

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Емельянов Сергей Геннадьевич

Должность: ректор

Дата подписания: 28.10.2024 14:20:48

Уникальный программный ключ:

9ba7d3e34c012eba4764e2761935be730d12374b1619c0ce358b0fc6

Аннотация к рабочей программе дисциплины

«Физическая культура и спорт»

~~Цель преподавания дисциплины~~

~~Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовка и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.~~

Задачи изучения дисциплины

- 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 культуры, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение знаниями по формированию практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение знаний по использованию методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Индикаторы компетенций, формируемые в результате освоения дисциплины

УК-7.1 Выбирает здоровые берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.

УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Разделы дисциплины

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности.
4. Оздоровительные системы и спорт.
5. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета строительства и архитектуры

(наименование ф-та полностью)

Е.Г. Пахомова

(подпись, инициалы, фамилия)

«30»

08

2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины)

ОПОП ВО

08.03.01 Строительство

цифр и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (профиль) «Водоснабжение и водоотведение», «Теплогазоснабжение и вентиляция»

наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения

очная

(очная, очно-заочная, заочная)

Курск – 2019

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 08.03.01 Строительство на основании учебного плана ОПОП ВО 08.03.01 Строительство, направленность (профиль) «Водоснабжение и водоотведение», «Теплогазоснабжение и вентиляция», одобренного Ученым советом университета (протокол № 7 «29» 03.2019г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 08.03.01 Строительство, направленность (профиль) «Водоснабжение и водоотведение», «Теплогазоснабжение и вентиляция» на заседании кафедры физического воспитания протокол № 12 «28» 06.2019 г.

Заведующая кафедрой
физического воспитания
д.п.н, профессор

Т.В.Скобликова

Разработчики программы:
профессор кафедры, к.п.н., профессор

А.А. Хвастунов

Согласовано: на заседании кафедры теплогазоводоснабжения протокол № 16 от «28» 11 ноября 2019 г.

Заведующий кафедрой
теплогазоводоснабжения
к.т.н., доцент

Н.Е. Семичева

Директор
научной библиотеки

В.Г. Макаровская

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 08.03.01 Строительство, направленность (профиль) «Водоснабжение и водоотведение», «Теплогазоснабжение и вентиляция», одобренного Ученым советом университета протокол № 7 «25» 02 2020г, на заседании кафедры физического воспитания протокол № 1 от 31» 08 .2020г

Зав. кафедрой Скобликова Т.В.

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 08.03.01 Строительство, направленность (профиль) «Водоснабжение и водоотведение», «Теплогазоснабжение и вентиляция», одобренного Ученым советом университета протокол № 7 «25» 02 2020г, на заседании кафедры физического воспитания протокол № 4 от «26» 08 .2019 г

Зав. кафедрой Скобликова Т.В.

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 08.03.01 Строительство, направленность (профиль) «Водоснабжение и водоотведение», «Теплогазоснабжение и вентиляция», одобренного Ученым советом университета протокол № 7 «26» 02 20 22г, на заседании кафедры физического воспитания протокол № 4 от «25» 06 .2022 г

Зав. кафедрой Скобликова Т.В.

1. Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

1.1 Цель дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

- 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 знаниями по формированию практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение знаний по использованию методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

<i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)</i>		<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной</i>	<i>Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций</i>
<i>код компетенции</i>	<i>наименование компетенции</i>		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	Знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма Владеть (или Иметь опыт деятельности): технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.

		УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать: оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности Уметь: Планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности Владеть (или Иметь опыт деятельности): способностью сочетать физическую и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
		УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Знать: нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Уметь: соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Владеть (или Иметь опыт деятельности): знаниями и умениями соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

2 Указание места дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в обязательную часть блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы – программы бакалавриата 08.03.01 Строительство, направленность (профиль) «Водоснабжение и водоотведение», «Теплогазоснабжение и вентиляция». Дисциплина изучается на 1 курсе в 1 семестре.

3 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетные единицы (з.е.), 72 академических часа.

Таблица 3 - Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов
Общая трудоемкость дисциплины	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	36
в том числе:	
лекции	36
лабораторные занятия	не предусмотрены
практические занятия	не предусмотрены

Виды учебной работы	Всего, часов
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	35,9
Контроль (подготовка к экзамену)	0
Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)	0,1
в том числе:	
зачет	0,1
зачет с оценкой	не предусмотрен
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
экзамен (включая консультацию перед экзаменом)	не предусмотрен

4 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Содержание дисциплины

Таблица 4.1.1 – Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

п/п	здел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Физическая культура личности. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др.
2.	Социально-биологические основы физической культуры	<p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом. Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</p> <p>Развитие физических качеств. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы.</p> <p>Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых</p>

		<p>способностей.</p> <p>Скоростные способности и методика их совершенствования. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей.</p> <p>Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости.</p> <p>Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.</p>
3.	Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	<p>Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности.</p> <p>Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Методика составления индивидуальных программ физического совершенствования. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья.</p>
4.	Оздоровительные системы и спорт	<p>Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек. Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, совершенствования функциональных систем и профилактики простудных заболеваний. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.</p>
5.	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	<p>Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке. Изучение профессиограммы профессии или специальности и составление или дополнение спортограммы.</p>

Таблица 4.1.2 –Содержание дисциплины и его методическое обеспечение

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	Компетенции
		лек., час	№ лаб.	№ пр.			
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Физическая культура в общекультурной и подготовке студентов	6			У-1, 2, 3 МУ- 1,2,3	Тестирование	УК-7
2.	Социально-биологические основы физической культуры	18			У-1, 2, 3 У- 3, МУ-1	Тестирование	УК-7
3.	Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	6			У-1, 2, 3 У-4, У-5, У-6	Тестирование	УК-7
4.	Оздоровительные системы и спорт	4	—	—	-1, 2, 3 У-6	Тестирование	УК-7
5.	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	2			-1, 2, 3 У- 5 МУ- 1,2,3	Тестирование	УК-7

4.2 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.2 – Самостоятельная работа студентов

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнения	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час
1	2	3	4
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1-5 неделя	6
2.	Социально-биологические основы физической культуры	6-8 неделя	6
3.	Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	9-11 неделя	6
4.	Оздоровительные системы и спорт	12-14 неделя	6

5.	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	15-18 неделя	12
Итого			36

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных тем и вопросов дисциплин пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данной дисциплине организуется:

библиотекой университета:

- библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД;
- имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

кафедрой:

- путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
- путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств.
- путем разработки:
 - вопросов к зачету.

типографией университета:

- помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;
- удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

6 Образовательные технологии. Технологии использования воспитательного потенциала дисциплины

Реализация компетентного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования универсальных компетенций обучающихся. В рамках дисциплины УП интерактивная форма занятий не предусмотрена.

Содержание дисциплины обладает значительным воспитательным потенциалом, поскольку в нем аккумулирован исторический и современный социокультурный опыт человека. Реализация воспитательного потенциала дисциплины осуществляется в рамках единого образовательного и воспитательного процесса и способствует непрерывному развитию личности каждого обучающегося. Дисциплина вносит значимый вклад в формирование общей культуры обучающихся. Содержание дисциплины способствует духовно-нравственному, гражданскому, патриотическому, профессионально-трудовому, физическому воспитанию обучающихся.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины подразумевает:

– целенаправленный отбор преподавателем и включение в материал для практических занятий содержания, демонстрирующего обучающимся примеры подлинной нравственности людей, причастных к развитию спорта, спортивного образа жизни, физкультурное движение и культуры в целом, а также примеры высокой духовной культуры, патриотизма и гражданственности.

– применение технологий, форма и методов преподавания дисциплины, имеющих высокий воспитательный эффект за счет создания условий для взаимодействия обучающихся с преподавателем, другими обучающимися командная работа, мастер-классы, круглые столы и др.

– личный пример преподавателя, демонстрацию им в образовательной деятельности и общении с обучающимися за рамками образовательного процесса высокой

Код компетенции/ этап (указывается название этапа из п. 7.1)	Показатели оценивания компетенций (индикаторы достижения компетенций, закрепленные за дисциплиной)	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый уровень («зачтено»)	Продвинутый уровень («зачтено»)	Высокий уровень («зачтено»)
1	2	3	4	5
	<p>Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3.</p> <p>Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности...</p>	<p>Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>Владеть (или Иметь опыт деятельности): знаниями и умениями соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Уметь: соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> <p>Владеть (или Иметь опыт деятельности): способностью сочетать физическую и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>Уметь: планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>Владеть(или Иметь опыт деятельности): технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p>

Реализация воспитательного потенциала дисциплины на учебных занятиях направлена на поддержание в университете единой развивающей образовательной и воспитательной среды.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины в ходе самостоятельной работы обучающихся способствует развитию в них целеустремлённости, инициативности, креативности, ответственности за результаты своей работы – качеств, необходимых для успешной социализации и профессионального становления.

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Код компетенции, содержание компетенции	Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули) при изучении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий
1	2	3	4
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура для специальной группы Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура.		

7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компетенции/ этап (указывается название этапа из п. 7.1)	Показатели оценивания компетенций (индикаторы достижения компетенций, закрепленные за дисциплиной)	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый уровень («зачтено»)	Продвинутый уровень («зачтено»)	Высокий уровень («зачтено»)
1	2	3	4	5
УК-7/ начальный, основной, завершающий	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2.	Знать: оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать: Здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	Знать: нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля успеваемости

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				наименование	№№ заданий	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7	Лекция, СРС	Тестирование	В. 1-18	Согласно табл.7.2
2.	Социально-биологические основы физической культуры	УК-7	Лекция, СРС	Тестирование	В. 1-18	Согласно табл.7.2
3.	Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	УК-7	Лекция, СРС	Тестирование	В. 1-10	Согласно табл.7.2
4.	Оздоровительные системы и спорт	УК-7	Лекция, СРС	Тестирование	В. 1-15	Согласно табл.7.2
5.	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	УК-7	Лекция, СРС	Тестирование	В. 1-5	Согласно табл.7.2

Примеры типовых контрольных заданий для проведения текущего контроля успеваемости

Вопросы для собеседования по разделу (теме) 1. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»

1. Как называется вид воспитания, специфическим содержанием которого являются

обучения движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

2. От чего зависит результат физической подготовки.
3. Как называется специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека.
4. Какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности.
5. Какие показатели характеризуют физическое развитие человека, перечислите их.
6. Как называется исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни, называется
7. Назовите главную цель воспитания личности в современных условиях.
8. Назовите принципы, используемые в системе физического воспитания в качестве руководящих положений.
9. Назовите общеметодические принципы.
10. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся.
11. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма.
12. Какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т.е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма.
13. Продолжите определение - физические упражнения это.
14. От чего зависит эффективность физических упражнений.
15. Назовите специфические методы физического воспитания.
16. Какой из методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы.
17. В чем заключается сущность методов строго регламентированного упражнения.
18. Как по качественному критерию могут быть представлены ценности в сфере физической культуры.

Типовые задания для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета. Зачет проводится в форме тестирования (бланкового и/или компьютерного).

Для тестирования используются контрольно-измерительные материалы (КИМ) - задания в тестовой форме, составляющие банк тестовых заданий (БТЗ) по дисциплине, утвержденный в установленном в университете порядке. Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины, указанные в разделе 4 настоящей программы. Все темы дисциплины отражены в КИМ в равных долях (%). БТЗ включает в себя не менее 100 заданий и постоянно пополняется. Для проверки знаний используются вопросы и задания в различных формах:

- закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов),
- открытой (необходимо вписать правильный ответ),
- на установление правильной последовательности,
- на установление соответствия.

В каждый вариант КИМ включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат

КИМ позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются следующими нормативными актами университета:

– положение П 02.016–2018 Обально-рейтинговой системе оценивания результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам при освоении обучающимися образовательных программ;

– методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

Для *текущего контроля успеваемости* по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется следующий порядок начисления баллов:

Таблица 7.4 – Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	Пороговый уровень подготовленности	4	Высокий уровень подготовленности
Социально-биологические основы физической культуры	4	Пороговый уровень подготовленности	8	Высокий уровень подготовленности
Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	2	Пороговый уровень подготовленности	4	Высокий уровень подготовленности
Оздоровительные системы и спорт	2	Пороговый уровень подготовленности	4	Высокий уровень подготовленности
Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	2	Пороговый уровень подготовленности	4	Высокий уровень подготовленности
СРС	12		24	
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
ИТОГО	24		100	

Для промежуточной аттестации, проводимой в форме тестирования, используется следующая методика оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности. В каждом варианте КИМ - 16 заданий

Каждый верный ответ оценивается следующим образом:

- задание в закрытой форме - 2 балла;
- задание в открытой форме - 2 балла;
- решение компетентностно-ориентированной задачи – 6 баллов.

- задание на установление правильной последовательности - 4 балла;
 - задание на установление соответствия - 4 балла;
- Максимальное количество баллов за тестирование - 36 баллов.

8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

8.1. Основная учебная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для студентов / [И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров и др.] под редакцией В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 432 с. - Режим доступа: biblioclub.ru
2. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие. – М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - Режим доступа: biblioclub.ru

8.2 Дополнительная учебная литература

3. Зацепин, В. И. Система самбо [Текст] : учебно-практическое пособие / Юго-Западный государственный университет, сост. В. И. Зацепин. – Курск: ЮЗГУ, 2010. - 116 с.
4. Зацепин, В. И. Система самбо [Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие / Юго-Западный государственный университет, сост. В. И. Зацепин. – Курск: ЮЗГУ, 2010. - 116 с.
5. Карпова, Г. Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Текст] : учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост. Г. Г. Карпова, А. Н. Болтенков, О. М. Цуканова. – Курск : ЮЗГУ, 2014. - 82 с.
6. Карпова, Г.Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Электронный ресурс] : учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост. Г. Г. Карпова, А. Н. Болтенков, О. М. Цуканова. – Курск : ЮЗГУ, 2014. - 82 с.
7. Курс лекций по физической культуре [Текст] / Курский государственный технический университет: сост. :А. А. Хвастунов [и др.]. – Курск: [б.н.], 2010. – 88 с.
8. Хвастунов, А. А. История рукопашного боя [Текст] : учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост. А. А. Хвастунов, Р. Н. Скоморохов. – Курск : ЮЗГУ, 2011. - 80 с.
9. Хвастунов, А. А. История рукопашного боя [Электронный ресурс] : учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост. А.А. Хвастунов, Р. Н. Скоморохов. - Курск: ЮЗГУ, 2011. - 80 с.
10. Хвастунов, А.А. Рукопашный бой [Текст]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост. А. А. Хвастунов, Н. Е. Бахтояров, А. М. Воропаев, В. И. Зацепин, С. В. Красноруцкий. – Курск : ЮЗГУ, 2015. - 147 с.
11. Хвастунов, А.А. Рукопашный бой [Электронный ресурс] : учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост. А. А. Хвастунов, Н. Е. Бахтояров, А. М. Воропаев, В. И. Зацепин, С. В. Красноруцкий. – Курск : ЮЗГУ, 2015. - 147 с.

8.3 Перечень методических указаний

1. Карпова, Г. Г. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс] : методические рекомендации / Юго-Западный государственный университет, сост. Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова – Курск : ЮЗГУ, 2014. - 25 с.
2. Лыжный спорт. Основы техники и методика обучения [Электронный ресурс] : методические рекомендации по изучению дисциплины «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Юго-Западный государственный университет; ЮЗГУ; сост. Ю. Г. Данилов, Ю. В. Ручкин. – Курск : ЮЗГУ, 2011 – 28 с.
3. Оказание помощи пострадавшим на воде [Электронный ресурс] : методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Юго-Западный

государственный университет; сост. Н. Е. Бахтояров, З. В. Курасбедниани, В. Н. Калообаев. – Электрон.текстовые дан. (811 КБ). – Курск : ЮЗГУ, 2015. - 25 с.

4. Основы физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Юго-Западный государственный университет: В. П. Чурилов, А. А. Хвастунов; Министерство образования и науки РФ. – Курск : ЮЗГУ, 2010. - 156 с.

8.4 Другие учебно-методические материалы

Отраслевые журналы в библиотеке университета:

Теория и практика физической культуры.

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

www.infosport.ru/press/fkvot - Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка.

www.omsk.edu.ru/schools/sch099/s99/pnn/vis.htm - Из опыта работы «Технология применения соревновательно-игрового метода на уроках физического воспитания для активизации двигательной деятельности учащихся».

www.teoriya.ru - Научный портал «теория.ру». Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта». В том числе ссылки на on-line статьи по спортивно ориентированному физическому воспитанию.

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основным видом аудиторной работы студентов при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» являются лекции. Студент не имеет права пропускать занятия без уважительных причин.

На лекциях излагаются и разъясняются основные понятия темы, связанные с ней теоретические и практические проблемы, даются рекомендации для самостоятельной работы. В ходе лекции студент должен внимательно слушать и конспектировать материал.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает по результатам тестирования.

Преподаватель уже на первых занятиях объясняет студентам, какие формы обучения следует использовать при самостоятельном изучении дисциплины: конспектирование учебной литературы и лекции, составление словарей понятий и терминов и т. п.

В процессе обучения преподаватели используют активные формы работы со студентами: чтение лекций, привлечение студентов к творческому процессу на лекциях, отработку студентами пропущенных лекций, участие в групповых и индивидуальных консультациях (собеседовании). Эти формы способствуют выработке у студентов умения работать с учебником и литературой. Изучение литературы составляет значительную часть самостоятельной работы студента. Это большой труд, требующий усилий и желания студента. В самом начале работы над книгой важно определить цель и направление этой работы. Прочитанное следует закрепить в памяти. Одним из приемов закрепления освоенного материала является конспектирование, без которого немыслима серьезная работа над литературой. Систематическое конспектирование помогает научиться правильно, кратко и четко излагать своими словами прочитанный материал.

Самостоятельную работу следует начинать с первых занятий. От занятия к занятию нужно регулярно прочитывать конспект лекций, знакомиться с соответствующими разделами учебника, читать и конспектировать литературу по каждой теме дисциплины. Самостоятельная работа дает студентам возможность равномерно распределить нагрузку, способствует более глубокому и качественному освоению учебного материала. В случае необходимости студенты обращаются за кон-

сультацией к преподавателю по вопросам дисциплины «Физическая культура и спорт» с целью освоения и закрепления компетенций.

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины - закрепить теоретические знания, полученные в процессе лекционных занятий, а также сформировать практические навыки самостоятельного анализа особенностей дисциплины.

11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Libreoffice операционная система Windows
Антивирус Касперского (или ESETNOD)

12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная учебной мебелью: столы, стулья для обучающихся; стол, стул для преподавателя; доска. Плакаты (схемы) по материалам лекций.

13 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

14 Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисциплины

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись лица, проводившего изменения
	измененных	замененных	аннулированных	новых			
1	7,8	—	—	—	2	31.08.21	ПЗ N 1 дас проф ФВ от - 31.08.21г Аюкр

МИНОБРНАУКИ РОССИИ


Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

строительства и архитектуры

(наименование факультета полностью)

 Е.Г. Пахомова

(подпись, инициалы, фамилия)

« 31 » 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины)

ОПОП ВО

08.03.01 Строительство

шифр и наименование направленности подготовки (специальности)

направленность (профиль) «Теплогазоснабжение и вентиляция»

наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения

очно-заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Курск-2021

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению 08.03.01 Строительство и на основании учебного плана ОПОП ВО 08.03.01 Строительство направленность (профиль) «Теплогазоснабжение и вентиляция», одобренного Ученым советом университета (протокол № 9 от «25» 06 2021 г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 08.03.01 Строительство направленность (профиль) «Теплогазоснабжение и вентиляция» на заседании кафедры физического воспитания «30» 08 2021 г., протокол № 1.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

и. о. зав. кафедрой _____  Токарева С.В.

Разработчики рабочей программы:

профессор _____  Хвастунов А.А.

(ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)

Согласовано: на заседании кафедры теплогазоснабжения «31» 08 2021, протокол № 13.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____  Семичева Н.Е.

Директор научной библиотеки _____  Макаровская В.Г.

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 08.03.01 Строительство направленность (профиль) «Теплогазоснабжение и вентиляция», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 «28» 02 2022 г. на заседании кафедры физического воспитания «29» 06 2022 г., протокол № 12.

Зав. кафедрой _____ 

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 08.03.01 Строительство направленность (профиль) «Теплогазоснабжение и вентиляция», одобренного Ученым советом университета, протокол № 9 «27» 02 2023 г. на заседании кафедры физического воспитания «05» 06 2023 г., протокол № 11.

Зав. кафедрой _____  С.В. Токарева

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 08.03.01 Строительство направленность (профиль) «Теплогазоснабжение и вентиляция», одобренного Ученым советом университета, протокол № 9 «27» 03 2024 г. на заседании кафедры физического воспитания «03» 07 2024 г., протокол № 12.

Зав. кафедрой _____  С.В. Токарева

1. Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

1.1 Цель дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

- 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 знаниями по формированию практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение знаний по использованию методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 1.3 – Результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)		Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной	Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций
код компетенции	наименование компетенции		
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических	Знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. Уметь: выбирать здоровьесберегающие

	профессиональной деятельности	особенностей организма.	технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма Владеть (или Иметь опыт деятельности): технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.
		УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать: оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности Уметь: Планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности Владеть (или Иметь опыт деятельности): способностью сочетать физическую и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
		УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Знать: нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Уметь: соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Владеть (или Иметь опыт деятельности): знаниями и умениями соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

2 Указание места дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в обязательную часть блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы – программы бакалавриата 08.03.01 Строительство, направленность (профиль) «Теплогасоснабжение и вентиляция». Дисциплина изучается на 1 курсе в 1 семестре.

3 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетные единицы (з.е.), 72 академических часа.

Таблица 3 - Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов
Общая трудоемкость дисциплины	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	10,1
в том числе:	
лекции	10
лабораторные занятия	не предусмотрены
практические занятия	не предусмотрены
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	57,9
Контроль (подготовка к экзамену)	40
Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)	0,1
в том числе:	
зачет	1
зачет с оценкой	не предусмотрен
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
экзамен (включая консультацию перед экзаменом)	не предусмотрен

4 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Содержание дисциплины

Таблица 4.1.1 – Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

п/п	вдел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Физическая культура

		<p>личности. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др.</p>
2.	Социально-биологические основы физической культуры	<p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.</p> <p>Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность.</p> <p>Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</p> <p>Развитие физических качеств. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы.</p> <p>Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, совершенствования функциональных систем и профилактики простудных заболеваний. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.</p> <p>Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей.</p> <p>Скоростные способности и методика их совершенствования. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей.</p> <p>Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности.</p> <p>Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости.</p> <p>Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное</p>

		проявление координационных способностей.
3.	Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	<p>Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности.</p> <p>Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни.</p> <p>Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья.</p>
4.	Оздоровительные системы и спорт	Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек.
5.	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке. Изучение профессиограммы профессии или специальности и составление или дополнение спортограммы.

Таблица 4.1.2 –Содержание дисциплины и его методическое обеспечение

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	Компетенции
		лек., час	№ лаб.	№ пр.			
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Физическая культура в общекультурной и подготовке студентов	6			У-1-12, МУ- 1,2,3	Тестирование	УК-7
2.	Социально-биологические основы физической культуры	20			У-1-12, МУ- 1,2,3	Тестирование	УК-7
3.	Влияние физической культуры, здорового образа и	6			У-1-12, МУ- 1,2,3	Тестирование	УК-7

	стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности						
4.	Оздоровительные системы и спорт	2			У-1-12, МУ- 1,2,3	Тестирование	УК-7
5.	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	2			У-1-12, МУ- 1,2,3	Тестирование	УК-7

4.2 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.2 – Самостоятельная работа студентов

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнения	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час
1	2	3	4
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1-5 неделя	17
2.	Социально-биологические основы физической культуры	6-8 неделя	16
3.	Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	9-11 неделя	17
4.	Оздоровительные системы и спорт	12-14 неделя	3,9
5.	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	15-18 неделя	4
Итого			57,9

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных тем и вопросов дисциплин пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данной дисциплине организуется:

библиотекой университета:

- библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД;

- имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

кафедрой:

- путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;

- путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств.
 - путем разработки:
 - вопросов к зачету.
- типографией университета:*
- помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;
 - удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

6 Образовательные технологии. Технологии использования воспитательного потенциала дисциплины

Реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования универсальных компетенций обучающихся.

Содержание дисциплины обладает значительным воспитательным потенциалом, поскольку в нем аккумулирован исторический и современный социокультурный опыт человека. Реализация воспитательного потенциала дисциплины осуществляется в рамках единого образовательного и воспитательного процесса и способствует непрерывному развитию личности каждого обучающегося. Дисциплина вносит значимый вклад в формирование общей культуры обучающихся. Содержание дисциплины способствует духовно-нравственному, гражданскому, патриотическому, профессионально-трудовому, физическому воспитанию обучающихся.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины подразумевает:

- целенаправленный отбор преподавателем и включение в материал для практических занятий содержания, демонстрирующего обучающимся примеры подлинной нравственности людей, причастных к развитию спорта, спортивного образа жизни, физкультурное движение и культуры в целом, а также примеры высокой духовной культуры, патриотизма и гражданственности.

- применение технологий, форма и методов преподавания дисциплины, имеющих высокий воспитательный эффект за счет создания условий для взаимодействия обучающихся с преподавателем, другими обучающимися командная работа, мастер-классы, круглые столы и др.

- личный пример преподавателя, демонстрацию им в образовательной деятельности и общении с обучающимися за рамками образовательного процесса высокой общей и профессиональной культуры.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины на учебных занятиях направлена на поддержание в университете единой развивающей образовательной и воспитательной среды.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины в ходе самостоятельной работы обучающихся способствует развитию в них целеустремленности, инициативности, креативности, ответственности за результаты своей работы – качеств, необходимых для успешной социализации и профессионального становления.

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 7.1 – Этапы формирования компетенций

Код компетенции, содержание компетенции	Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули) при изучении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий
1	2	3	4
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура для специальной группы Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура.		

7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Таблица 7.2 – Показатели и критерии оценивания компетенций, шкала оценивания

Код компетенции/ этап (указывается название этапа из п.7.1)	Показатели оценивания компетенций (индикаторы достижения компетенций, закрепленные за дисциплиной)	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый уровень («зачтено»)	Продвинутый уровень («зачтено»)	Высокий уровень («зачтено»)
1	2	3	4	5
УК-7/ начальный, основной, завершающий	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать: оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности Уметь:	Знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. Уметь:	Знать: нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Уметь:

Код компетенции/ этап (указывается название этапа из п. 7.1)	Показатели оценивания компетенций (индикаторы достижения компетенций, закрепленные за дисциплиной)	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый уровень («зачтено»)	Продвинутый уровень («зачтено»)	Высокий уровень («зачтено»)
1	2	3	4	5
	<p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности...</p>	<p>выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>Владеть (или Иметь опыт деятельности): знаниями и умениями соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> <p>Владеть (или Иметь опыт деятельности): способностью сочетать физическую и умственную нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>Владеть (или Иметь опыт деятельности): технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p>

7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля успеваемости

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				наименование	№№ заданий	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7	Лекция, СРС	БТЗ	В. 1-15	Согласно табл.7.2 Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине
2.	Социально-биологические основы физической культуры	УК-7	Лекция, СРС	БТЗ	В. 1-41	Согласно табл.7.2 Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине
3.	Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	УК-7	Лекция, СРС	БТЗ	В. 1-16	Согласно табл.7.2 Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине
4.	Оздоровительные системы и спорт	УК-7	Лекция, СРС	БТЗ	В. 1-10	Согласно табл.7.2 Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				наименование	№№ заданий	
1	2	3	4	5	6	7
						представлены в УММ по дисциплине
5.	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков.	УК-7	Лекция, СРС	БТЗ	В. 1-10	Согласно табл.7.2 Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине

Для тестирования используются контрольно-измерительные материалы (КИМ) - задания в тестовой форме, составляющие банк тестовых заданий (БТЗ) по дисциплине, представленный в электронной информационно-образовательной среде ЮЗГУ.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются разделы (темы) дисциплины, указанные в разделе 4 настоящей программы.

Примеры типовых контрольных заданий для проведения текущего контроля успеваемости:

Вопросы в тестовой форме по разделу (теме) 1 «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».

Вопрос 1. Укажите, какие принципы используются в системе физического воспитания в качестве руководящих положений.

Выберите один ответ:

- а. общесоциальные, общепедагогические, общеметодические, специфические
- б. специфические
- с. общеметодические
- д. общесоциальные и общепедагогические

Для проверки знаний используются вопросы и задания в различных формах:

Задание в закрытой форме.

ДАТЬ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЮ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ».

Задание в открытой форме (необходимо вписать правильный ответ).

РАБОЧИЙ ДЕНЬ РЕКОМЕНДУЕТСЯ НАЧИНАТЬ С:

- а) кросса;
- б) поднимания гантелей и упражнений на гибкость;
- в) вводной гимнастики

Задание на установление правильной последовательности.

УКАЖИТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В КОМПЛЕКСЕ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ:

- | | |
|---|-------------------------------|
| 1. дыхательные упражнения; | а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8; |
| 2. упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости | б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4; |
| 3. подтягивание | в) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4, 1; |
| 4. бег с переходом на ходьбу | г) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4. |
| 5. ходьба с постепенным повышением частоты шагов | |
| 6. прыжки | |
| 7. поочередное напряжение с расслаблением мышц | |
| 8. бег в спокойном темпе. | |

Задание на установление соответствия,

В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФОРМЫ И ФУНКЦИИ КОСТИ ПОДРАЗДЕЛЯЮТСЯ НА (укажите соответствие):

- | | |
|---------------------|---|
| 1. Трубчатые | а) Кости черепа, таза, поясов конечностей |
| 2. Губчатые | б) Кости конечностей |
| 3. Плоские | в) Ребра, грудина, позвонки |
| 4. Смешанные и т.п. | г) Основание черепа |

В каждый вариант КИМ включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат КИМ позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

Типовые задания для промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета, который осуществляется путем компьютерного тестирования.

7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются следующими нормативными актами университета:

– положение П 02.016–2018 Обально-рейтинговой системе оценивания результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам при освоении обучающимися образовательных программ;

– методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

Для *текущего контроля успеваемости* по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется следующий порядок начисления баллов:

Таблица 7.4 – Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл	Максимальный балл
----------------	------------------	-------------------

	балл	примечание	балл	примечание
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	Пороговый уровень подготовленности	4	Высокий уровень подготовленности
Социально-биологические основы физической культуры	4	Пороговый уровень подготовленности	8	Высокий уровень подготовленности
Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	2	Пороговый уровень подготовленности	4	Высокий уровень подготовленности
Оздоровительные системы и спорт	2	Пороговый уровень подготовленности	4	Высокий уровень подготовленности
Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	2	Пороговый уровень подготовленности	4	Высокий уровень подготовленности
СРС	12		24	
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
ИТОГО	24		100	

Для промежуточной аттестации, проводимой в форме итогового компьютерного тестирования. Обучаемые должны правильно ответить не менее чем на 10 (из 20) поставленных вопросов.

8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

8.1. Основная учебная литература

1. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.

2. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> (дата обращения: 22.04.2021). – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст: электронный.

3. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное пособие: [16+] / А.М. Каткова, А.И. Храмцова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва: Московский педагогический государственный университет (МПУ), 2018. – 64 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. –

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598981> (дата обращения: 22.04.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Текст: электронный.

8.2 Дополнительная учебная литература

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (дата обращения: 23.03.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.

2. Система самбо: [Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие / В. И. Зацепин ; Юго-Западный государственный университет. – Курск : ЮЗГУ, 2010. – 116 с. – Текст: электронный.

3. История рукопашного боя: учебное пособие / Юго-Западный гос. ун-т; МИНОБРНАУКИ России, Юго-Западный государственный университет. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2011. – 80 с. – Текст: электронный.

4. Рукопашный бой: [Электронный ресурс] : учебное пособие / [А. А. Хвастунов и др.] ; Юго-Зап. гос. ун-т. – Электрон. текстовые дан. (38 243 КБ). – Курск : ЮЗГУ, 2015. – 147, [1] с. – Библиогр.: с. 146-147. – ISBN 978-5-7681-1047-5. – Текст: электронный.

5. Карпова, Галина Гельевна. Вопросы психологической подготовки футболиста: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] / Г.Г.Карпова, А.Н.Болтенков, О.М.Цуканова - Курск : ЮЗГУ, 2014. – 82 с. – Текст: электронный.

8.3 Перечень методических указаний

1. Борьба с допингом в профессиональном спорте: методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 27 с. – Текст: электронный.

2. Виды допинга в спорте: методические указания / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 22 с. – Текст: электронный.

3. Генный допинг: методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 43 с. – Текст: электронный.

4. Допинг в Олимпийских играх: методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 20 с. – Текст: электронный.

5. Роль всемирного антидопингового кодекса: методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск : Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 15 с. – Текст: электронный.

6. Рекреативная физическая культура: методические рекомендации / сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2017. – 26 с. – Текст: электронный.

7. Глоссарий терминов образовательной области «Физическая культура»: методические рекомендации / сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2016. – 20 с. – Текст: электронный.

8. Теория и методика избранного вида спорта: методические рекомендации: методические рекомендации / сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2017. – 36 с. – Текст: электронный.

9. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте: методические указания: методические рекомендации / сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2016. – 20 с. – Текст: электронный.

10. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте: методические указания: методические рекомендации / сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2017. - 15 с.- Текст: электронный.

8.4 Другие учебно-методические материалы

Отраслевые журналы в библиотеке университета:
Теория и практика физической культуры.

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

www.infosport.ru/press/fkvot - Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка.

www.omsk.edu.ru/schools/sch099/s99/pnn/vis.htm - Из опыта работы «Технология применения соревновательно-игрового метода на уроках физического воспитания для активизации двигательной деятельности учащихся».

www.teoriya.ru - Научный портал «теория.ру». Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта». В том числе ссылки на on-line статьи по спортивно ориентированному физическому воспитанию.

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основным видом работы студентов при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» являются лекции. На лекциях излагаются и разъясняются основные понятия темы, связанные с ней теоретические и практические проблемы, даются рекомендации для самостоятельной работы. В ходе лекции студент должен внимательно слушать и конспектировать материал.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает по результатам тестирования.

Преподаватель на первом занятии объясняет студентам, какие формы обучения следует использовать при самостоятельном изучении дисциплины: конспектирование учебной литературы и лекции, составление словарей понятий и терминов и т. п.

Изучение литературы составляет значительную часть самостоятельной работы студента. В самом начале работы над книгой важно определить цель и направление этой работы. Прочитанное следует закрепить в памяти. Одним из приемов закрепления освоенного материала является конспектирование, без которого немислима серьезная работа над литературой. Систематическое конспектирование помогает научиться правильно, кратко и четко излагать своими словами прочитанный материал.

Самостоятельную работу следует начинать с первых занятий. От занятия к занятию нужно регулярно прочитывать конспект лекций, знакомиться с соответствующими разделами учебно-методической литературы, читать и конспектировать учебный материал по каждой теме дисциплины. Самостоятельная работа дает студентам возможность равномерно распределить нагрузку, способствует более глубокому и качественному освоению учебного материала. В случае необходимости студенты обращаются за консультацией к преподавателю по вопросам дисциплины «Физическая культура и спорт» с целью освоения и закрепления компетенций.

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины - закрепить теоретические знания.

11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Libreofficeоперационная система Windows
Антивирус Касперского (или ESETNOD)
Видеолекции и тесты к ним.

12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная учебной мебелью: столы, стулья для обучающихся; стол, стул для преподавателя; доска. Плакаты (схемы) по материалам лекций.

13 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в тестовой форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации при проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата при проведении промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

14 Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисциплины

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись лица, проводившего изменения
	изменённых	заменённых	аннулированных	новых			

МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

строительства и архитектуры*(наименование ф-та полностью)* Е.Г. Пахомова*(подпись, инициалы, фамилия)*

« 30 » 08 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт*(наименование дисциплины)*08.03.01 Строительство*(цифры и наименование направленности подготовки (специальности))*направленность (профиль) «Теплогазоснабжение и вентиляция»*(наименование направленности (профиля, специализации))*форма обучения заочная*(очная, очно-заочная, заочная)*

1 Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1 Цель дисциплины

Формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-целностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Обучающиеся должны знать:

- основы физической культуры и спорта физического воспитания, самовоспитания и самообразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности, психофизической подготовленности, профессиональной направленности физического воспитания;
- об организме человека и его функциональных системах, саморегуляции и совершенствовании организма, адаптации, социально-экологических факторах, показателях состояния основных функциональных систем;
- о здоровье, здоровом образе жизни, основах жизнедеятельности, двигательной активности;
- формы самостоятельных занятий, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния;
- о диагностике состояния здоровья и его оценке, врачебном контроле, самоконтроле;
- о профессионально-прикладной физической подготовке, ее формах, условиях и характере труда, прикладных физических, психофизиологических, психических и специальных качествах, прикладных умениях и навыках, прикладных видах спорта, производственной физической культуре, профессиональных заболеваний и их профилактике.

уметь:

- использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды;
- использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 08.03.01 Строительство, направленность (профиль) «Теплогазоснабжение и вентиляция», одобренного Ученым советом университета (протокол №9 от «26» марта 2018 г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по 08.03.01 Строительство, направленность (профиль) «Теплогазоснабжение и вентиляция» на заседании кафедры физического воспитания 30 августа 2018 г., протокол №1.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____ Скобликова Т.В.

Разработчики программы:
к.п.ню, доцент _____ Хвастунов А.А.

доцент _____ Красноручкий С.В.

Согласовано: на заседании кафедры теплогазоснабжения «18» 06 20 18, протокол № 16

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____ Семичева Н.Е.

Директор научной библиотеки _____ Макаровская В.Г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана 08.03.01 Строительство, направленность (профиль) «Теплогазоснабжение и вентиляция», одобренного Ученым советом университета, протокол №7 от «26» 03 2018г. на заседании кафедры физического воспитания «28» 06 2019 г., протокол №12

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____ Скобликова Т.В.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана 08.03.01 Строительство, направленность (профиль) «Теплогазоснабжение и вентиляция», одобренного Ученым советом университета, протокол №9 от «26» 03 2018г. на заседании кафедры физического воспитания «31» 08 2020 г., протокол №1

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____ Скобликова Т.В.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана 08.03.01 Строительство, направленность (профиль) «Теплогазоснабжение и вентиляция», одобренного Ученым советом университета, протокол №9 от «26» 03 2018г. на заседании кафедры физического воспитания «30» 08 2021 г., протокол №1

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____ Токарева С.В.

оздоровительной и тренировочной направленности;

- реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы для сохранения и укрепления здоровья;
- определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении.

владеть:

- навыками самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для коррекции;
- умениями направленного использования современных педагогических, медико-биологических и психологических средств восстановления;
- умениями составления и реализации индивидуальных комплексных программ сохранения и укрепления здоровья.

У обучающихся формируются следующие компетенции:

- способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

2 Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.Б.16 «Физическая культура и спорт» является дисциплиной базовой части образовательной программы, изучается на 1 курсе в 1 семестре.

3 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетных единицы (з.е.), 72 академических часа.

Таблица 3 - Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов
Общая трудоемкость дисциплины	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	10,1
в том числе:	
лекции	10
лабораторные занятия	0
практические занятия	0
экзамен	не предусмотрен
зачет	0,1
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
расчетно-графическая (контрольная) работа	не предусмотрена
Аудиторная работа (всего):	10
в том числе:	
лекции	10
лабораторные занятия	0
практические занятия	0
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	57,9
Контроль/зачет	4

4 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Содержание дисциплины

Таблица 4.1.1 – Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<p>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Физическая культура личности. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др.</p>
2.	Социально-биологические основы физической культуры	<p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом. Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</p> <p>Развитие физических качеств. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы.</p> <p>Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей.</p> <p>Скоростные способности и методика их совершенствования. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей.</p> <p>Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Средства, методы</p>

		и методики развития гибкости. Косрдинационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.
3.	Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности. Особенности утомления и динамика работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Методика составления индивидуальных программ физического совершенствования. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, совершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья.
4	Оздоровительные системы и спорт	Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек. Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, совершенствования функциональных систем и профилактики простудных заболеваний. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
5	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке (ППФП). Изучение профессиограммы профессии или специальности и составление или дополнение спортограммы.

Таблица 4.1.2 – Содержание дисциплины и его методическое обеспечение

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	Олимпиады
		лек. час.	№ лаб.	№ пр.			
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	6	-	-	У-1, 2, 3 МУ- 1,2,3	КО 3 КО 5	ОК-7 ОК-8

2	Социально-биологические основы физической культуры	10	-	-	У-1, 2, 3 У-3, МУ-1	КО 8	ОК-7ОК-8
3	Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	6	-	-	У-1, 2, 3 У-4, У-5, У-6	КО 11	ОК-7ОК-8
4	Оздоровительные системы и спорт	6	-	-	У-1, 2, 3 У-6	КО 14	ОК-7 ОК-8
5	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	8	-	-	У-1, 2, 3 У-5 МУ-1,2,3	КО 18	ОК-7ОК-8

КО – контрольный опрос.

4.2 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.2 – Самостоятельная работа студентов

№ раздела (темы)	наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнения	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час.
1	2	3	4
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1-5 неделя	11
2	Социально-биологические основы физической культуры	6-8 неделя	11
3	Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	9-11 неделя	11,9
4	Оздоровительные системы и спорт	12-14 неделя	12
5	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	15-18 неделя	12
Итого			57,9

5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных тем и вопросов дисциплины пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данной дисциплине организуется:

библиотекой университета:

- библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной,

периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД;

– имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

кафедрой:

– путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического справочного материала;

– путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы;

– путем разработки:

методических рекомендаций, пособий по организации самостоятельной работы *типографией университета:*

– помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;

– удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

6 Образовательные технологии. Технологии использования воспитательного потенциала дисциплины

Реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования универсальных компетенций обучающихся. В рамках дисциплины УП интерактивная форма занятий не предусмотрена.

Содержание дисциплины обладает значительным воспитательным потенциалом, поскольку в нем аккумулирован исторический и современный социокультурный опыт человека. Реализация воспитательного потенциала дисциплины осуществляется в рамках единого образовательного и воспитательного процесса и способствует непрерывному развитию личности каждого обучающегося. Дисциплина вносит значимый вклад в формирование общей культуры обучающихся. Содержание дисциплины способствует духовно-нравственному, гражданскому, патристическому, профессионально-трудовому, физическому воспитанию обучающихся.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины подразумевает:

– целенаправленный отбор преподавателем и включение в материал для практических занятий содержания, демонстрирующего обучающимся примеры подлинной нравственности людей, причастных к развитию спорта, спортивного образа жизни, физкультурное движение и культуры в целом, а также примеры высокой духовной культуры, патристизма и гражданственности.

– применение технологий, форма и методов преподавания дисциплины, имеющих высокий воспитательный эффект за счет создания условий для взаимодействия обучающихся с преподавателем, другими обучающимися командная работа, мастер-классы, круглые столы и др.

– личный пример преподавателя, демонстрацию им в образовательной деятельности и общении с обучающимися за рамками образовательного процесса высокой общей и профессиональной культуры.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины на учебных занятиях направлена на поддержание в университете единой развивающей образовательной и воспитательной среды.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины в ходе самостоятельной работы обучающихся способствует развитию в них целеустремленности, инициативности, креативности, ответственности за результаты своей работы – качеств, необходимых для успешной социализации и профессионального становления.

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Таблица 7.1 – Этапы формирования компетенций

Код и содержание компетенции	Этапы*формирования компетенций и дисциплины (модули), при изучении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий
1	2	3	4
(ОК-7) – способностью к самоорганизации и самообразованию	Введение в конфликтологию Физическая культура и спорт Психология стресса Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	Психологический отбор в деятельности конфликтолога Преддипломная практика Государственная итоговая аттестация
(ОК-8) – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности	Государственная итоговая аттестация
(ОК-9) – способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных	Физическая культура и спорт Элективные	Безопасность жизнедеятельности	Государственная итоговая аттестация

ситуаций.	дисциплины по физической культуре и спорту	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту Психология толпы Психология агрессии Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности	
-----------	--	---	--

7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Таблица 7.2 – Показатели и критерии оценивания компетенций, шкала оценивания

Код компетенции /этап	Показатель оценивания компетенций	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый зачтено	Продвинутый зачтено	Высокий зачтено
1	2	3	4	5
ОК-7/ начальный, основной, завершающий	<p>1. Доля освоенных обучающимися знаний, умений и навыков от общего объема ЗУН, установленных в п.1.3 РПД</p> <p>2. Качество освоенных обучающимися знаний, умений и навыков</p> <p>3. Умение применять знания, умения и навыки в типовых и нестандартных ситуациях</p>	<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><u>Уметь:</u> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики</p> <p><u>Владеть:</u> навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.</p>	<p><u>Знать:</u> особенности двигательного режима и других условий работы</p> <p><u>Уметь:</u> использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуациях</p> <p><u>Владеть:</u> средствами физической культуры для развития отдельных физических качеств.</p>	<p><u>Знать:</u> методы самоорганизации и самообразования</p> <p><u>Уметь:</u> использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств;</p> <p><u>Владеть:</u> способами самоорганизации и самообразования</p>
ОК-8/ начальный	1. Доля освоенных	<u>Знать:</u> методы и средства физической культуры	<u>Знать:</u> основы методики самостоятельных	<u>Знать:</u> влияние оздоровительных

<p>основной, завершающий</p>	<p>обучающимся знаниям, умениям и навыкам от общего объема ЗУН, установленных в п.1.3 РПД</p> <p>2. Качество освоенных обучающимся знаний, умениям и навыкам</p> <p>3. Умение применять знания, умения и навыки в типовых и нестандартных ситуациях</p>	<p>для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><u>Уметь:</u> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; использовать средства и методы формирования двигательных навыков.</p> <p><u>Владеть:</u> средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.</p>	<p>занятий физическими упражнениями</p> <p><u>Уметь:</u> выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p><u>Владеть:</u> методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.</p>	<p>систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</p> <p><u>Уметь:</u> выполнять технические действия, соответствующие изучаемому виду спорта; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p> <p><u>Владеть:</u> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и</p>
<p>ОК-9/ начальный, основной, завершающий</p>	<p>1. Доля освоенных обучающимися знаний, умениям и навыкам от общего объема ЗУН, установленных в п.1.3 РПД</p> <p>2. Качество освоенных</p>	<p><u>Знать:</u> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</p> <p><u>Уметь:</u> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p><u>Владеть:</u> навыками самостоятельного поддержания средствами</p>	<p><u>Знать:</u> Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</p> <p><u>Уметь:</u> использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ</p>	<p><u>Знать:</u> основы контроля за состоянием здоровья; приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</p> <p><u>Уметь:</u> использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных</p>

<p>обучаюми ся знаний, умений и навыков</p> <p>3. Умение применят ь знания, умения и навыки в типовых и нестанда ртных ситуация х</p>	<p>физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья</p>	<p>оздоровительной и тренировочной направленности. <u>Владеть:</u> методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.</p>	<p>формах занятий физической культурой <u>Владеть:</u> способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p>
---	---	---	--

7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Таблица 7.3 – Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				наименование	№№ заданий	
1	2	3	4	5	6	7
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-7 ОК-8	Лекции, самостоятельная работа	Контрольный опрос	В. 1-18	Согласно таб. 7.2
2	Социально-биологические основы физической культуры	ОК-7 ОК-8	Лекции, самостоятельная работа	Контрольный опрос	В. 1-18	Согласно таб. 7.2
3	Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	ОК-7 ОК-8	Лекции, самостоятельная работа	Контрольный опрос	В. 1-10	Согласно таб. 7.2
4	Оздоровительные системы и спорт	ОК-7 ОК-8	Лекции, самостоятельная работа	Контрольный опрос	В. 1-15	Согласно таб. 7.2
5	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и	ОК-7 ОК-8	Лекции, самостоятельная работа	Контрольный опрос	В. 1-5	Согласно таб. 7.2

Примеры типовых контрольных заданий для текущего контроля

Контрольный опрос по разделу (теме) дисциплины №1.

«Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»

1. Как называется вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучения движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.
2. От чего зависит результат физической подготовки.
3. Как называется специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека.
4. Какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности.
5. Какие показатели характеризуют физическое развитие человека, перечислите их.
6. Как называется исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни, называется
7. Назовите главную цель воспитания личности в современных условиях.
8. Назовите принципы, используемые в системе физического воспитания в качестве руководящих положений.
9. Назовите общеметодические принципы.
10. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся.
11. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма.
12. Какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т.е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма.
13. Продолжите определение – физические упражнения это.
14. От чего зависит эффективность физических упражнений.
15. Назовите специфические методы физического воспитания.
16. Какой из методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы.
17. В чем заключается сущность методов строго регламентированного упражнения.
18. Как по качественному критерию могут быть представлены ценности в сфере физической культуры.

Контрольный опрос по разделу (теме) дисциплины №2.

«Социально-биологические основы физической культуры»

1. Как называется слаженная единая саморегулирующаяся и саморазвивающаяся биологическая система, функциональная деятельность которой

обусловлена взаимодействием психических, двигательных и вегетативных реакций на воздействия окружающей среды, которые могут быть как полезными, так и пагубными для здоровья

2. Как называется совокупность реакций, обеспечивающих поддержание или восстановление относительно динамического постоянства внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека (кровообращения, обмена веществ, терморегуляции и др.).

3. Как называется элементарная, универсальная единица живой материи – имеющая упорядоченное строение, обладающая возбудимостью и раздражимостью, участвующая в обмене веществ и энергии, способная к росту, регенерации (восстановлению), размножению, передаче генетической информации и приспособлению к условиям среды называется.

4. Дай название совокупности клеток и межклеточного вещества, имеющих общее происхождение, одинаковое строение и функции.

5. Какие социально-экологические факторы оказывают существенное влияние на рост и формирование костей.

6. Перечислите различные двигательные акты, характеризующие функциональную активность человека.

7. Как называется функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности.

8. Как называется процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию.

9. Дай название особому состоянию организма, обусловленному недостаточностью двигательной активности

10. Дай название совокупности отрицательных морфо-функциональных изменений в организме вследствие длительной гипокинезии.

11. Перечисли особенности морфофункционального состояния разных систем организма, формирующиеся в результате двигательной деятельности.

12. Дай определение физическим качествам.

13. У каждого человека двигательные способности развиты по-своему. В основе разного развития способностей лежат разные врожденные (наследственные) задатки. Перечислите их.

14. Как называется способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

15. Как называется возможность человека, обеспечивающее ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

16. Как называется способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы.

17. Какое качество понимается под определением – способность выполнять движения с большой амплитудой.

18. Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используется ряд методов, назови основной метод использующийся при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий.

Контрольная работа по разделу (теме) дисциплины № 3,

«Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности»

1. Дай определение понятию «здоровье», его содержание и критерии.

2. В чем заключается функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.

3. Что понимается под здоровым образом жизни студента. Влияние окружающей среды на здоровье.
4. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
5. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Самооценка собственного здоровья.
6. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
7. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Режим труда и отдыха. Организация сна. Организация режима питания. Организация двигательной активности.
8. Личная гигиена и закаливание. Гигиенические основы закаливания.
9. Культура межличностных отношений.
10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

Контрольный опрос по разделу (теме) дисциплины № 4.
«Оздоровительные системы и спорт»

1. Кратко расскажите об истории использования физических упражнений в оздоровительных целях.
2. Какие виды нетрадиционных оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью, вы знаете?
3. Каковы основные требования к занятиям физическими упражнениями ушу?
4. Какие виды ушу вы знаете?
5. Дайте краткую характеристику трех направлений ушу.
6. В чем заключаются характерные отличия психофизической системы упражнений системы цигун и китайской гимнастики тайцзи от обычных физических упражнений?
7. Каковы основные требования к занятиям психофизической системой упражнений цигун?
8. В чем общие черты и отличия нетрадиционных оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью.
9. Расскажите о механизмах закалывающего воздействия. Какова физиологическая сущность закаливания?
10. Опишите действие банной процедуры на различные системы организма. Является ли баня фактором долголетия?
11. Какие системы, методы дыхательных упражнений вы знаете? Какова история их возникновения?
12. Расскажите об особенностях дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой.
13. В чем особенности метода дыхания К. П. Бутейко?
14. Каковы особенности дыхания при занятиях йогой?
15. Расскажите о системе трехфазного дыхания. Назовите ее основателей и последователей.

Контрольный опрос по разделу (теме) 5.

«Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков»

1. Как называется система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности.
2. Как называется специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.
3. Назови положения, определяющие личную и социально-

экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.

4. В чем заключается обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда.

5. Определите характер труда по своему направлению подготовки и его влияние на содержание ППФП студентов.

Типовые задания для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета. Зачет проводится в форме тестирования (бланкового и/или компьютерного).

Для тестирования используются контрольно-измерительные материалы (КИМ) – задания в тестовой форме, составляющие банк тестовых заданий (БТЗ) по дисциплине, утвержденный в установленном в университете порядке. Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины, указанные в разделе 4 настоящей программы. Все темы дисциплины отражены в КИМ в равных долях (%). БТЗ включает в себя не менее 100 заданий и постоянно пополняется. Для проверки знаний используются вопросы и задания в различных формах:

- закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов),
- открытой (необходимо вписать правильный ответ),
- на установление правильной последовательности,
- на установление соответствия.

В каждый вариант КИМ включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат КИМ позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

7.4 Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются следующими нормативными актами университета:

- Положение П 02.016-2015 «О балльно-рейтинговой системе оценки качества освоения образовательных программ»;
- методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы;

Для текущего контроля по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется следующий порядок начисления баллов

Таблица 7.4 – Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
1	2	3	4	5
Лекция №1 Тема: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»	3	не полный ответ	6	полный ответ
Лекция №2 Тема: «Социально-биологические основы физической культуры»	4	не полный ответ	8	полный ответ

Лекция №3 Тема: «Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности»	3	не полный ответ	6	полный ответ
Лекция №4 Тема: «Оздоровительные системы и спорт»	3	Дан не полный ответ	6	Дан полный ответ
Лекция №5 Тема: «Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков»	3	не полный ответ	6	полный ответ
СРС	8		16	
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
Итого	24		100	

Для промежуточной аттестации, проводимой в форме тестирования, используется следующая методика оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности. В каждом варианте КИМ - 16 заданий
Каждый верный ответ оценивается следующим образом:

- задание в закрытой форме – 2 балла;
- задание в открытой форме – 2 балла;
- задание на установление правильной последовательности – 2 балла;
- задание на установление соответствия – 2 балла; Максимальное количество баллов за тестирование – 32 балла.

8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

8.1. Основная учебная литература

1. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.: Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил.
– Режим доступа: по подписке.
URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.
2. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с.: ил.
– Режим доступа: по подписке.
URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> (дата обращения: 22.04.2021). – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст: электронный.
3. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное пособие: [16+] / А.М. Каткова, А.И. Храмцова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва: Московский педагогический государственный университет (МПУ), 2018. – 64 с.: ил.
– Режим доступа: по подписке.
URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598981> (дата обращения: 22.04.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Текст: электронный.

8.2 Дополнительная учебная литература.

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://bibliob.ru/index.php?page=book&id=210945> (дата обращения: 23.03.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.
2. Система самбо: [Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие / В. И. Зацепин ; Юго-Западный государственный университет. - Курск : ЮЗГУ, 2010. - 116 с. - Текст: электронный.
3. История рукопашного боя: учебное пособие / Юго-Западный гос. ун-т; МИНОБРНАУКИ России, Юго-Западный государственный университет. - Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2011. - 80 с. - Текст: электронный.
4. Рукопашный бой: [Электронный ресурс] : учебное пособие / [А. А. Хвастунов и др.] ; Юго-Зап. гос. ун-т. - Электрон. текстовые дан. (38 243 КБ). - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 147, [1] с. - Библиогр.: с. 146-147. - ISBN 978-5-7681-1047-5. - Текст: электронный.
5. Карпова, Галина Гельевна. Вопросы психологической подготовки футболиста: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] / Г.Г. Карпова, А.Н. Болтенков, О.М. Цуканова - Курск : ЮЗГУ, 2014. – 82 с. - Текст: электронный.

8.3 Перечень методических указаний

1. Борьба с допингом в профессиональном спорте: методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 27 с. - Текст: электронный.
2. Виды допинга в спорте: методические указания / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 22 с. - Текст: электронный.
3. Генный допинг: методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 43 с. - Текст: электронный.
4. Допинг в Олимпийских играх: методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 20 с. - Текст: электронный.
5. Роль всемирного антидопингового кодекса: методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск : Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 15 с. - Текст: электронный.
6. Рекреативная физическая культура: методические рекомендации / сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т., 2017. - 26 с. - Текст: электронный.
7. Глоссарий терминов образовательной области «Физическая культура»: методические рекомендации / сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2016. - 20 с. - Текст: электронный.
8. Теория и методика избранного вида спорта: методические рекомендации: методические рекомендации / сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2017. - 36 с. - Текст: электронный.
9. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте: методические указания: методические рекомендации / сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2016. - 20 с. - Текст: электронный.
10. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте: методические указания: методические рекомендации / сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2017. - 15 с. - Текст: электронный.

8.4 Другие учебно-методические материалы

Отраслевые журналы в библиотеке университета:

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. <http://www.minsport.gov.ru> – Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт).
2. <http://biblioclub.ru/> – Электронно-библиотечная система «Университетская библиотекаонлайн»
3. <http://www.consultfyt.ru> – Официальный сайт компании «Консультант Плюс».

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основными видами аудиторной работы студента при изучении дисциплины «Физическая культура» являются лекции. Студент не имеет права пропускать занятия без уважительных причин.

Дисциплина является обязательной для всех направлений подготовки, а также средством укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной психофизической подготовки конкурентоспособных специалистов.

Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности студентов по овладению программным материалом учебной дисциплины. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. В ряде случаев лекция выполняет функцию основного источника информации: при отсутствии учебников и учебных пособий, чаще по новым курсам; в случае, когда новые научные данные по той или иной теме не нашли отражения в учебниках; отдельные разделы и темы очень сложны для самостоятельного изучения. В таких случаях только лектор может методически помочь студентам в освоении сложного материала.

Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебной дисциплине, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Самостоятельная работа. В высшей школе студент должен, прежде всего, сформировать потребность в знаниях и научиться учиться, приобрести навыки самостоятельной работы, необходимые для непрерывного самосовершенствования, развития профессиональных и интеллектуальных способностей.

Если с первых дней студент не приучит себя к ежедневной самостоятельной учебе, то пропущенное время будет потеряно безвозвратно. Опыт показывает, что это приводит не только к снижению качества работы студента, но нередко является причиной серьезных срывов в учебе, ведущих подчас к отчислению из вуза.

Многочисленные исследования бюджета времени студентов показывают, что для овладения всеми дисциплинами, изучаемыми в течение семестра, студенту необходимо самостоятельно заниматься 4-5 часов ежедневно, кроме выходных дней. Особенно важно выработать свой собственный, с учетом индивидуальных особенностей, стиль в работе.

установить равномерный ритм на весь семестр. Под ритмом понимается ежедневная работа приблизительно в одни и те же часы, при целесообразности чередования ее с перерывами для отдыха.

Вначале для того, чтобы организовать ритмичную работу, требуется сознательное напряжение воли, самопринуждение. Однако со временем принуждение постепенно будет ослабевать, возникнет привычка и установленный режим превратится в потребность. Правильно организованный, разумный режим работы обеспечит высокую эффективность без существенных перегрузок.

Зачет – аттестационное испытание, которое служит формой проверки успешного выполнения студентом лекционных занятий. Зачет может устанавливаться как по дисциплине в целом, так и по отдельным ее частям; форма итоговой проверки и оценки полноты и прочности знаний студентов, а также сформированности умений и навыков; проводится в виде собеседования по важнейшим вопросам каждого раздела изученного курса или по курсу в целом в индивидуальном порядке. Может проводиться с применением тестирования.

11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Libreoffice операционная система Windows Антивирус Касперского (или ESETNOD)

12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Экран, проектор, ноутбук.

