



Негосударственное частное образовательное
учреждение высшего образования
«Технический университет УГМК»



Директор
И.А. Лапин

23.09.2019

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

| | | | |
|-------------------------|---|----------------------------|--|
| Закреплена за кафедрой | гуманитарных и естественно-научных дисциплин | | |
| Учебный план | 15.03.02 - очная ТМиО бакалавриат Т-20105.plx Направление 15.03.02 Технологические машины и оборудование Профиль подготовки "Технологические машины и оборудование" | | |
| Квалификация | бакалавр | | |
| Форма обучения | очная | | |
| Общая трудоемкость | 2 ЗЕТ | | |
| Часов по учебному плану | 72 | Виды контроля в семестрах: | |
| в том числе: | | зачеты 6 | |
| аудиторные занятия | 14 | | |
| самостоятельная работа | 49 | | |
| часов на контроль | 9 | | |

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>) | 6 (3.2) | | Итого | |
|--|---------|-----|-------|----|
| | УП | РП | | |
| Неделя | 15 | 2/6 | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП |
| Лекции | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Практические | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Итого ауд. | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Контактная работа | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Сам. работа | 49 | 49 | 49 | 49 |
| Часы на контроль | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Итого | 72 | 72 | 72 | 72 |

Разработчик программы:

доц. кафедры, Котельников С. А.; канд. пед. наук, зав. кафедрой, Гурская Т.В. _____

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 15.03.02 ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ МАШИНЫ И ОБОРУДОВАНИЕ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 20.10.2015 г. № 1170)

составлена на основании учебного плана:

Направление 15.03.02 Технологические машины и оборудование Профиль подготовки "Технологические машины и оборудование"

утвержденного учёным советом вуза от 23.09.2019 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

гуманитарных и естественно-научных дисциплин

Протокол методического совета университета от 09.07.2020 г. № 3

Срок действия программы: 2020-2024 уч.г.

Зав. кафедрой Гурская Т.В., канд. пед. наук

| 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
|--|---|
| Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности | |
| 1.1 Задачи | |
| <p>Задачи дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; - знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; - обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; - приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. <p>Для освоения дисциплин Физическая культура обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплины Безопасность жизнедеятельности. Приобретаемые в ходе обучения знания, навыки и умения углубляются, совершенствуются и закрепляются в процессе последующего изучения общепрофессиональных дисциплин.</p> | |
| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ | |
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.Б |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.1.1 | Перед изучением дисциплины, знания обучающихся базируются на таких школьных курсах как: Физическая культура; Обществознание; Основы безопасности жизнедеятельности, Биология. |
| 2.1.2 | Элективные курсы по физической культуре и спорту |
| 2.2 | Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 2.2.1 | Подготовка к защите и процедура защиты выпускной квалификационной работы |
| 2.2.2 | Преддипломная практика |
| 2.2.3 | Элективные курсы по физической культуре и спорту |
| 2.2.4 | Государственная итоговая аттестация |
| 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
| ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | |
| В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен | |
| 3.1 | Знать: |
| 3.1.1 | Знание способов и методов сохранения и укрепления здоровья; |
| 3.1.2 | основных способов и средств самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания; |
| 3.1.3 | должного уровня физической подготовки для профессиональной деятельности. |
| 3.1.4 | Понимание понятия и содержание «здоровье», «здоровый образ жизни» |
| 3.1.5 | сущности и значения самостоятельных занятий физической культурой; |
| 3.1.6 | опасности низкой двигательной активности; |
| 3.1.7 | возможностей использования самостоятельных занятий при решении профессиональных задач. |
| 3.2 | Уметь: |
| 3.2.1 | Применять технологии построения самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| 3.2.2 | Применять технологии проведения закаливающих процедур. |
| 3.2.3 | Применять технологии определения уровня физической подготовленности по функциональным пробам и физиологическим индексам здоровья. |
| 3.2.4 | Определять способы сохранения и укрепления здоровья и знания в области физической культуры. |
| 3.2.5 | Использовать профессионально-прикладную физическую подготовку в социальной и профессиональной деятельности. |

| 3.2.6 | Оценивать адекватность физической нагрузки на организм человека. | | | | | | | |
|--|---|----------------|-------|-------------|--------------------------------------|----------------|------------|------------|
| 3.2.7 | Оценивать уровень физической подготовленности по функциональным пробам и физиологическим индексам здоровья | | | | | | | |
| 3.3 | Владеть: | | | | | | | |
| 3.3.1 | Составлять долгосрочный план по физическому самосовершенствованию. | | | | | | | |
| 3.3.2 | Подбирать способы и методы физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья. | | | | | | | |
| 3.3.3 | Умение контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой. | | | | | | | |
| 3.3.4 | Подбирать средства физической культуры для повышения уровня физической подготовленности. | | | | | | | |
| 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | | | | | | | |
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Ресурсы | Инте ракт. | Примечание |
| | Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | | | | | | | |
| 1.1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов /Лек/ | 6 | 2 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л 2.1ЛЗ. 1 | | 0 | |
| 1.2 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов /Ср/ | 6 | 4 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л 2.1ЛЗ. 1 | | 0 | |
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Ресурсы | Инте ракт. | Примечание |
| | Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры | | | | | | | |
| 2.1 | Социально-биологические основы физической культуры /Пр/ | 6 | 2 | ОК-8 | Л1.2Л 3.1ЛЗ. 4 | Э13 | 0 | |
| 2.2 | Социально-биологические основы физической культуры /Ср/ | 6 | 4 | ОК-8 | Л1.2Л 3.1ЛЗ. 4 | Э13 | 0 | |
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Ресурсы | Инте ракт. | Примечание |
| | Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья | | | | | | | |
| 3.1 | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья /Пр/ | 6 | 4 | ОК-8 | Л1.2Л 2.4ЛЗ. 2 ЛЗ.3 | Э3 Э5 Э6 | 0 | |
| 3.2 | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья /Ср/ | 6 | 6 | ОК-8 | Л1.2Л 2.4ЛЗ. 2 ЛЗ.3 | Э3 Э5 Э6 | 0 | |
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Ресурсы | Инте ракт. | Примечание |
| | Раздел 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | | | | | | | |
| 4.1 | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности /Пр/ | 6 | 2 | ОК-8 | Л1.1Л 3.1ЛЗ. 4 | Э6 | 0 | |

| | | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|-----------------------|--------------|--------------------|----------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|
| 4.2 | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности /Ср/ | 6 | 6 | ОК-8 | Л1.1Л 3.1ЛЗ. 4 | Э6 | 0 | |
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Ресурсы | Инте ракт. | Примечание |
| | Раздел 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | | | | | | | |
| 5.1 | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания /Пр/ | 6 | 2 | ОК-8 | Л1.2Л 2.2ЛЗ. 4 | Э6 | 0 | |
| 5.2 | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания /Ср/ | 6 | 6 | ОК-8 | Л1.2Л 2.2ЛЗ. 4 | Э6 | 0 | |
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Ресурсы | Инте ракт. | Примечание |
| | Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | | | | | | | |
| 6.1 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями /Пр/ | 6 | 2 | ОК-8 | Л1.2Л 2.3ЛЗ. 4 | Э6 | 0 | |
| 6.2 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями /Ср/ | 6 | 6 | ОК-8 | Л1.2Л 2.3ЛЗ. 4 | Э6 | 0 | |
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Ресурсы | Инте ракт. | Примечание |
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Ресурсы | Инте ракт. | Примечание |
| | Раздел 7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений | | | | | | | |
| 7.1 | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений /Ср/ | 6 | 2 | ОК-8 | Л1.2Л 2.5ЛЗ. 4 | Э3 Э5 Э6 Э11 | 0 | |
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Ресурсы | Инте ракт. | Примечание |
| | Раздел 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | | | | | | | |
| 8.1 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом /Ср/ | 6 | 6 | ОК-8 | Л1.2Л 2.2ЛЗ. 4 | Э6 | 0 | |
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Ресурсы | Инте ракт. | Примечание |
| | Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов | | | | | | | |
| 9.1 | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов /Ср/ | 6 | 4 | ОК-8 | Л1.2Л 2.1ЛЗ. 1 | Э6 | 0 | |
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Ресурсы | Инте ракт. | Примечание |
| | Раздел 10. Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза (бакалавра) | | | | | | | |
| 10.1 | Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза (бакалавра) /Ср/ | 6 | 5 | ОК-8 | Л1.2Л 2.1ЛЗ. 4 | Э6 | 0 | |
| 4.1 Образовательные технологии | | | | | | | | |
| Командная работа | | | | | | | | |

| | |
|---|--|
| Лекция-диалог | |
| Асинхронные web-конференции и семинары | |
| Вебинары и видеоконференции | |
| 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ | |
| 5.1. Контрольные вопросы и задания | |
| 1. | Физическая культура и спорт как социальные феномены. |
| 2. | Характеристика системы физической культуры. |
| 3. | Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. |
| 4. | Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. |
| 5. | Общее понятие о рефлексе. Адаптация – как условие сохранения здоровья человека. |
| 6. | Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. |
| 7. | Утомление при физической и умственной работе. Восстановление. |
| 8. | Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности. |
| 9. | Понятие «здоровье», его содержание и критерии. |
| 10. | Общее понятие о здоровом образе жизни (ЗОЖ). Содержательные особенности и характеристики ЗОЖ. |
| 11. | Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка человеком и отражение в реальном поведении личности. |
| 12. | Работоспособность и влияние на неё различных факторов. |
| 13. | Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период сессии. |
| 14. | Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. |
| 15. | Методические принципы и методы физического воспитания. |
| 16. | Основы и этапы обучения движениям. Краткая характеристика воспитания основных физических качеств. |
| 17. | Общая физическая подготовка, её цели и задачи. |
| 18. | Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика основных её видов. |
| 19. | Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. |
| 20. | Массовый спорт его цели и задачи. Краткая характеристика студенческого спорта. |
| 21. | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. |
| 22. | Формы и краткое содержание самостоятельных занятий. |
| 23. | Краткая характеристика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. |
| 24. | Возрастные особенности содержания занятий. Особенности занятий для женщин. |
| 25. | Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. |
| 26. | Граница интенсивности физических нагрузок для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. |
| 27. | Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений / порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста. |
| 28. | Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. |
| 29. | Гигиена самостоятельных занятий. |
| 30. | Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма. |
| 31. | Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. |
| 32. | Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. |
| 33. | Педагогический контроль, его виды и содержание. Особенности врачебно-педагогического контроля. |
| 34. | Самоконтроль, его цели, задачи и методы. Дневник самоконтроля. |
| 35. | Субъективные и объективные показатели самоконтроля. |
| 36. | Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля. |
| 37. | Личная социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. |
| 38. | Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), её цели и задачи. |
| 39. | Место ППФП в системе физического воспитания студентов. |
| 40. | Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП. |
| 41. | Методика подбора средств ППФП студентов. |
| 42. | Организация и формы ППФП в высшем учебном заведении. Система контроля ППФП студентов. |
| 43. | Производственная физическая культура (ПФК), её цели, задачи и методические основы. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК. |
| 44. | Краткая характеристика ПФК в рабочее время. |
| 45. | Физическая культура и спорт в свободное время. Утренняя гигиеническая гимнастика. |
| 46. | Утренние или вечерние специальные физические упражнения. |
| 47. | Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв. Попутная тренировка. |
| 48. | Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей. ППФП специалиста в свободное время. Дополнительные средства повышения работоспособности. |
| 49. | Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной |

физической культуры специалистов.

50. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Роль личности специалиста (руководителя) по внедрению физической культуры в производственный коллектив.
51. Использование средств физической культуры, спорта и туризма для оздоровления.
52. Проверка и оценка физической подготовленности (общие положения, индивидуальная оценка физической подготовленности).
53. Проверка и оценка методической подготовленности.
54. Разучивание комплекса вольных упражнений на 16 счетов.
55. Роль физической культуры, спорта и туризма в повседневной жизни.
56. Средства массовой информации и их влияние на совершенствование физической культуры, спорта и туризма.
57. Спортивный маркетинг, менеджмент, лицензирование, спонсорство, меценатство и их воздействие на развитие физической культуры, спорта и туризма.
58. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
59. Особенности организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.
60. Деятельность спортивного комитета и спортивного актива.
61. Организация и проведение спартакиады в вузе.
62. Организация и проведение смотра спортивной работы.
63. Методика учебно-тренировочного занятия в спортивной секции (команде) по одному из видов спорта.
64. Организация спортивного соревнования и судейства по одному из видов спорта.
65. Медицинское обеспечение соревнований.
66. Организация спортивного праздника награждение победителей и призеров соревнований.
67. Роль и значение компьютерной техники для физкультурно-оздоровительных услуг.
68. Мотивационно-ценностная ориентация на занятия физическими упражнениями.
69. Взаимосвязь занятий физическими упражнениями с развитием умственных способностей.
70. Воспитание морально-психологических качеств в ходе занятий физической культурой, спортом и туризмом.
71. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе обучения физической культуре.
72. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.
73. Профилактика травматизма и меры безопасности в процессе учебных занятий по физической культуре.
74. Условия коррекции физического развития, телосложения, осанки, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

5.2. Темы письменных работ

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в вузе.
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорных).
3. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
4. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
6. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
7. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы)
8. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.
9. Принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).
10. Средства и методы физического воспитания.
11. Основы обучения движениям. Этапы обучения.
12. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.
13. Сила и методика ее развития.
14. Быстрота и методика ее развития.
15. Выносливость и методика ее развития.
16. Ловкость и методика ее развития.
17. Гибкость и методика ее развития.
18. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.
19. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
20. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
21. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
22. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.
23. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм.
24. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.

25. Атлетическая гимнастика.
26. Коррекция массы тела.
27. Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
28. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
29. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
30. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.
31. Виды травм. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
32. Определение понятия «спорт». Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация (ЕСК). Национальные виды спорта в спортивной классификации.
33. Студенческий спорт и его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования.
34. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
35. Историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).
36. Подготовка спортсменов как многолетний непрерывный процесс. Перспективное планирование тренировки в избранном виде спорта.
37. Стороны спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психическая). Виды и методы контроля за эффективностью спортивных занятий.
38. Спортивная ориентация и отбор в спорте. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
39. Требования спортивной классификации и правила соревнований по избранному виду спорта.
40. Виды, цели и задачи диагностики. Врачебный и педагогический контроль занимающихся физическими упражнениями. Самоконтроль.
41. Определение физического развития, функциональной и физической подготовленности студентов. Методы стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб, тестов.

5.3. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств предназначен для выявления уровня сформированности компетенций по дисциплине. Фонд оценочных средств, состоящий из материалов для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся, систему оценивания результатов промежуточной аттестации и критерии выставления оценок представлен в УМК дисциплины.

5.4. Перечень видов оценочных средств

- тест
- ответы на вопросы
- контрольная работа
- реферат
- диалог
- публичное выступление
- групповая работа

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|------|---|--|--|
| Л1.1 | Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я., Егоров С. С., Мацур И. А., Кикоть В. Я., Барчуков И. С. | Физическая культура и физическая подготовка: учебник | Москва: Юнити, 2015, http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573 |
| Л1.2 | Небытова Л. А., Катренко М. В., Соколова Н. И. | Физическая культура: учебное пособие | Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017, http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844 |
| Л1.3 | Мельникова Н. Ю., Трескин А. В. | История физической культуры и спорта: учебник | Москва: Спорт, 2017, http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389 |

6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|------|--|--|---|
| Л2.1 | Григорьева И. В., Волкова Е. Г., Водолазов Ю. С. | Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие | Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012, http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220 |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|------|--|--|---|
| Л2.2 | Калинина И. Н., Калинин С. Ю. | Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте: учебное пособие | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014, http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336071 |
| Л2.3 | Егорова С. А., Белова Л. В., Петрякова В. Г. | Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие | Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014, http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233 |
| Л2.4 | Омаров Р. С., Сычева О. В. | Основы рационального питания: учебное пособие | Москва Берлин: Директ-Медиа, 2014, http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=273466 |
| Л2.5 | Сидорова Е. Н., Николаева О. О. | Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: учебное пособие | Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2016, http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497533 |

6.1.3. Методические разработки

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|------|--|--|---|
| Л3.1 | Тычинин Н. В., Суханов В. М. | Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие | Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017, http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482034 |
| Л3.2 | Дроздова Т. М., Влощинский П. Е., Позняковский В. М. | Физиология питания: учебник | Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2007, http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57336 |
| Л3.3 | Позняковский В. М. | Гигиенические основы питания: качество и безопасность пищевых продуктов: учебник | Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2007, http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57348 |
| Л3.4 | Чеснова Е. Л., Варинов В. В. | Практикум по физической культуре: учебно-методическое пособие | Москва: Директ-Медиа, 2013, http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956 |

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

| | |
|-----|--|
| Э1 | Спортивно-информационный сайт |
| Э2 | Спортивный информационный сайт |
| Э3 | Лёгкая атлетика России |
| Э4 | Календари, соревнования, фотогалереи лёгкой атлетики |
| Э5 | Видео по плаванию |
| Э6 | Лекции по физической культуре |
| Э7 | Обучение технике спринтерского бега |
| Э8 | Обучение технике на средние и длинные дистанции |
| Э9 | Обучение технике прыжков |
| Э10 | Обучение технике барьерного бега |
| Э11 | Упражнения для развития силы и выносливости |
| Э12 | Упражнения для развития силовой выносливости |
| Э13 | Электронная образовательная среда |

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

| | |
|---------|------------------|
| 6.3.2.1 | Консультант-плюс |
|---------|------------------|

| 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | |
|--|--|--|
| Ауд. № | Назначение | Оснащение |
| Лекционная аудитория (206 НИЦ, 220, 225, 226, 227, 228, 300, 301, 303, 317, 423,424) | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. | Учебные места, оборудованные блочной мебелью с расположением амфитеатром. Рабочее место преподавателя в составе стол, стул, тумба, трибунка, компьютер преподавателя, дополнительное устройство отображения: интерактивная доска с проектором или настенная ЖК-панель или маркерная доска с проектором и сенсорным датчиком. Проектор и моторизованный экран. Потолочные поворотные камеры. Документ-камера. Звуковая система. Планшетный компьютер. Флипчарт. |
| игровых видов спорта УГМК. Тренировочные площадки №№ 1, 2; 1 дворец | Тренировочная площадка №1 Тренировочная площадка № 2 Площадка для проведения занятий по физической культуре и спорту | 2 баскетбольные стойки, волейбольная сетка, 1 пара мини-футбольных ворот, 4 бадминтонные сетки, 1 сетка для большого тенниса, 9 столов для настольного тенниса. |
| игровых видов спорта УГМК. Основная арена | Основная арена Площадка для проведения занятий по физической культуре и спорту | Трибуны 2 000 мест, 2 баскетбольные стойки, волейбольная сетка, 1 пара мини-футбольных ворот, бадминтонные сетки, сетки для большого тенниса, столы для настольного тенниса. |
| 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | |
| <p>Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение рабочей программы дисциплины. 2. Посещение и конспектирование лекций. 3. Обязательная подготовка к практическим занятиям. 4. Изучение основной и дополнительной литературы, интернет-источников. 5. Выполнение всех видов самостоятельной работы. <p>Эффективное освоение дисциплины предполагает регулярное посещение всех видов аудиторных занятий, выполнение плана самостоятельной работы в полном объеме и прохождение аттестации в соответствии с календарным учебным графиком.</p> <p>Студенту рекомендуется ознакомиться со списком основной и дополнительной литературы. Доступ к информационным ресурсам библиотеки и информационно-справочным системам сети "Интернет" организован в читальном зале библиотеки со стационарных ПЭВМ, либо с личного ПЭВМ (ноутбука, планшетного компьютера или иного мобильного устройства) посредством беспроводного доступа при активации индивидуальной учетной записи.</p> <p>Пользование информационными ресурсами расширяет возможности освоения теоретического курса, выполнения самостоятельной работы.</p> <p>Задания и методические указания к выполнению практических занятий составлены в соответствии с рабочей программой дисциплины Физическая культура и спорт и представлены в УМК дисциплины.</p> <p>Практические занятия включают в себя освоение действий, обсуждение проблем по основным разделам курса и направлены на углубление изученного теоретического материала и на приобретение умений и навыков.</p> <p>При подготовке к практическим занятиям используются методические указания, в которых описаны содержание и методы их проведения, условия выполнения, сформулированы вопросы к результатам выполнения заданий.</p> <p>Методические рекомендации к организации и выполнению самостоятельной работы составлены в соответствии с рабочей программой дисциплины Физическая культура и спорт и представлены в УМК дисциплины.</p> <p>Самостоятельная работа студентов включает освоение теоретического материала, подготовку к выполнению заданий практических занятий, и подготовку к зачету.</p> <p>Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p>При наличии обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университет обеспечивает проведение занятий по дисциплинам по физической культуре и спорту с учётом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.</p> <p>В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей здоровья в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для инвалидов и лиц с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лечебной и адаптивной физической культуры в специально оборудованных спортивных залах или на плоскостных сооружениях на открытом воздухе в объеме, предусмотренном образовательной программой; - лекционных и методических занятий по тематике здоровьесбережения (в случае освобождения от учебно-тренировочных занятий); - занятий настольными, интеллектуальными видами спорта. | | |