

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ В.Ф. УТКИНА»

Кафедра «Автоматики и информационных технологий в управлении»

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий кафедрой АИТУ
/П.В. Бабаян/

18 05 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по учебной работе
/А.В. Корячко/

26 05 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление подготовки
01.03.02 Прикладная математика и информатика

Направленность (профиль) подготовки
Программирование и анализ данных

Квалификация выпускника – бакалавр

Формы обучения – очная

Рязань 2023

Общая трудоемкость

0 ЗЕТ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Неделя	16		16		16		16		16		16			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	288	288
Иная контактная работа							0,25	0,25			0,25	0,25	0,5	0,5
Итого ауд.	48	48	48	48	48	48	48,25	48,25	48	48	48,25	48,25	288,5	288,5
Контактная работа	48	48	48	48	48	48	48,25	48,25	48	48	48,25	48,25	288,5	288,5
Сам. работа	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	36	36
Часы на контроль							1,75	1,75			1,75	1,75	3,5	3,5
Итого	54	54	54	54	54	54	56	56	54	54	56	56	328	328

Программу составил(и):

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

✓ 

Рабочая программа дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика (приказ Минобрнауки России от 10.01.2018 г. № 9)

составлена на основании учебного плана:

01.03.02 Прикладная математика и информатика

утвержденного учёным советом вуза от 28.04.2023 протокол № 11.

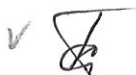
Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физического воспитания

Протокол от 18.05.2023 г. № 6

Срок действия программы: 2023-2027 уч.г.

Зав. кафедрой Петров Александр Сергеевич

✓ 

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

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

Протокол от _____ 2024 г. № ____

Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры
Физического воспитания

Протокол от _____ 2025 г. № ____

Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры
Физического воспитания

Протокол от _____ 2026 г. № ____

Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры

Физического воспитания

Протокол от _____ 2027 г. № ____

Зав. кафедрой _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Цели - 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 - понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии лично-сти и подготовке к профессиональной деятельности;
1.3	формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, уста-новки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
1.4	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;
1.5	приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
1.6	подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;
1.7	создание основы для творческого и методически обоснованного использования физ-культурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Выполнение контрольных нормативов по дисциплине физическая культура предусмотренных для получения среднего и средне-специального образования.
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

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-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	
Знать упражнения способствующие умственной деятельности и сохранению работоспособности в течении всего рабочего дня Уметь своевременно применять комплекс физических упражнений способствующих работоспособности Владеть навыками рационального планирования физической деятельности для сохранения оптимальной умственной активности и работоспособности в течении всего рабочего дня	
УК-7.3. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья	
Знать о средствах физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья Владеть навыками регуляции активности спортивной деятельности для поддержания оптимального состояния здоровья	
УК-7.4. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	
Знать положительные аспекты занятия физической культуры и спортом для достижения целей в своей профессиональной деятельности Уметь грамотно обосновать пользу от занятий физической культурой и спортом и на личном примере ее продемонстрировать Владеть методами убеждения и аргументации ведения здорового образа жизни, в том числе на личном примере	

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	владеть 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. Практический					
1.1	Баскетбол /Тема/	3	0			
1.2	Обучение и совершенствование техники перемещений и владения мячом; обучение и совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу; обучение и совершенствование технике игры в защите. /Пр/	1	24	УК-7.2-3 УК-7.2-У УК-7.2-В УК-7.3-3 УК-7.3-У УК-7.3-В УК-7.4-3 УК-7.4-У УК-7.4-В	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4	выполнение нормативов, зачет
1.3	История развития игровых видов спорта. /Ср/	1	6			устный опрос
1.4	Совершенствование технике игры в нападении; обучение тактике игры; совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча; совершенствование техники и тактики	2	24			выполнение нормативов
1.5	История развития баскетбола. /Ср/	2	6			устный опрос
1.6	Совершенствование тактических действий в нападении и защите; совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре. /Пр/	3	24			
1.7	Волейбол /Тема/	3	0			
1.8	Обучение и совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений; обучение и совершенствование подач; обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении. /Пр/	1	24	УК-7.2-3 УК-7.2-У УК-7.2-В УК-7.3-3 УК-7.3-У УК-7.3-В УК-7.4-3 УК-7.4-У УК-7.4-В		выполнение нормативов, зачет
1.9	совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи; совершенствование техники подач и нападающего удара; обучение тактическим приёмам игры; обучение технике блокирования мяча; со-вершенствование техники в двухсторонней игре. /Пр/	2	24			
1.10	Совершенствование техники игры в защите и нападении; совершенствование техники и тактики игры /Пр/	3	24			
1.11	История развития волейбола /Ср/	3	6			
1.12	Борьба «Самбо» Изучение техники и тактики борьбы /Тема/	4	0			

1.13	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. /Пр/	4	48	УК-7.2-3 УК-7.2-У УК-7.2-В УК-7.3-3 УК-7.3-У УК-7.3-В УК-7.4-3 УК-7.4-У УК-7.4-В		выполнение нормативов, зачет
1.14	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): ОРУ раздельным 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). /Ср/	4	6			выполнение нормативов
1.15	Сдача нормативов, устный опрос /Зачёт/	4	1,75			
1.16	Упражнения для развития силы и гибкости. /ИКР/	4	0,25			выполнение нормативов
1.17	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. /Тема/	6	0			

1.18	Строевые упражнения: выполнение общепринятых строевых команд, построения, и перестроения на месте и в движении, передвижения строем, размыкания и смыкания. 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 отягощением (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. /Пр/	5	48	УК-7.2-З УК-7.2-У УК-7.2-В УК-7.3-З УК-7.3-У УК-7.3-В УК-7.4-З УК-7.4-У УК-7.4-В		выполнение нормативов, зачет
1.19	Тестирование. Оценка скоростных качеств. /Ср/	5	6			

1.20	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. Упражнения для развития силы мышц спины Из положения лежа на животе серия наклонов поднимая одновременно ноги и плечи. Поднимание туловища из положения лежа на животе, лежа на бедрах на повышенной опоре, ноги фиксированы с отягощением и без него. Поднимание 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). 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. Растяжки парные и групповые: продольные, диагональные, ротационные. /Пр/	6	48			
1.21	Тестирование. Оценка силовых качеств. /Ср/	6	6			выполнение нормативов
1.22	Упражнения на расслабление. Оценка гибкости и силовой выносливости при помощи тестирования. /ИКР/	6	0,25			выполнение нормативов
1.23	Сдача нормативов /Зачёт/	6	1,75			

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Оценочные материалы приведены в приложении к рабочей программе дисциплины «Электрические машины»

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	Тычинин Н. В., Суханов В. М., Беланов А. Э.	Физическая культура в техническом вузе : учебное пособие	Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017, 100 с.	978-5-00032-242-0, http://www.iprbookshop.ru/70820.html

№	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество/название ЭБС
Л1.2	Мартынов И.Е., Николаев С.Л., Тушин С.А.	Оценка физического развития студентов РГРТУ: метод. указ. к практ. занятиям : Методические указания	Рязань: РИЦ РГРТУ, 2020,	, https://elibrsreu.ru/ebs/download/2616
Л1.3	Мартынов И.Е., Петров А.С., Тушин С.А.	Методические указания по подготовке контрольных работ и рефератов по теории и методике физического воспитания : Методические указания	Рязань: РИЦ РГРТУ, 2020,	, https://elibrsreu.ru/ebs/download/2617
Л1.4	Мартынов И.Е., Петров А.С., Тушин С.А.	Физическое воспитание студенческой молодежи: метод. указ. : Методические указания	Рязань: РИЦ РГРТУ, 2020,	, https://elibrsreu.ru/ebs/download/2618

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Образовательный портал РГРТУ [электронный ресурс]. - Режим доступа: по паролю.- https://edu.rsreu.ru
Э2	Электронная библиотека РГРТУ [электронный ресурс]. - Режим доступа : доступ из корпоративной сети РГРТУ - по паролю. - http://elibrsreu.ru/
Э3	Электронно-библиотечная система IRPbooks [электронный ресурс]. - Режим доступа: доступ из корпоративной сети РГРТУ - свободный, доступ из сети интернет- по паролю. - https://www.iprbookshop.ru/
Э4	Электронно-библиотечная система «Лань» [электронный ресурс]. - Режим доступа: доступ из корпоративной сети РГРТУ - свободный, доступ из сети интернет- по паролю. - https://e.lanbook.com

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
Kaspersky Endpoint Security	Коммерческая лицензия
Adobe Acrobat Reader	Свободное ПО

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1	Стадион. Стадион с футбольным полем и трибунами на 200 человек. (футбол, лыжные гонки) Беговые дорожки стадиона, секторы для прыжков и метаний. (легкая атлетика)
2	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
3	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
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

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Методические указания по освоению дисциплины приведены в приложении к рабочей программе дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

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

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Направление подготовки – 01.03.02

Прикладная математика и информатика

ОПОП академического бакалавриата

«Программирование и анализ данных»

Квалификация выпускника – бакалавр

Формы обучения – очная

Рязань 2023 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.

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 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.	УК-7	зачет
Тема № 3 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	УК-7	зачет
Тема № 7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	УК-7	зачет
2. Практический раздел		
Легкая атлетика. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным	УК-7	зачет

бегом. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки		
Лыжная подготовка Способы передвижения. Развитие общей и специальной выносливости.	УК-7	зачет
Спортивные игры Изучение техники и тактики.	УК-7	зачет
Гимнастика	УК-7	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

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

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 студентам, 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 Дементи (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.

Программу составил:

к.п.н доцент каф. ФВ

_____ (А.С. Петров)

Программа рассмотрена и
одобрена на заседании кафедры
ФВ