**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ**

**РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Рязанский институт (филиал)**

**федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования**

**«Московский политехнический университет»**

УТВЕРЖДАЮ

 Директор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А. Мурог

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**«Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки

**07.03.01 Архитектура**

Направленность образовательной программы

**Архитектурное проектирование**

Квалификация, присваиваемая выпускникам

**Бакалавр**

Форма обучения

**Очная**

**Рязань 2017**

**1. Цель и задачи освоения учебной дисциплины**

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности обучающегося и способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, формирование активной социальной позиции, полноценной семейной жизни.

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

* понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
* знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
* сформировать мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* овладеть 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;
* обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленности, определяющие психофизическую готовность студентов к будущей профессии;
* приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в базовой части блока Б1. в объеме не менее 72 академических часов (2 ЗЕТ), реализуется в 1 семестре 1 курса обучения.

Физическая культура и спорт (далее «Физическая культура») в высших учебных заведениях представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания. Она выступает одним из факторов социокультурного бытия, обеспечивающего биологический потенциал жизнедеятельности, способ и меру реализации сущностных сил и способностей студента.

Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды, физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность .

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособности.

**2.1** **Требования к входным знаниям, умениям и навыкам обучающихся**

Изучение дисциплины базируется на знаниях, полученных по физической культуре в рамках получения среднего общего образования (см. табл. 1).

Таблица 1.

Входные знания, умения и навыки, необходимые для изучения дисциплины

«Физическая культура и спорт»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Знания** | **Умения** | **Навыки** |
| * фундаментальные основы школьного курса физической культуры
 | * составлять комплексы ОФП и ОРУ;
* проводить разминку;

применять жизненно важные движения в быту.* выполнять контрольные нормативы, предусмотренные программой.
 | * владеть основами техники базовых видов спорта;
* обладать навыками формирования базовых физических качеств.
 |

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Компетенции | Знать | Уметь | Иметь навыки (владеть) |
| Индекс | Формулировка |  |  |  |
| ОК - 8 | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | * способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
 | * выполнять контрольные нормативы, предусмотренные рабочей программы дисциплины с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.
 | – методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий |

## 4. Объём дисциплины по семестрам и видам занятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Всего часов | Семестр |
| 1 |
| **Аудиторные занятия (всего)** | 72 | 72 |
| В том числе: |  |  |
| Лекции | 18 | 18 |
| Лабораторные работы (ЛР) |  |  |
| Практические занятия (ПЗ) | 54 | 54 |
| Семинары (С) |  |  |
| Курсовой проект/(работа) (аудиторная нагрузка) |  |  |
| *Другие виды аудиторной работы* |  |  |
| **Самостоятельная работа (всего)** | - | - |
| В том числе: |  |  |
| Курсовой проект (работа) (самостоятельная работа) |  |  |
| Расчетно-графические работы |  |  |
| Реферат |  |  |
| *Другие виды самостоятельной работы* |  |  |
|  |  |  |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен) |  | зачет |
| Общая трудоемкость час | 72 | 72 |
|  Зачетные Единицы Трудоемкости | 2 ЗЕТ |  |

5. Содержание дисциплины

## 5.1 Разделы дисциплины и технологии формирования компетенций

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Технологии формирования компетенций | Формируемые компетенции |
| Лекции | Лаборат.занятия | Практич.занятия | Курсовой П/Р | Самост. работа | Всего час. (без экзам) |
| 1. | Легкоатлетическая подготовка |  |  | 24 |  |  |  | ОК – 8 |
| 2. | Атлетическая гимнастика |  |  | 30 |  |  |  | ОК - 8 |
| 3. | Теория и методика физического воспитания студентов | 18 |  |  |  |  |  | ОК - 8 |

## Лекционные занятия

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Содержание теоретических занятий включает в себя в обобщенном виде: основные понятия и термины; современные научные идеи; основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; теоретическую информацию и научные факты, объединяющие и формирующие убеждения. При рассмотрении теоретических тем даются рекомендации по предметно-операционному использованию полученных знаний и приобретении практического опыта в будущей профессиональной деятельности, в занятиях избранным видом спорта или физкультурно-оздоровительными системами. По теме каждого занятия предоставляется студентам список основной и дополнительной литературы.

СОДЕРЖАНИЕ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

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

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

*Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры*

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

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

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

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

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

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

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовлености средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность занятия.

*Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями*

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

*Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта*

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

*Тема 8. Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом*

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

*Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.*

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Профессиографическая характеристика трудовой деятельности специалистов. Проблема переноса физических качеств при подборе упражнений для ППФП студентов. Методы тестирования ППФП студентов. Средства ППФП для развития профессионально важных качеств и свойств личности необходимых студентам различных специальностей.

5.3 Практические занятия (семинары)

1 курс 1 семестр

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | № раздела дисциплины | Номер зала | Тематика практических занятий | Трудоем-кость (час) | Формируемые компетенции |
| 1 | 1 | 1 | Вводное занятие, техника безопасности,  | 2 | ОК-8 |
| 2 | 1 | Спортивный городок | Легкоатлетическая подготовка. ОРУ. Обучение общеразвивающим упражнениями с предметами. Бег на короткие дистанции.  | 2 | ОК-8 |
| 3 | 1 | Спортивный городок | Легкоатлетическая подготовка. Разминка. ОРУ. Бег с ускорениями. Бег по пересеченной местности. Прыжки в длину с места. | 2 | ОК-8 |
| 4 | 1 | Спортивный городок | Легкоатлетическая подготовка. Разминка. ОРУ. Изучение техники бега на средние дистанции. Изучение упражнений на развитие общей выносливости. | 2 | ОК-8 |
| 5 | 1 | Спортивный городок | Легкоатлетическая подготовка. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Финиш. Техника бега.  | 2 | ОК-8 |
| 6 | 1 | Спортивный городок | Легкоатлетическая подготовка. Разминка. Бег на короткие дистанции. Прием контрольных нормативов (100 м). Стретчинг.  | 2 | ОК-8 |
| 7 | 1 | Спортивный городок | Легкоатлетическая подготовка. Разминка. Обучение упражнениям на повышение подвижности в суставах.  | 2 | ОК-8 |
| 8 | 1 | Спортивный городок | Легкоатлетическая подготовка. Разминка. Бег по пересеченной местности. Основные методические особенности составления разминочного комплекса упражнений. Спортивные игры по выбору. | 2 | ОК-8 |
| 9 | 1 | Спортивный городок | Легкоатлетическая подготовка. Разминка. Бег по пересеченной местности. Особенности упражнений с использованием гимнастической стенки. Спортивные игры по выбору. | 2 | ОК-8 |
| 10 | 1 | Спортивный городок | Легкоатлетическая подготовка. ОРУ. Прием контрольных нормативов (кросс). | 2 | ОК-8 |
| 11 | 1 | Спортивный городок | Легкоатлетическая подготовка. Разминка. Совершенствование общефизической подготовленности.Спортивные игры по выбору. | 2 | ОК-8 |
| 12 | 1 | Спортивный городок | Легкоатлетическая подготовка. Разминка. Совершенствование общефизической подготовленности. | 2 | ОК-8 |
| 13 | 2 | 2 | Разминка, ознакомление с тренажерами. Техника безопасности. Методические аспекты выполнения упражнений.  | 2 | ОК-8 |
| 14 | 2 | 2 | Разминка. Техника выполнения упражнений на тренажерах.  | 2 | ОК-8 |
| 15 | 2 | 2 | Разминка. Освоение комплекса упражнений для проработки мышц пресса, плечевого пояса. | 2 | ОК-8 |
| 16 | 2 | 2 | Разминка. Освоение комплекса упражнений для мышц пресса, нижних конечностей, спины. Перекладина, 3брусья.  | 2 | ОК-8 |
| 17 | 2 | 2 | Разминка. Работа на тренажерах. Проработка мышц плечевого пояса, спины. Стретчинг. Особенности связочного аппарата человека. | 2 | ОК-8 |
| 18 | 2 | 2 | Разминка. Работа на тренажерах. Понятие круговой тренировки. | 2 | ОК-8 |
| 19 | 2 | 2, | Разминка. Работа на тренажерах. Проработка мышц пресса, нижних конечностей. Перекладина, брусья. | 2 | ОК-8 |
| 20 | 2 | 2 | Разминка. Работа на тренажерах. Проработка мышц плечевого пояса, спины, пресса. Стретчинг. | 2 | ОК-8 |
| 21 | 2 | 2 | разминка. Круговая тренировка. Брусья, перекладина. | 2 | ОК-8 |
| 22 | 2 | 2 | Разминка. Работа на тренажерах. Проработка мышц пресса, нижних конечностей. Перекладина, брусья. | 2 | ОК-8 |
| 23 | 2 | 2 | Разминка. Работа на тренажерах. Проработка мышц плечевого пояса, спины, пресса. Стретчинг. | 2 | ОК-8 |
| 24 | 2 | 2 | разминка. Круговая тренировка. Брусья, перекладина. | 2 | ОК-8 |
| 25 | 2 | 2 | Разминка. Работа на тренажерах. Проработка мышц пресса, нижних конечностей. Перекладина, брусья. | 2 | ОК-8 |
| 26 | 2 | 2 | Разминка. Работа на тренажерах. Проработка мышц плечевого пояса, спины, пресса. Стретчинг. | 2 | ОК-8 |
| 27 | 2 | 2 | Прием зачетных требований. | 2 | ОК-8 |

5.4 Самостоятельная работа только для студентов, имеющих освобождение от физической нагрузки, относящихся к специальной медицинской группе, инвалидов, студенты с ограниченными возможностями здоровья.

Студенты, этой группы:

1. Сдают тесты определяющие уровень физического развития.
2. Пишут рефераты по тематике своего заболевания, с приложением справки о данном заболевании.
3. Последующие рефераты пишут по утвержденному плану рефератов кафедрой «Гуманитарных дисциплин».

**5.5 Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, видов занятий и форм контроля**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Перечень компетенций | Виды занятий | Формы контроля |
| Л | Лаб | Пр. | КР/КП | СРС |
| ОК-8 | + |  | + |  |  | Выполнение контрольных нормативов, оформление и защита рефератов (для студентов отнесенных к спецмедгруппе или студенты с ограниченными возможностями здоровья)), зачет |

6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

* 1. Основная литература

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебник / Барчуков И.С. – М.: Кнорус, 2011. – 368 с.

2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебное пособие для бакалавров / Виленский М.Я., Горшков А.Г. – М.: КНОРУС, 2013. – 240 с.

3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст]: учебное пособие для студентов вузов / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. – М.: Академия, 2011. 480 с.

**6.2 Дополнительная литература**

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента [Текст]: учебное пособие / Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2009. – 336с.

2. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов [Текст]: Годик М.А.. –М.: ЧЕЛОВЕК, 2009, 272 с.

3. Димова А.Л. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс]: методическое пособие для самостоятельной работы студентов/ Димова А.Л., Чернышева Р.В.— Электрон. текстовые данные.— Смоленск: Маджента, 2004.— 60 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/9881.— ЭБС «IPRbooks».

4. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст]: учебное пособие / Евсеев Ю.И. – Ростов-на-Дону: Феникс,2010. – 444 с.

5. Ильинич, В.И. Физическая культура студента [Текст]: / Ильинич В.И. – М.: Гардарики, 2005, 436 с.

6. Физическая культура студента и жинь: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. проф.В.И. Ильинича.-М.: Гардарики, 2010.- 336 с.

7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.. – М.: Академия, 2009. – 480 с.

* 1. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учеб.пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-e изд., перераб. - М. : Альфа- М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=180800>.

2. Вайнер, Э. Н. Краткий нциклопедический словарь [Электронный ресурс]: Адаптивная физическая культура / Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин. - М.: Флинта: Наука, 2003. - 144 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=319935>

3. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка". URL: http://www.teoriya.ru/fkvot/

4. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". URL: http://www.teoriya.ru/journals/

5. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». URL: http://www.infosport.ru

6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта. URL: http://lib.sportedu.ru/

7. ЭБС «Знаниум». URL: <http://znanium.com/bookread.php>

8. Электронные учебники по физической культуре. URL: http://zolkin.gym5cheb.ru/p22aa1.html

9. ЭР ЭБ НБ КФУ. URL: http://libweb.ksu.ru/ebooks/

**7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

Перечень разделов дисциплины «Физическая культура и спорт»и рекомендуемой литературы (из списка основной и дополнительной литературы) для самостоятельной работы студентов приведены ниже в таблице.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел (тема) дисциплины** | **Литература****(ссылка на номер в списке литературы)** |
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | Основная: 1Дополнительная: 1, 3, 7 |
| 2 | Социально-биологические основы физической культуры | Основная: 1Дополнительная: 1, 2, 5 |
| 3 | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | Основная: 1Дополнительная: 3, 6 |
| 4 | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Основная: 2Дополнительная: 1, 7 |
| 5 | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | Основная: 2Дополнительная: 2, 3 |
| 6 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Основная: 3Дополнительная: 2, 4, 7 |
| 7 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений | Основная: 3Дополнительная: 1, 3, 4 |
| 8 | Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом | Основная: 1Дополнительная: 3, 4, 6 |
| 9 | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки | Основная: 2Дополнительная: 2, 5, 7 |

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

8.1. Аудитории (помещения, места) для проведения занятий

Практические занятия проводятся на базе спортивного городка ФГБОУ ВО МАМИ, спортивном и тренажерном залах № 1 и 2.

8.2. Перечень специализированного оборудования

Для практических занятий

Зал № 1

|  |
| --- |
| *Название оборудования* |
| Гантели металлические |
| Гантели пластиковые |
| Мячи набивные |
| Дартс |
| Настольный теннис |
| Коврики гимнастические |
| Маты гимнастические |
| Обруч |
| Палки гимнастические деревянные |
| Бадминтон |

Зал № 2

|  |
| --- |
| *Название оборудования* |
| Установка для жим лежа |
| Гриф олимпийский |
| Набор дисков для штанги |
| Тренажер Смита |
| Универсальный (сведение, тяга) |
| Тренажер Кроссовер |
| Тренажер для ног |
| Универсальная скамья «Тотал жим» |
| Скамья Скотта |
| Стойка универсальная |
| Скамья для пресса |
| Набор гантелей |
| Беговая дорожка |
| Элепсоид |
| Велотренажер |
| Степпер |
| Диск здоровья |
| Высокие брусья и перекладина |

Спортивный городок

Спортивный городок РИ (ф) МАМИ включает: спортивный комплекс, гимнастические снаряды (брусья, перекладина, скамья для пресса), площадка для волейбола, площадка для баскетбола, беговая дорожка 100м, кроссовая трасса протяженностью 1000м.

8.3. Перечень информационных технологий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название ПО | Номер лицензии |
| 1 | Office 365 для образования |  |
| 2 | Windows XP professional |  |
| 3 | Opera  | Свободно распространяемая |
| 4 | Google Chrome | Свободно распространяемая |
| 5 | Adobe Acrobat Reader | Свободно распространяемая |

9. Фонды оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций обучающихся

Оформляется отдельным документом как приложение 1 к рабочей программе.**Приложение 1.**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ПО ДИСЦИПЛИНЕ \_\_\_\_\_\_физическая культура и спорт\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Индекс  компетенции | Формулировка | Разделы дисциплины |
| 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| ОК - 8 | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | + | + | + | + |  |  |  |  |  |

1. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

***2.1*** ***Шкала академических оценок освоения дисциплины***

|  |  |
| --- | --- |
| Виды оценок | Оценки |
| Академическая оценка по 2-х балльной шкале (зачёт) | Не зачтено | Зачтено |

***2.2. Текущий контроль (для студентов относящихся к основной, подготовительной и специальной группе А здоровья)***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| индекс | Планируемые результаты | Раздел дисциплины | Содержание требования в разделе дисциплины | Технология формирования | Форма оценочного средства(контроля) | Контрольные нормативы |
| Пороговый уровень(удовл.) | Повышенный уровень(хорошо) | Высокий уровень(отлично) |
| ОК 8 | Знатьспособы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; | 3 | Объяснение техники выполнения контрольных нормативов | Практи-ческие занятия | контрольные нормативы,  | Знает технику выполнения 1 контрольного норматива | Может показать технику выполне-ния 2 контрольных нор-мативов | Может объяснить технику выполнения 3 контрольных нормативов |
| Уметьвыполнять контрольные нормативы, предусмотренные рабочей программы дисциплины с учетом состояния здоровья и функ-циональных возможностей своего организма.  | 1-2 | Практическая реализация отдельных технических компонентов  | Практи-ческие занятия | контрольные нормативы,  | Умеет вы-полнять 1 контроль ный норматив, на пороговый уровень  | Умеет выполнять 2 контроль-ных норматива, на пороговый уровень | Умеет вы-полнять 3 контрольных нормати-вов на повышенный уровень |
| Владетьметодами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий | 1-2 | Технически грамотное выполнение контрольных нормативов | Практи-ческие занятия | контрольные норма-тивы,  | Выполняет 1 контроль-ный норматив на высокий уровень | Выполняет 2 контроль-ных норматива на высокий уровень | Выполняет 3контрольных нормативов на высокий уровень |

***2.3. Текущий контроль (для студентов относящихся к специальной группе Б здоровья и для лиц с ограниченными возможностями здоровья (инвалиды))***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| индекс | Планируемые результаты | Раздел дисциплины | Содержание требования в разделе дисциплины | Технология формирования | Формаоценочного средства(контроля) | Тематика рефератов |
| Пороговый уровень(удовл.) | Повышенный уровень(хорошо) | Высокий уровень(отлично) |
| ОК 8 | Знатьспособы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; | 1-2 | Использование компонентов общефизической подготовки | Практи-ческие занятия | реферат | Подбор современных литературных источников в соответствии с темой реферата |
| Уметьвыполнять контрольные нормативы, предусмотренные рабочей программы дисциплины с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.  | 1-2 | Использование методов физической культуры и спорта | Практи-ческие занятия | реферат | Оформление реферата в соответствии с требования (ГОСТ). |
| Владетьметодами самостоя-тельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и мето-дами воспитания прикладных физичес-ких (выносливость, быстрота, сила, гиб-кость и ловкость) и психических (сме-лость, решитель-ность, настойчи-вость, самооблада-ние, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффек-тивного выполнения определенных трудовых действий | 1-2 | Использование средств и методов физической культуры и спорта (профессионально-прикладной физической подготовки) | Практи-ческие занятия | реферат | Проводит анализ и структурирование исходного материала |

***2.4. Промежуточная аттестация***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| индекс | Планируемые результаты | Технология формирования | Форма оценочного средства(контроля) |  Контрольные нормативы  |
| Пороговый уровень(удовл.) | Повышенный уровень(хорошо) | Высокий уровень(отлично) |
| ОК 8 | Знатьспособы контроля и оценки ин-дивидуального физического развития и физической подготовленности; | Практи-ческие занятия | контрольные нормативы | Знает технику выполнения контроль-ных нормативов | Может показать технику выполнения контрольных нормативов | Может объяснить технику выполнения контрольных нормативов |
| Уметьвыполнять контрольные нормативы, предусмотренные рабочей программы дисциплины с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.  | Практи-ческие занятия | контрольные нормативы | Умеет вы-полнять 4 контрольных норматива, на пороговый уровень  | Умеет выполнять 5 контрольных норматива, на пороговый уровень | Умеет вы-полнять 6 контрольных нормативов на повышенный уровень |
| Владетьметодами самостоя-тельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и мето-дами воспитания прикладных физичес-ких (выносливость, быстрота, сила, гиб-кость и ловкость) и психических (сме-лость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий | Практи-ческие занятия | контрольные норма-тивы | Выполняет 4 контрольных норматива на высокий уровень | Выполняет 5 контрольных норматива на высокий уровень | Выполняет 6контрольных нормативов на высокий уровень |

***2.5. Критерии оценки на зачете***

|  |  |
| --- | --- |
| Результат зачета | Критерии (дописать критерии в соответствии с компетенциями) |
| «зачтено»  |  Обучающийся показал знания основных положений учебной дисциплины, умение решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты контрольных нормативов |
| «не зачтено» | При ответе обучающегося выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины |

***2.6. Критерии оценки выполнения заданий в форме реферата***

***(для студентов специальной медицинской группы)***

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка | Критерии |
| «зачтено» | Если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. |
| «не зачтено» | Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. Так же, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы. |

***2.7. Допуск к сдаче зачета***

1. Посещение занятий. Допускается один пропуск без предъявления медицинской справки.
2. Пропущенные занятия необходимо отработать до зачета. Пропущенные занятия отрабатываются с другой группой, по расписанию преподавателя.
3. Выполнение основных заданий.
4. Активное участие в работе на занятиях.

3. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Вопросы к зачету по дисциплине «Физическая культура»**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Физическая культура как общеобразовательная дисциплина.
4. Физическое воспитание и его функции.
5. Физическое развитие человека и требования к нему.
6. Профессионально-прикладная физическая культура.
7. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
8. Средства физической культуры.
9. Физическая культура в структуре профессионального образования.
10. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.
11. Правовые основы физической культуры и спорта.
12. Физическая культура в высшем учебном заведении.
13. Социально-биологические основы физической культуры.
14. Здоровье и его составляющие.
15. Здоровье и двигательная активность.
16. Факторы, влияющие на здоровье человека.
17. Наследственность и ее влияние на здоровье человека.
18. Что такое онтогенез и филогенез?
19. Понятие о целостности организма и его систем.
20. Взаимодействие организма с окружающей средой.
21. Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма.
22. Гиподинамия, ее влияние на здоровье.
23. Гипоксия, ее влияние на здоровье.
24. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.
25. Мышечная система и ее функции.
26. Мышечная ткань и ее строение.
27. Энергетика мышечного сокращения.
28. Виды мышечной деятельности и их характерные особенности.
29. Питание и физическая нагрузка.
30. Роль нервной системы в двигательных функциях.
31. Анализаторы и их функции в коррекции движений.
32. Экологические факторы и их влияние на здоровье.
33. Обмен веществ и двигательная активность.
34. Объективные и субъективные факторы, влияющие на состояние психофизического здоровья студента.
35. Утомление и его виды.
36. Утомление при физических нагрузках.
37. Утомление при умственной деятельности.
38. Роль физической культуры в снятии утомления.
39. Работоспособность студентов в режиме учебного дня.
40. Работоспособность студентов в режиме учебной недели.
41. Изменение психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии.
42. Классификация физических упражнений.
43. Мышечная активность и сердечная деятельность, их взаимосвязь.
44. Влияние социальных явлений на здоровье.
45. Влияние природных факторов на здоровье.
46. Виды адаптации к физическим упражнениям.
47. Адаптация к климатическим условиям.
48. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к эмоциональному стрессу.
49. Разминка и ее виды.
50. Двигательный навык и его формирование.
51. Здоровый образ жизни и его составляющие.
52. Организация режима труда и отдыха.
53. Гигиенические основы закаливания.
54. Основные требования к гигиене физических упражнений.
55. Взаимосвязь физической активности и гигиены питания.
56. Физические упражнения и их роль в профилактике вредных привычек.
57. Роль физических упражнений в межличностных отношениях.
58. Психофизическая регуляция функций организма.
59. Оздоровительные функции релаксационных воздействий.
60. Использование малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.
61. Факторы, регулирующие физическую нагрузку?
62. Биоритмы и работоспособность человека.
63. Основные дидактические принципы физического воспитания.
64. Методы физического воспитания.
65. Средства физического воспитания.
66. Методы строго регламентированного упражнения.
67. Игровой метод в физическом воспитании.
68. Соревновательный метод в физическом воспитании.
69. Словесные и наглядные методы в физическом воспитании.
70. Основные физические качества человека.
71. Методы воспитания качества силы.
72. Методы воспитания качества быстроты.
73. Методы воспитания качества ловкости.
74. Методы воспитания качества выносливости.
75. Методы воспитания качества гибкости.
76. Методы воспитания смешанных физических качеств.
77. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.
78. Зоны мощности физических упражнений.
79. Зоны интенсивности физических упражнений.
80. Структура учебно-тренировочных занятий.
81. Формы занятий физическими упражнениями.
82. Формы самостоятельных занятий.
83. Планирование физической нагрузки при самостоятельных занятиях.
84. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
85. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как основной показатель, отражающий внутреннее содержание физической нагрузки.
86. Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестов.
87. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность спортсмена.
88. Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
89. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.
90. Особенности организации профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов.

**Методические рекомендации по проведению зачета**

**1. Цель проведения**

Основной целью проведения зачета является определение степени достижения целей по учебной дисциплине или ее разделам. Осуществляется это проверкой и оценкой уровня теоретических знаний, полученных студентами, умения применять их к решению практических задач, степени овладения студентами компетенций в объеме требований рабочей программы по дисциплине, а также их умение самостоятельно работать с учебной литературой.

**2. Форма проведения**

Формой промежуточной аттестации по данной дисциплине в соответствии с учебным графиком является зачет.

**3. Метод проведения**

 Зачет проводится по билетам либо без билетов по перечню вопросов.

По отдельным вопросам допускается проверка знаний с помощью технических средств контроля. Зачет, может проводиться методом индивидуального собеседования, в ходе которого преподаватель ведет со студентом обсуждение одной проблемы или вопроса изученной дисциплины (части дисциплины). При собеседовании допускается ведение дискуссии, аргументированное отстаивание своего решения (мнения). При необходимости могут рассматриваться дополнительные вопросы и проблемы, решаться задачи и примеры.

**4. Критерии допуска студентов к зачету**

В соответствии с требованиями руководящих документов и согласно Положению о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации студентов института, к зачету допускаются студенты, выполнившие все требования учебной программы.

**5. Организационные мероприятия**

5.1. Назначение преподавателя, принимающего зачет

Зачет принимается лицами, которые читали лекции по данной дисциплине, Решением заведующего кафедрой определяются помощники основному экзаменатору из числа преподавателей, ведущих в данной группе практические занятия, а если лекции по разделам учебной дисциплины читались несколькими преподавателями, то определяется состав комиссии для приема экзамена. Студентам при этом оценка выставляется методом потока.

5.2. Конкретизация условий, при которых студенты освобождаются от сдачи экзамена (основа - результаты рейтинговой оценки текущего контроля).

По представлению преподавателя, ведущего занятия в учебной группе, заведующий кафедрой может освободить студентов от сдачи зачета. От зачета освобождаются студенты, показавших отличные и хорошие знания по результатам рейтинговой оценки текущего контроля.

**6. Методические указания экзаменатору**

6.1. Конкретизируется работа преподавателей в предэкзаменационный период и в период непосредственной подготовки обучающихся к зачету.

Во время подготовки к зачету возможны индивидуальные консультации.

При проведении консультаций рекомендуется:

* дать организационные указания о порядке работы при подготовке к эзачету, рекомендации по лучшему усвоению и приведению в стройную систему изученного материала дисциплины;
* ответить на непонятные, слабо усвоенные вопросы;
* дать ответы на вопросы, возникшие в процессе изучения дисциплины и выходящие за рамки учебной программы, «раздвинуть границы»;
* помочь привести в стройную систему знания обучаемых.

Для этого необходимо:

* уточнить учебный материал заключительной лекции. На ней целесообразно указать наиболее сложные и трудноусвояемые места курса, обратив внимание на так называемые подводные камни, выявленные на предыдущих экзаменах.
* определить занятие, на котором заблаговременно довести организационные указания по подготовке к экзамену;

Рекомендуется использовать при проведении консультаций опросно-ответную форму проведения. Целесообразно, чтобы обучаемые сами задавали вопросы. По характеру и формулировке вопросов преподаватель может судить об уровне и глубине подготовки обучаемых.

6.2. Уточняются организационные мероприятия и методические приемы при проведении экзамена.

 **Количество одновременно находящихся экзаменующихся в аудитории**. В аудитории, где принимается зачет, может одновременно находиться студентов из расчета не более десяти на одного преподавателя.

 **Время**, **отведенное** **на подготовку** ответа по билету, не должно превышать: для экзамена – 20 минут. По истечению данного времени после получения билета (вопроса) студент должен быть готов к ответу.

 **Организация практической части зачета.** Практическая часть зачета организуется так, чтобы обеспечивалась возможность проверить умение студентов применять теоретические знания при решении практических заданий. Она проводится путем постановки экзаменующимся отдельных задач, упражнений, заданий, требующих практических действий по решению заданий. Каждый студент выполняет задание самостоятельно путем производства расчетов, решения задач, работы с документами и др. При выполнении заданий студент отвечает на дополнительные вопросы, которые может ставить экзаменатор.

**Действия преподавателя на зачете.**

Студенту на зачете разрешается брать один билет.

Во время испытания промежуточной аттестации студенты могут пользоваться рабочими программами учебных дисциплин, а также справочниками и прочими источниками информации, перечень которых устанавливается преподавателем.

Использование материалов, не предусмотренных указанным перечнем, а также попытка общения с другими студентами или иными лицами, в том числе с применением электронных средств связи, несанкционированные преподавателем перемещение по аудитории и т.п. не разрешается и являются основанием для удаления студента из аудитории.

Задача преподавателя на зачете заключается в том, чтобы внимательно заслушать студента, проконтролировать решение практических заданий, предоставить ему возможность полностью изложить ответ. Заслушивая ответ и анализируя методы решений практических заданий, преподаватель постоянно оценивает насколько полно, системно и осмысленно осуществляется ответ, решается практическое задание.

В тех случаях, когда ответы на вопросы или практические действия были недостаточно полными или допущены ошибки, преподаватель после ответов студентом на все вопросы задает дополнительные вопросы с целью уточнения уровня освоения дисциплины. Содержание индивидуальных вопросов не должно выходить за рамки рабочей программы. Если студент затрудняется сразу ответить на дополнительный вопрос, он должен спросить разрешения предоставить ему время на подготовку и после подготовки отвечает на него.

**Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовки студентов.**

Юноши (основная и подготовительная группа здоровья)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольный норматив | Неудвл. | Пороговый уровень(удовл.) | Повышенный уровень(хорошо) | Высокий уровень(отлично) |
| 1 | Бег на 100м (с) | Более 15,2 | 15.1 | 14,8 | 13,5 |
| 2 | Бег на 3 км (мин) | Более 14,00 | 14,00 | 13,30 | 12,30 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | Менее 215 | 215 | 230 | 240 |
| 4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | Менее 8 | 9 | 10 | 13 |
| 5 | Поднос ног к перекладине (кол-во раз) | Менее 5 | 6 | 8 | 10 |
| 6 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | Менее + 5 | + 6 | + 7 | + 13 |

Девушки (основная и подготовительная группа здоровья)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольный норматив | Неудвл. | Пороговый уровень(удовл.) | Повышенный уровень(хорошо) | Высокий уровень(отлично) |
| 1 | Бег на 100м (с) | Более 17,6 | 17,5 | 17,0 | 16,5 |
| 2 | Бег на 2 км (мин) | Более 11,36 | 11,35 | 11,15 | 10,30 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | Менее 169 | 170 | 180 | 195 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | Менее 9 | 10 | 12 | 14 |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине в сед (кол-во раз за 1 мин) | Менее 33 | 34 | 40 | 47 |
| 6 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | Менее + 7 | + 8 | + 11 | + 16 |

**Контрольные нормативы для студентов относящихся к специальной медицинской группе здоровья А**

Юноши

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | тест | низкий | средний | высокий |
| 1 | тест Купера (м) | 2300 | 2500 | 2700 |
| 2 | Проба Штанге (с) | 30-40 | 40-60 | Больше 60 |
| 3 | Проба Генчи(с) | 25-30 | 30-40 | Более 40 |
| 4 | Проба Серкина 1 фаза | 20-40 | 40-60 | Более 60 |
| 5 | Проба Серкина 2 фаза | 40-60 | 15-26 | Более 30 |
| 6 | Проба Серкина 3 фаза | Менее 34 | 35-55 | Более 60 |

**Контрольные нормативы для студентов относящихся к специальной медицинской группе здоровья А**

Девушки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | тест | низкий | средний | высокий |
| 1 | тест Купера (м) | 1700 | 1800 | 2100 |
| 2 | Проба Штанге (с) | 30-40 | 40-60 | Больше 60 |
| 3 | Проба Генчи(с) | 25-30 | 30-40 | Более 40 |
| 4 | Проба Серкина 1 фаза (с) | 20-40 | 40-60 | Более 60 |
| 5 | Проба Серкина 2 фаза (с) | 40-60 | 15-26 | Более 30 |
| 6 | Проба Серкина 3 фаза (с) | Менее 34 | 35-55 | Более 60 |

**3.1. Примерная тематика рефератов для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе здоровья Б или имеющих ограничения возможностей здоровья и инвалиды**

**1 семестр**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

2. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.

3. Основные понятия предмета «физическая культура» (физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, Физическая подготовленность, физкультурное образование).

4. Социальные функции физической культуры и спорта. Ценности физической культуры.

5. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.

6. Современное состояние физической культуры и спорта в мире, в стране, в городе.

7. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.

9. Физическая культура в структуре профессионального образования.

10. Физическая культура личности студента.

11. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.

12. Основы организации физического воспитания в вузе.

13. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.

14. Организм человека как единая саморегулирующаяся, саморазвивающаяся и самосовершенствующаяся система.

15. Принцип целостности организма и его единство с окружающей средой.

16. Общее представление о строении тела человека.

17. Понятие об органе и системе органов.

18. Форма и функции костей скелета человека.

19. Понятие о суставах, связках и сухожилиях.

20. Представление о строении мышечной системы.

21. Представление о дыхательной системе.

22. Представление о пищеварительной системе.

23. Представление о выделительной системе.

24. Центральная нервная система, ее отделы и функции.

25. Внешняя среда, ее природные, биологические и социальные факторы.

26. Экологические факторы и их влияние на организм.

27. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

28. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.

29. Гипокинезия и гиподинамия.

30. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.

31. Кровь, ее состав и функции.

32. Представление о сердечно-сосудистой системе.

33. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.

34. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

35. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

36. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

37. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ**

**РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Рязанский институт (филиал)**

**федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования**

**«Московский политехнический университет»**

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой ГД

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М. Грибков

 «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г.

**ПАСПОРТ КОМПЕТЕНЦИИ**

**ОК – 8 «**Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»**,**

**формируемой при изучении дисциплины**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_физическая культура и спорт \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**по направлению (специальности) подготовки:**

**07.03.01 Архитектура**

Уровень бакалавриат

**Профили подготовки**

Архитектурное проектирование

Рязань *2017***ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ**

Паспорт составлен с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки (специальности) \_\_\_\_\_\_\_ 07.03.01 Архитектура

утвержденного \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (дата утверждения ФГОС ВО)

Разработчик \_\_доцент кафедры гуманитарных дисциплин\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (должность, кафедра)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Левин П.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (подпись) (Ф.И.О.)

Паспорт компетенции рассмотрен и утвержден на заседании кафедры гуманитарных дисциплин «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017г., протокол № \_\_\_\_\_

заведующий кафедрой \_Гуманитарных дисциплин

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М. Грибков\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (подпись) (Ф.И.О.)

**ПАСПОРТ[[1]](#footnote-1)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Компетенции | Знать | Уметь | Иметь навыки (владеть) |
| Индекс | Формулировка |  |  |  |
| ОК-8 | Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **Знать/понимать**:* способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
 | **Уметь**:выполнять контрольные нормативы, предусмотренные рабочей программы дисциплины с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | **Владеть***:* – методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий. |

**ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ**

1. **Перечень дисциплин из УП, в результате освоения которых формируется компетенция**

Физическая культура и спорт

**2. Матрица сопряжения планируемых результатов освоения дисциплин с технологиями формирования и средствами оценки формируемой компетенции**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Планируемые результаты | Технологии формирования | Средства оценки |
| Знает: знание 1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;знание 2способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;знание 3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;Умеет: умение 1 выполнять самостоятельно разработанные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, фитнесс программы различной направленности гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;умение 2 выполнять приемы самомассажа и релаксации;умение 3 применять методы самоконтроля при выполнении физической нагрузки; умение 4 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;выполнять контрольные нормативы, предусмотренные рабочей программы дисциплины с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организмаВладеет: – владение 1 различными современными понятиями в области физической культуры; – владение 2 методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; – владение 3 методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий. | Практические занятия…Практические занятияПрактические занятия | Выполнение контрольных нормативов, зачетВыполнение контрольных нормативов, зачетВыполнение контрольных нормативов, зачет |

**3. Календарный график формирования компетенции при освоении ОП**

**Для ФГОС ВО**

**а) бакалавриат**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Участвующие в форми­ровании данной компе­тенции циклы, разделы ОП, учебные дисцип­лины, модули, практики[[2]](#footnote-2) | 1 курс | 2 курс | 3 курс | 4 курс | 5 курс |
| семестры |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| БЛОК 1. | ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | БАЗОВАЯ ЧАСТЬ | 72 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Б 1. Б. 1. | *Физическая культура и спорт* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ *элективные курсы по физической культуре и спорту* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| БЛОК 2. | ПРАКТИКИ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Научно-исследовательская работа* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Учебная практика – 1* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Производственная практика – 2* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Др.* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| БЛОК 3. | ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**4. Планируемые уровни сформированности компетенции у выпускников**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Уровни сформированности компетенции | Содержательное описание уровня | Основные признаки уровня  | Оценка освоения компетенции | Технологии формирования компетенции[[3]](#footnote-3) | Средства и технологии оценки[[4]](#footnote-4) |
| 1 | **Пороговый уровень** (обязательный для всех выпускников по завершении освоения ОП ВО) | знает,понимает,применяет | Воспроизводит термины, основные понятия, интерпретировать полученные сведения, использовать полученный материал в заданных условиях | удовлетворительно | практические занятия,  | Выполнение Контрольных нормативов зачет |
| 2 | **Повышенный уровень (относительно порогового уровня -** может быть достигнут: по одному основному признаку, по всем признакам, по нескольким признакам) | знает,понимает,применяет,анализирует | Воспроизводит термины, основные понятия, интерпретировать полученные сведения, использовать комплексы упражнений для составления разминочного комплекса  | хорошо | практические занятия,  | Выполнение Контрольных нормативов зачет |
| 3 | **Высокий (относи­тельно порогового уровня -** может быть достигнут: по одному основному признаку, по всем признакам, по нескольким признакам) | знает,понимает,применяет,анализирует,синтезирует,оценивает | Воспроизводит термины, основные понятия, интерпретировать полученные сведения, использовать полученный материал в заданных условиях, выявляет взаимосвязь между понятиями и событиями, умеет комбинировать упражнения в зависимости от поставленной задачи | отлично | Практические занятия | Выполнение Контрольных нормативов зачет |

Рабочую программу по дисциплине «Физическая культура и спорт» составил доцент кафедры гуманитарных дисциплин Рязанского института (филиала) Московского политехнического университета к.п.н. Левин Павел Викторович

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 ПОДПИСЬ

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры гуманитарных дисциплин Рязанского института (филиала) Московского политехнического университета.

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г. протокол № \_\_\_

 СОГЛАСОВАНО

Зам. директора института Заведующий кафедрой

по учебной и научной работе гуманитарных дисциплин

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. Бурмистров \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.М. Грибков

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г. «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017г.

Программа утверждена на заседании Ученого совета Рязанского института (филиала) Московского политехнического университета.

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г. протокол № \_\_\_

Ученый секретарь совета

к.ф.-м.н., доцент Мельник Г.И.

1. Заполняется преподавателем по каждой компетенции конкретной дисциплины, сводный паспорт формируется ответственным за подготовку документации по ОП [↑](#footnote-ref-1)
2. Заполняется в соответствии со стандартом направления подготовки [↑](#footnote-ref-2)
3. Заполняется в соответствии с рабочей программой [↑](#footnote-ref-3)
4. Заполняется в соответствии с рабочей программой [↑](#footnote-ref-4)