

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ В.Ф. УТКИНА

Кафедра «ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЫЧИСЛИТЕЛЬНЫЕ МАШИНЫ»

«СОГЛАСОВАНО»

Декан факультета ВТ
 Д.А. Перепелкин
« » 2020 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по РОПиМД
 А.В. Корячко
« » 2020 г.

Заведующий кафедрой ЭВМ
 Б.В. Костров
« » 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.01.08 «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки
02.03.03 «Математическое обеспечение и администрирование
информационных систем»

ОПОП — «Математическое обеспечение и администрирование информа-
ционных систем»

Квалификация (степень) выпускника — бакалавр
Формы обучения – очно-заочная

Рязань 2020г.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

Рабочая программа составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки (специальности) 02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование информационных систем (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 809.

Программу составил
доцент кафедры ФВ
к.п.н., доцент



А.С. Петров

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФВ (протокол №7 от 29.05.2020г.).

Заведующий кафедрой
ФВ, к.п.н., доцент



А.С. Петров

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ БАКАЛАВРИАТА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» является составной частью основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) академического бакалавриата «Математическое обеспечение и администрирование информационных систем», разработанной в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование информационных систем (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 809.

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.

Задачи 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.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Коды компетенции	Результаты освоения ОПОП Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<u>УК-7.1.</u> Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры. <u>УК-7.2.</u> Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений. <u>УК-7.3.</u> Имеет практический опыт занятий физической культурой.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является компонентом общекультурной подготовки бакалавров и входит в базовую часть Блока 1 дисциплин образовательной про-

граммы всех направлений бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов, которые являются обязательными для освоения.

Она непосредственно связана с дисциплинами профессионального цикла «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности», а также дисциплинами «История», «Философия» и опирается на освоенные при изучении данных дисциплин знания и умения. Пререквизитами дисциплины «Физическая культура и спорт» являются дисциплины «История», «Философия», «Психология» и «Физическая культура» школьного образования. Коррективизитами являются изучение дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» и «Концепция современного естествознания».

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в разделы учебных планов подготовки бакалавров очной формы обучения РГРТУ. Она направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Способствует расширению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего выпускника.

Освоение учебной дисциплины необходимо обучающемуся для создания основы творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Врачебные обследования студента осуществляются до начала учебных занятий по физическому воспитанию на первом курсе и повторно на втором курсе, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями.

В задачи врачебно-педагогического наблюдения входят: контроль за состоянием здоровья студентов в процессе учебно-тренировочных занятий, за санитарно-гигиеническими условиями и состоянием мест занятий, за соблюдением гигиенических требований (одежда, обувь, режим питания, сна и т.д.), а также профилактика травматизма.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» не допускаются.

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц (72 часа).

Вид учебной работы	Всего часов
Общая трудоемкость дисциплины	72
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе:	32,25
лекции	8
практические занятия	24
лабораторные работы	-
консультации	-
иная контактная работа (промежуточная аттестация)	0,25
2. Самостоятельная работа обучающихся (всего), в том числе:	38
курсовой проект (работа)	-
иная самостоятельная работа	38
3. Контроль	1,75
Вид промежуточной аттестации обучающегося	зачет

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

4.1 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ

Тема № 1. Физическая культура и спорт в вузе. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Тема № 2. (части 1 и 2) Социально-биологические основы физической культуры

Тема № 3. Основы здорового образа жизни. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО.

Тема № 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.

Тема № 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Тема № 6.

Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

Тема № 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.

Тема № 8. Физическая культура для работников интеллектуального труда. Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.

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.

Легкая атлетика. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки.

Лыжная подготовка. Способы передвижения. Развитие общей и специальной выносливости.

Спортивные игры. Изучение техники и тактики.

Гимнастика.

Плавание.

Борьба «Самбо». Изучение техники и тактики борьбы

Силовое троеборье.

4.2. РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ И ТРУДОЕМКОСТЬ ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ (В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ)

Название раздела	Общая трудо-емкость , всего часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем					Самост-оя-тельная работа обучаю-щихся	Конт-роль
		Всего	Лек-ции	Практи-ческие занятия	Консул-ьтации	Иные виды контак-тной работы		
Тема №1	3	1	1	-	-	-	2	-
Тема №2	3	1	1	-	-	-	2	-
Тема №3	3	1	1	-	-	-	2	-
Тема №4	3	1	1	-	-	-	2	-
Тема №5	3	1	1	-	-	-	2	-
Тема №6	3	1	1	-	-	-	2	-
Тема №7	3	1	1	-	-	-	2	-
Тема №8	3	1	1	-	-	-	2	-
ОФП	5,5	3	-	3	-	-	2	0,5
Л/А	5	3	-	3	-	-	2	-

Название раздела	Общая трудоемкость, всего часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем					Самостоятельная работа обучающихся	Контроль
		Всего	Лекции	Практические занятия	Консультации	Иные виды контактной работы		
Спортивные игры	6,5	3	-	3	-	-	3	0,5
Лыжная подготовка	6	3	-	3	-	-	3	-
Плавание	6,5	3	-	3	-	-	3	0,5
Гимнастика	6,25	3	-	3	-	-	3	0,25
Силовое троеборье	6	3	-	3	-	-	3	-
Борьба самбо	6	3	-	3	-	-	3	-
Промежуточная аттестация	0,25	0,25	-	-	-	0,25	-	-
Итого	72	32,25	8	24	-	0,25	38	1,75

Лабораторный практикум. Не предусмотрен.

Примерная тематика курсовых работ. Не предусмотрены.

4.3 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)

Наименование раздела учебной дисциплины.	Содержание раздела
1 Теоретический раздел	
Тема № 1 Физическая культура и спорт в вузе. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Точное название предмета. Полное название кафедры. Организационно-управленческая структура кафедры. Представление зам. декана по спортивной работе. Документы, на основе которых осуществляется физическое воспитание в вузах. Требования государственного образовательного стандарта по дисциплине «Физическая культура и спорт». Цель и задачи занятий по физической культуре и спорту в вузе. Формы организации занятий физическим воспитанием в РГРТУ. Распределение студентов по отделениям и учебным группам для практических занятий физической культурой. Краткая характеристика теоретического, практического и контрольного разделов программы.
Тема № 2 (части 1 и 2) Социально-биологические основы физической культуры	Часть 1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на жизнедеятельность организма человека. Гомеостаз. Понятие о клетке, тканях, органах и системах организма. Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности костной, мышечной, сердечнососудистой, кроветворной, дыхательной, нервной систем, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции. Обмен веществ и энергии: белков, жиров, углеводов, воды, минеральных веществ, витамины.

	<p>Часть 2. Влияние физических упражнений на органы и системы организма. Гипокинезия и гиподинамия и их неблагоприятные последствия для организма. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое восстановление.</p>
<p>Тема № 3 Основа здорового образа жизни. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО.</p>	<p>Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Направленность образа жизни студентов, его характеристика. Способы регуляции образа жизни.</p> <p>Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены.</p> <p>Система ГТО и ее значение. Подготовка к сдаче норм ГТО. Особенности физической подготовленности для сдачи норм ГТО. Рекомендации по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО.</p>
<p>Тема № 4 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.</p>	<p>Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля, Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля.</p>
<p>Тема № 5 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.</p>	<p>Психофизиологическая характеристика учебного труда и быта студента. Динамика умственной и физической работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Влияние активного двигательного режима на повышение устойчивости организма к нервно-эмоциональному и умственному перенапряжению.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая культура и ее значение. Профессиональные качества специалиста и способы развития средствами физической культуры. Способы и методы профессионально-прикладной физической культуры. Использование нетрадиционных методик в оздоровительной физической культуре.</p>
<p>Тема № 6 Основа методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.</p>	<p>Типы построения занятия. Основные принципы спортивной тренировки. Методики развития основных физических качеств. Особенности видов спорта и проблема выбора. Индивидуальные особенности организма и дозирование физической нагрузки. Степени физического утомления. Способы оказания первой помощи при переутомлении.</p>
<p>Тема № 7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p>	<p>Классификация видов спорта. Циклические виды спорта и их характеристика. Игровые виды спорта. Гимнастические виды спорта. Понятие – фитнес. Разновидности оздоровительной аэробики (йога, степ-аэробика, аэробика</p>

<p>Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.</p>	<p>и т.п.) ОФП и СПФ. Значение общей физической подготовки, что она включает. Зачем она необходима. Что означает СПФ, ее разновидности, способы использования на занятиях физической культурой в вузе. Использование элементов ОФП в самостоятельных занятиях оздоровительными видами физической активности.</p>
<p>Тема № 8 Физическая культура для работников интеллектуального труда. Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.</p>	<p>Физиологическая характеристика умственного труда. Сходство и различия умственного и физического утомления. Физическая культура, как средство восстановления и как средство тренировки. Увеличение умственной работоспособности средствами физической культуры. Задачи оздоровительной физической культуры. Физиологическая характеристика утомления. Стадии переутомления. Физические упражнения для профилактики утомления. Способы восстановления после умственного переутомления средствами физической культуры. Характеристика основных средств.</p>
<p>2. Практический раздел</p>	
<p>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.</p>	<p>Строевые упражнения: выполнение общепринятых строевых команд, построения, и перестроения на месте и в движении, передвижения строем, размыкания и смыкания. Общеразвивающие упражнения (ОРУ): ОРУ отдельным и поточным способом; ОРУ с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи, обручи и др.) и без них; с отягощениями (гантели, манжеты с песком, набивные мячи); в парах, в парах с сопротивлением партнера; ОРУ с элементами хореографии, танца (для девушек); ОРУ в различных построениях группы (круг, шеренга, колонна, уступ). Упражнения для развития силы и гибкости. Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и для увеличения подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов группируются в единые комплексы, которые через каждые четыре недели занятий систематически меняются Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Девушки: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на повышенной опоре, на полу, с опорой на колени); сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, руки на гимнастической скамейке; разнообразные движения руками с гантелями и другими отягощениями. Юноши: подтягивания на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре сидя сзади на скамейке; жим штанги лежа; аналитические упражнения для развития локальных мышечных групп (бицепсов, трицепсов, грудных, дельтовидных и др.) с различными отягощениями и на тренажере. Упражнения для развития силы мышц ног: приседания на одной ноге; ходьба выпадами вперед; быстрая смена ног в положении выпада вперед; выпрыгивания из полуприседа на одной или двух ногах. Все эти упражнения с отягощени-</p>

	<p>ем (гантели, мешки с песком и др.) с паузой 3-4 сек. в крайних положениях сгибания ног выполняются сериями под метроном. Подскоки: на месте, с доставанием рукой отметок на различной высоте, с различными движениями ног в фазе полета, со скакалкой. Напрыгивания на возвышения. Тестирование. Оценка силовых качеств.</p> <p>Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. Движения туловищем с фиксированными ногами (в большей степени воздействуют на верхние сегменты прямой мышцы живота): поднятие и опускание туловища из положения лежа на спине на коврике, матах, на наклонной доске, из положения сидя на бедрах на скамейке, тумбе, гимнастическом коне. Все эти упражнения выполняются с поворотами туловища направо, налево, с круговыми движениями туловища, с использованием различных положений рук и отягощений.</p> <p>Упражнения для развития силы мышц спины Из положения лежа на животе серия наклонов поднимая одновременно ноги и плечи. Поднятие туловища из положения лежа на животе, лежа на бедрах на повышенной опоре, ноги фиксированы с отягощением и без него. Поднятие точно ног из положения лежа на груди, плечи фиксированы. Наклоны туловища вперед из положения стоя с отягощениями или штангой, с прогнутой поясницей и слегка сгибая ноги (для профилактики заболевания позвоночника). «Тяга» штанги с прогнутой поясницей и слегка согнутыми коленями (для юношей).</p> <p>Упражнения на гибкость. Наклоны вперед из положения стоя и сидя, с помощью партнера и без него. Пружинистые маховые движения с отягощениями и без них. «Шпагаты». Движения на увеличение подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов с внешней помощью.</p> <p>Растяжки парные и групповые: продольные, диагональные, ротационные.</p> <p>Упражнения на расслабление. Оценка гибкости и силовой выносливости при помощи тестирования.</p>
<p>Легкая атлетика. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки</p>	<p>Медленный бег на пульсе от 130 до 160 уд/мин. (в разминке). Специальные упражнения бегуна (совершенствование внутримышечной и межмышечной координации движений применительно к бегу): семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, пружинистый бег, бег с захлестыванием голени. Специальные упражнения прыгуна (совершенствование техники отталкиваний и подготовка опорно-двигательного аппарата к прыжковым скоростно-силовым нагрузкам): прыжки с ноги на ногу; прыжки в шаге через один и три беговых шага; прыжки на одной ноге, сгибая ее в фазе полета; выталкивания вверх через каждые три беговых шага после постановки ноги перекатом с пятки на носок и посылка таза вперед. Бег с ускорением (совершенствование техники и развитие</p>

	<p>скорости бега): на «управляемых скоростях, «включаясь» и «выключаясь»; в гору и под гору, с максимальной интенсивностью.</p> <p>Старты и стартовые упражнения (совершенствование техники старта, стартового разгона и скоростных качеств): высокий старт; старт с опорой на одну руку; низкий старт; старты из разнообразных исходных положений; старты после выполнения различных упражнений.</p> <p>Эстафетный бег (воспитание скоростных качеств и умения на скорости передавать эстафетную палочку).</p> <p>Бег на длинные дистанции.</p> <p>Основы методики занятий бегом, ходьбой.</p>
<p>Лыжная подготовка Способы передвижения. Развитие общей и специальной выносливости.</p>	<p>Построение с лыжами в шеренгу и колонну. Перенос лыж и палок. Выполнение простейших строевых команд с лыжами и на лыжах. Повороты на месте: переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом и прыжком. Подготовка учебной лыжни.</p> <p>Совершенствование техники лыжных ходов.</p> <p>Попеременный двухшажный ход: передвижение по учебной лыжне ступающим и скользящим шагом в двухопорном положении без палок и с палками; передвижение по учебной лыжне скользящим шагом, добываясь, по возможности, одноопорного скольжения; то же с палками в полной координации с работой ног; попеременный двухшажный ход с акцентированием внимания студентов на основные детали техники.</p> <p>Одновременный одношажный ход: стартовый и дистанционные варианты.</p> <p>Одновременный двухшажный ход.</p> <p>Коньковый и полуконьковый ход. Ознакомление.</p> <p>Развитие общей и специальной выносливости лыжника: повторное прохождение отрезков 200-300 м на скорость; равномерная тренировка, темповая тренировка.</p> <p>Показатели ЧСС и АД на занятиях физкультурой и спортом.</p> <p>Методика самостоятельных занятий.</p>
<p>Спортивные игры Изучение техники и тактики.</p>	<p>Спортивные игры: технические приемы игр волейбола, баскетбола, гандбола, футбола.</p> <p>Тактика игры в защите и нападении.</p>
<p>Гимнастика</p>	<p>Общеразвивающие упражнения: движения ногами и руками, махи, наклоны и полунаклоны, выпады, приседы и полуприседы, разнообразные подскоки, выполняемые в различных сочетаниях, под музыкальное сопровождение, пластично, с нетрадиционными и оригинальными конечными положениями.</p> <p>Специальные упражнения: наиболее простые и доступные разновидности различных передвижений, волны, взмахов, равновесий, поворотов, прыжков и элементов танцев.</p> <p>Особенности составления индивидуальных программ физического совершенствования.</p> <p>Методы контроля состояния здоровья.</p>
<p>Плавание</p>	<p>Для умеющих: проплыть дистанцию 50 м без учета времени.</p> <p>Для не умеющих: пройти курс обучения и научиться</p>

	плавать.
Борьба «Самбо» Изучение техники и тактики борьбы	История развития борьбы самбо. Правила борьбы самбо. Экипировка самбиста. Весовые категории в борьбе самбо. Судейство в борьбе самбо. Изучение приемов борьбы стоя и лежа. Техника борьбы лежа нападение и защита.
Силовое троеборье	Краткая историческая справка развития пауэрлифтинга. Особенности занятий со студентами силовых видов спорта. Средства физической культуры в совершенствовании силовых способностей студентов. Основы планирования занятий в силовых видах спорта. Начальный уровень подготовки. Психофизическая тренировка пауэрлифтера, роль волевых качеств в достижении высоких спортивных результатов. Организация здорового образа жизни с учетом специфики силовых видов спорта. Физическая культура в обеспечении высокого уровня профессионального мастерства.
Группа с отклонениями в состоянии здоровья (СМГ)	Краткая историческая справка развития лечебной физической культуры. Особенности занятий со студентами СМГ. Физическая культура при близорукости (миопии). Физическая реабилитация при нарушениях осанки и искривлениях позвоночника. Психофизическая тренировка современного человека. Оздоровительная лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания. Физическая культура в реабилитации заболеваний желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы. Студенты специальной медицинской группы спец. А, выполнившие учебную программу семестра не сдают контрольные нормативы, а сдают зачет по теоретическим вопросам. Формирование физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изученной теме. Работа должна включать обоснование выбора темы и ее актуальность, постановку задач, обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения. Объем работы должен быть 15-20 страниц

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Наименование раздела учебной дисциплины.	Рекомендуемая литература
<p>Тема № 1 Физическая культура и спорт в вузе. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p>	<p>Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков, А.В. Курбатов, А.А. Сафонов. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2018. — 242 с. — 978-5-4487-0110-8. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70999.html (дата обращения: 15.01.2018).</p>
<p>Тема № 2 (части 1 и 2) Социально-биологические основы физической культуры</p>	<p>Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений [Электронный ресурс] / В. Дюков. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 86 с. — 978-5-9907240-0-6. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/43903.html (дата обращения: 15.01.2018).</p>
<p>Тема № 3 Основы здорового образа жизни. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО.</p>	<p>Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/75150.html (дата обращения: 15.01.2018).</p>
<p>Тема № 4 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.</p>	<p>Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / А.Г. Катранов [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 464 с. — 978-5-9718-0697-4. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/40777.html (дата обращения: 15.01.2018).</p>
<p>Тема № 5 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.</p>	<p>Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / А.Г. Катранов [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 464 с. — 978-5-9718-0697-4. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/40777.html (дата обращения: 15.01.2018).</p>
<p>Тема № 6 Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.</p>	<p>Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / . — Электрон. текстовые</p>

	данные. — Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 95 с. — 978-5-7731-0505-3. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/72915.html (дата обращения: 15.01.2018).
Тема № 7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	Игры с мячом [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В.В. Бойко. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017. — 96 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/73245.html (дата обращения: 15.01.2018).
Тема № 8 Физическая культура для работников интеллектуального труда. Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.	Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/75150.html (дата обращения: 15.01.2018).

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине представлен в виде оценочных материалов и приведен в Приложении.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол [Электронный ресурс] / . — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 28 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57659.html> (дата обращения: 15.01.2018).

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол [Электронный ресурс] / . — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 24 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57662.html> (дата обращения: 15.01.2018).

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика [Электронный ресурс] / . — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 36 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57664.html> (дата обращения: 15.01.2018).

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки [Электронный ресурс] / . — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 28 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57665.html> (дата обращения: 15.01.2018).

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика [Электронный ресурс] / . — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 24 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57667.html> (дата обращения: 15.01.2018).

15.01.2018).

6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол [Электронный ресурс] / . — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 24 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57668.html> (дата обращения: 15.01.2018).

7. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков, А.В. Курбатов, А.А. Сафонов. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2018. — 242 с. — 978-5-4487-0110-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html> (дата обращения: 15.01.2018).

б) дополнительная:

1. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / А.Г. Катранов [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 464 с. — 978-5-9718-0697-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40777.html> (дата обращения: 15.01.2018).

2. Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений [Электронный ресурс] / В. Дюков. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 86 с. — 978-5-9907240-0-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43903.html> (дата обращения: 15.01.2018).

3. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / . — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 95 с. — 978-5-7731-0505-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72915.html> (дата обращения: 15.01.2018).

4. Игры с мячом [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В.В. Бойко. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017. — 96 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73245.html> (дата обращения: 15.01.2018).

5. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html> (дата обращения: 15.01.2018).

8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Обучающимся предоставлена возможность индивидуального доступа к следующим электронно-библиотечным системам.

1. Электронно-библиотечная система «Лань», режим доступа – с любого компьютера РГРТУ без пароля. – URL: <https://e.lanbook.com/>

2. Электронно-библиотечная система «IPRbooks», режим доступа – с любого компьютера РГРТУ без пароля, из сети интернет по паролю. – URL: <https://iprbookshop.ru/>.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	<p>Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить 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.</p>
Практические занятия	<p>Обратить внимание на регулярное посещение занятий, на наличие качественной спортивной одежды согласно инструкции. Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях. Знать показатели тестирования по физической подготовленности. Планировать самостоятельную работу по дисциплине: посещение секции, для подготовки к сдаче нормативов по физической подготовленности. 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.</p>
Реферат	<p>Реферат: тема выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы. Стандартный объем реферат. Не менее 15 – 20 страниц. Основное требование, чтобы текст реферата соответствовал названию темы. Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Реферат должен иметь список используемой литературы, не менее 5 источников, помимо электронного ресурса.</p>

Подготовка к зачету	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.
---------------------	--

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ).

Не применяется.

11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся в специализированных учебных помещениях, оснащённых современным оборудованием. В учебном процессе используются технические средства.

РГРТУ располагает следующей материальной базой:

Игровой зал размеры 25×13 м. Оснащен современным табло. Имеются щиты с баскетбольными кольцами, имеется возможность установки волейбольной сетки. При зале имеются две комнаты для переодевания с душевыми отделениями и санузлами. Имеется подсобное помещение, где хранится необходимый инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу, волейболу и футболу. Оснащен шестью теннисными столами.

Лыжная база. Оснащена необходимыми стойками для хранения более 100 единиц инвентаря и оборудованием для его ремонта. Инвентарь регулярно обновляется. При базе имеются две комнаты для переодевания.

Зал хореографии 6×12 м. Оборудован зеркальной стеной и ковровым покрытием. Имеется музыкальная аппаратура, гантели, утяжелители, гимнастические коврики для занятий различными видами фитнеса.

Тренажерный зал 6×13 м. Оснащен тренажерами для выполнения упражнений силового характера на все группы мышц.

Хоккейная коробка 45×19 м. Имеет стандартное ограждение и асфальтовое покрытие. Включает хоккейные ворота. В летнее время используется для игры в мини-футбол.

Легкоатлетический стадион. Оснащен четырьмя беговыми дорожками 400 м. с асфальтовым покрытием, ямой для прыжков, футбольное поле 100×50 м с воротами, трибуны.

Зал тяжелой атлетики 6×18 м. Оснащен гимнастический козел, грифы 11 штук, диски 40 штук, силовые тренажеры 4 штуки, помост, стойки для приседания 5 штук, и скамейки для жима лежа 5 штук.

Зал борьбы 6×13 м. Оснащен маты, манекен 1 штука, турник 2 штуки, канат 1 штука.

Бассейн «Радиоволна» 6 дорожек по 25 метров.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Рязанский государственный радиотехнический университет имени В.Ф. Уткина»

КАФЕДРА «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

по дисциплине

Б1.О.08 «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки

02.03.03 «Математическое обеспечение и администрирование информационных систем»

ОПОП академического бакалавриата

«Математическое обеспечение и администрирование информационных систем»

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения – очно-заочная

Рязань, 2020 г.

Оценочные материалы – это совокупность учебно-методических материалов (практических заданий, описаний форм и процедур проверки), предназначенных для оценки качества освоения обучающимися данной дисциплины как части ОПОП.

Цель – оценить соответствие знаний, умений и владений, приобретенных обучающимся в процессе изучения дисциплины, целям и требованиям ОПОП в ходе проведения промежуточной аттестации.

Контроль знаний обучающихся проводится в форме промежуточной аттестации. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

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.

На контрольные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Студентам, пропустившим контрольные занятия по болезни, зачет может быть перенесен.

К зачету не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. 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	зачет
Тема № 2 (части 1 и 2) Социально-биологические основы физической культуры	УК-7	зачет
Тема № 3 Основы здорового образа жизни. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО.	УК-7	зачет
Тема № 4 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.	УК-7	зачет
Тема № 5 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	УК-7	зачет
Тема № 6 Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	УК-7	зачет

<p>Тема № 7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.</p>	УК-7	зачет
<p>Тема № 8 Физическая культура для работников интеллектуального труда. Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.</p>	УК-7	зачет
2. Практический раздел		
<p>Средства ОФП (общефизической подготовки) Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Методы оценки и развития силовых способностей</p>	УК-7	зачет
<p>ОФП. Методы оценки и развития гибкости. Методика развития силы и силовой выносливости.</p>	УК-7	зачет
<p>Легкая атлетика. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки</p>	УК-7	зачет
<p>Лыжная подготовка Способы передвижения. Развитие общей и специальной выносливости.</p>	УК-7	зачет

Спортивные игры Изучение техники и тактики.	УК-7	зачет
Гимнастика	УК-7	зачет
Плавание	УК-7	зачет
Борьба «Самбо» Изучение техники и тактики борьбы	УК-7	зачет
Силовое троеборье	УК-7	зачет
Группа с отклонениями в состоянии здоровья (СМГ)	УК-7	зачет

Критерии оценивания компетенций (результатов)

Код компетенции	Результаты освоения ОПОП Содержание компетенций
УК-7	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

Оценка «зачтено» по теоретическому курсу выставляется студенту, который прочно усвоил предусмотренный программный материал; правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров; показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников.

Обязательным условием выставленной оценки является правильная речь в быстром или умеренном темпе.

Оценка «не зачтено» по теоретическому курсу выставляется студенту, который не справился с 50% вопросов и заданий билета, в ответах на другие вопросы допустил существенные ошибки. Не может ответить на дополнительные вопросы, предложенные преподавателем. Целостного представления о взаимосвязях, компонентах, этапах развития культуры у студента нет. Оценивается качество устной и письменной речи, как и при выставлении положительной оценки.

Типовые контрольные вопросы по теоретическому курсу

Что такое физическое воспитание?

Что является целью физического воспитания?

Как влияет соревновательная обстановка на физиологический эффект от физического упражнения?

Что решает задачу оздоровления организма в полной мере?

Что такое спорт?

Каковы отличительные черты соревновательной деятельности?

Какие изменения в функциональном состоянии человека вызывает соревновательная обстановка?

Что такое массовый спорт (спорт для всех)?

Что такое спорт высших достижений (олимпийский спорт)?

Что такое профессиональный (зрелищно-коммерческий) спорт?

Какой общественный орган руководит международным студенческим спортивным движением?

С какой периодичностью проводятся Всемирные Универсиады (летние, зимние)?

Когда состоялась первая Всемирная летняя Универсиада?

В каком году Москва принимала Всемирную летнюю Универсиаду?

Какая общественная организация в масштабах России занимается развитием и управлением студенческого спорта?

Что является основным средством физического воспитания?

Что такое физическое упражнение?

Чем отличается физическое упражнение от трудового двигательного действия?

Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?

Что понимают под техникой двигательного действия?

Разучивание – это какой этап в обучении движениям?

На каком этапе обучения формируется двигательный навык?

Что такое физическая подготовка?

В чем суть общей физической подготовки?

Что включает в себя специальная физическая подготовка?

Что понимают под быстротой человека?

Какие физические упражнения применяются для развития быстроты?

Какие выделяют элементарные формы быстроты?

Сколько занятий скоростными упражнениями дают наибольший эффект для начинающих?

Что понимают под гибкостью человека?

Зависит ли гибкость от возраста человека?

От чего зависит активная гибкость?

Какие упражнения более эффективны для тренировки на гибкость?

Какую последовательность упражнений необходимо соблюдать во время занятий на гибкость?

Сколько нужно тренироваться для развития гибкости?

Как быстро с возрастом теряется гибкость?

Что понимают под выносливостью человека?

С какой частотой сердечных сокращений (ЧСС) необходимо выполнять упражнения аэробного характера для поддержания аэробных возможностей человека?

Какой дистанции достаточно студенткам, чтобы проконтролировать свой уровень выносливости, применительно к беговым упражнениям?

Можно ли сегодня рассматривать традиционную утреннюю гигиеническую гимнастику как эффективное средство поддержания здоровья и работоспособности (физической и умственной)?

Что такое производственная гимнастика?

Какой вид спорта в большей степени формирует настойчивость?

Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка студента (ППФП)?

Какова цель ППФП?

Какие задачи у ППФП?

Организация и формы ППФП в вузе.

На какие группы можно условно разделить профессии?

Какие основные физиологические показатели необходимо учитывать при оценке степени тяжести труда?

Основные положения методики закаливания?

Как проводить самооценку собственного здоровья?

Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха.

Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

Дополнительные средства повышения работоспособности.

Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.

Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.

Ценности физической культуры и спорта.

Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.

Утомление при физической и умственной работе и методы восстановления.

Состояние работоспособности студентов в экзаменационный период.

Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.

Гигиена самостоятельных занятий.

Формы занятий физическими упражнениями.

Физическая культура и спорт в свободное время.

Роль личности руководителя по внедрению физической культуры в производственный коллектив.

Возрастные особенности содержания занятий.

Формирование самостоятельных занятий.

Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Личная и социально-экономическая необходимость социальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях.

Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Темы рефератов

3. Возникновение и эволюция физической культуры в человеческом обществе.
4. Физическая культура в рабовладельческом обществе.
5. Спартанская система физического воспитания.
6. Физическая культура античного мира.
7. Физическая культура в эпоху феодализма.
8. Физическое воспитание средневековых рыцарей.
9. Физическая культура и спорт в Европейских странах в XIX веке.
10. Физическая культура Древней Руси.

11. Русские национальные виды физических упражнений.
12. Физическая культура и спорт в дореволюционной России.
13. Физическая культура и спорт на Рязанской земле в дореволюционный период.
14. Физическая культура и спорт в советский период до Великой Отечественной войны.
15. Физическая культура и спорт в послевоенный период.
16. Ценностная ориентация на ЗОЖ.
17. Субъективные и объективные факторы, влияющие на ЗОЖ.
18. Технологии ЗОЖ и их классификация.
19. Здоровье сберегающие, здоровье укрепляющие, здоровье сохраняющие технологии.
20. Реализация технологий в Учебно-воспитательном процессе университета.
21. Формирование стиля ЗОЖ.
22. Питание и здоровье.
23. Древние Олимпийские игры.
24. Возникновение современного олимпийского движения.
25. Участие спортсменов нашей страны в Олимпийских играх.
26. Рязанские спортсмены - участники Олимпийских игр.
27. Выдающиеся спортсмены Рязанщины.
28. Физическая культура и спорт в регионе (районе).
29. Сравнительный анализ выступлений российских спортсменов на Олимпийских Играх.
30. История развития различных видов спорта (по выбору).
31. Мыслители и врачи древности о пользе физических упражнений.
32. Авиценна (Абу Али Ибн Сина /980 - 1037/) о физическом воспитании.
33. Джон Локк (1632 - 1704) о физическом воспитании.
34. Жан Жак Руссо (1712 - 1778) о физическом воспитании.
35. Франсиско Аморос (1770 - 1848) о физическом воспитании.
36. Жорж Демени (1850 - 1917) о физическом воспитании.
37. В.Г. Белинский (1811 - 1848) о физическом воспитании.
38. К.Д. Ушинский (1824 - 1870) о физическом воспитании.
39. Тырш Мирослав (1832 - 1884) и его система физического воспитания.
40. Н.А. Добролюбов (1836 - 1861) о физическом воспитании.
41. П.Ф. Лесгафт (1837 - 1909) о физическом воспитании.
42. Физическая культура в жизни Л.Н. Толстого.
43. Физическая культура в жизни И.П. Павлова.
44. Физическая культура в системе воспитания А.С. Макаренко.
45. Физическая культура в системах педагогов-новаторов.
46. Нобелевские лауреаты - участники Олимпийских игр.
47. Физическая культура и спорт в жизни крупных ученых.
48. Физическая культура и спорт в жизни выдающихся политических деятелей.
49. Понятие «здоровый образ жизни», его содержание.
50. Влияние образа жизни на здоровье человека.
51. Ценности ЗОЖ.
52. Нормативные документы, отражающие проблемы ЗОЖ.
53. Модели ЗОЖ.
54. Общие принципы ЗОЖ.
55. Здоровье сберегающая и здоровье укрепляющая среда университета.
56. Физическое самовоспитание, рефлексия как необходимое условие формирования ЗОЖ.
57. Оздоровительные системы, клубы, конкурсы, диспуты, соревнования, олимпиады, программы.
58. Просветительская и воспитательная работа по повышению престижа стиля ЗОЖ.

59. Отражение ЗОЖ в формах жизнедеятельности студентов.
60. Структура и компоненты ценностного отношения к ЗОЖ.
61. Формирование установки на ЗОЖ.

Программу составил
доцент кафедры ФВ
к.п.н., доцент

А.С. Петров

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФВ (протокол № от 2020 г.).

Заведующий кафедрой
ФВ, к.п.н., доцент

А.С. Петров