ЗОЖ.

Методические рекомендации студентам по работе с литературой

В рабочей программе дисциплины для каждого раздела и темы дисциплины указывается основная и дополнительная литература, позволяющая более глубоко изучить данный вопрос. Обычно список всей рекомендуемой литературы преподаватель озвучивает на первой лекции или дает ссылки на ее местонахождение (на образовательном портале РГРТУ, на сайте кафедры и т. д.).

При работе с рекомендуемой литературой целесообразно придерживаться такой последовательности. Сначала лучше прочитать заданный текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом материале, понять общий смысл прочитанного. Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом.

Чтение приносит пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним. Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться

составлением плана. Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать.

План – это схема прочитанного материала, перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов:

- план-конспект – это развернутый детализированный план, в котором по наиболее сложным вопросам даются подробные пояснения,

- текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника,

- свободный конспект – это четко и кратко изложенные основные положения в результате глубокого изучения материала, могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом,

- тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает ответ по изучаемому вопросу.

В процессе изучения материала источника и составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым и удобным для работы.

Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету или экзамену

Зачет по дисциплине ставится на основании посещаемости занятий, сдачи нормативов физической подготовленности, собеседования по теории и методике. Для подготовки к зачету нужно отработать все занятия, если были пропуски, сдать реферат (если есть освобождение по справке), иметь конспекты лекций, список зачетных вопросов. В подготовке ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу.