

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
физической культуры и
спортивного мастерства
Р.А. Козлов
«22» сентября 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки

22.03.02 Metallургия

Профиль

Обработка металлов и сплавов давлением (прокатное производство)

Уровень высшего образования – бакалавриат

Программа подготовки – академический бакалавриат

Форма обучения

Очная

Факультет
Кафедра
Курс
Семестр

Физической культуры и спортивного мастерства
Физической культуры
2
3

Магнитогорск
2017 г.

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 22.03.02 Metallurgy, утвержденного приказом МОиН РФ 04.12.2015 № 1427.


Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Физическая культура» «4» сентября 2017г., протокол № 1.

Зав. кафедрой  / Е.Г. Цапов/

Рабочая программа одобрена методической комиссией факультета физической культуры и спортивного мастерства «22» сентября 2017г., протокол № 1.

Председатель  / Р.А. Козлов/

Согласовано:
Зав. кафедрой Технологий обработки материалов

 / М.В. Чукин /

Рабочая программа составлена:

старший преподаватель, к.п.н

 / О.Р. Кабирова/

Рецензент:

Зав. Кафедры спортивного совершенствования, к.п.н., доцент

 / В.В. Алонцев/

Лист регистрации изменений и дополнений

№ п/п	Раздел программы	Краткое содержание изменения/дополнения	Дата. № протокола заседания кафедры	Подпись зав. кафедрой
1	7	Корректировка фонда оценочных средств для проведения промежуточных аттестаций	Протокол №1 от 13.09.2018г.	
2	8	Актуальность раздела «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины»	Протокол №1 от 13.09.2018г.	
3	8	Актуальность раздела «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины»	Протокол №2 от 02.10.2019г.	
4	9	Актуальность раздела «Материально-технического обеспечения дисциплины»	Протокол №2 от 02.10.2019г.	
5	8	Актуальность раздела «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины»	Протокол №3 от 17.09.2020г.	
6	9	Актуальность раздела «Материально-технического обеспечения дисциплины»	Протокол №3 от 17.09.2020г.	

1 Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных форм физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, а также в подготовке к будущей профессиональной деятельности.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы подготовки бакалавра

Дисциплина «Физическая культура» входит в базовую часть образовательной программы.

Освоение дисциплины осуществляется с опорой на знания, умения, навыки и межпредметные связи, полученные на предыдущих уровнях образования по дисциплинам: физическая культура, безопасность жизнедеятельности.

Знания (умения, навыки), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для формирования понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; для сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре; для овладения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую подготовленность студента к будущей профессии; для достижения жизненных и профессиональных целей.

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения
ОК-7 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать:	<ul style="list-style-type: none">- основные средства и методы физического воспитания, анатомио-физиологические особенности организма и степень влияния физических упражнений на работу органов и систем организма;- основные средства и методы физического воспитания, основные методики планирования самостоятельных занятий по физической культуре с учетом анатомио-физиологических особенностей организма;- основные средства и методы физического воспитания, основные методики планирования самостоятельных занятий по физической культуре с учетом анатомио-физиологических особенностей организма и организации ЗОЖ, с целью укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности
Уметь:	<ul style="list-style-type: none">- применять полученные теоретические знания по организации и планированию занятий по физической культуре анатомио-физиологических особенностей организма;- применять теоретические знания по организации самостоятельных занятий с учетом собственного уровня физического развития и физической подготовленности;-использовать тесты для определения физической подготов-

	ленности с целью организации самостоятельных занятий по определенному виду спорта с оздоровительной направленностью, для подготовки к профессиональной деятельности
Владеть:	- средствами и методами физического воспитания; - методиками организации и планирования самостоятельных занятий по физической культуре; - методиками организации физкультурных и спортивных занятий с учетом уровня физической подготовленности и профессиональной деятельности, навыками и умениями самоконтроля
ОК-8 - способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	
Знать:	- основные понятия о приемах первой помощи; - основные понятия о правах и обязанностях граждан по обеспечению безопасности жизнедеятельности; - характеристики опасностей природного, техногенного и социального происхождения; - государственную политику в области подготовки и защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций
Уметь:	- выделять основные опасности среды обитания человека; - оценивать риск их реализации
Владеть:	- основными методами решения задач в области защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций

4 Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 единицы 72 ч.:

- аудиторная работа – 18 ч.;
- самостоятельная работа – 54 ч.

Примерное соотношение часов в отдельных образовательных программа составляет ± 4 часа. Согласно учебному плану дисциплина «Физическая культура» осваивается в 3 семестре (2 курс).

Раздел/ тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) ¹		Формы текущего и промежуточного контроля успеваемости	Код и структурный элемент компетенции
	лекции	самост. раб.		
1. Раздел. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов:	4	16	Опрос, комплекс упражнений	ОК-7 зув
1.1. Физическая культура личности: основные понятия и определения в области физической культуры (физическая культура, совершенство, воспитание развитие, основные функции физической культуры, функциональная подготовленность). Компоненты физической культуры, ее социальные функции. Уровни сформированности физической культуры личности.	2	8		ОК-7 зув

Раздел/ тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) ¹		Формы текущего и промежуточного контроля успеваемости	Код и структурный элемент компетенции
	лекции	самост. раб.		
1.2. Организационные и методические основы физического воспитания: методические принципы физического воспитания. Методы и средства физического воспитания. Методики воспитания физических качеств. Техническая подготовка и обучение двигательным действиям. Физическая подготовка (специальная и общая)	2	8		ОК-7 зув
2. Раздел. Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физической культурой	4	8	Опрос	ОК-7 зув
2.1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах.	1	2		ОК-7 зув
2.2. Морфофункциональные системы организма (костная система и ее функции, общее представление о мышечной системе человека и ее функциях, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, нервная система)	2	4		ОК-7 зув
2.3. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Функциональная активность человека. Биологические ритмы и работоспособность	1			ОК-7 зув
3. Раздел. Основы здорового образа жизни студента	2	8	Опрос, доклад «Здоровый образ жизни: потребность или неизбежность?»	ОК-7 зув
3.1. Физическое здоровье и его критерии (адаптационно-энергетический потенциал человека, продолжительность предстоящей жизни как мера здоровья). Образ жизни и здоровье (рациональный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек, личная гигиена, закаливание, рациональное питание). Ценностные ориентации молодежи на здоровый образ жизни.	2	8		ОК-7 зув

Раздел/ тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) ¹		Формы текущего и промежуточного контроля успеваемости	Код и структурный элемент компетенции
	лекции	самост. раб.		
4. Раздел. Спорт в системе физического воспитания. Виды спорта	2	8	Опрос	ОК-7 зув
4.1. Определение и понятие спорта; Организационно-правовые разновидности спорта (массовый, профессиональный, студенческий и спорт высших достижений)	2	8		ОК-7 зув
5. Раздел. Олимпийские игры. Комплекс ГТО.	4	8		ОК-7 зув
5.1. История развития Олимпийского движения. Выступление сборных команд СССР и России на зимних и летних Олимпийских играх.	2	4	Опрос	ОК-7 зув
5.2. Комплекс ГТО в программе физического воспитания студентов (история, организация работы по совершенствованию физических качеств)	2	4	Опрос	ОК-7 зув
6. Раздел. Контроль и самоконтроль физического состояния. Лечебная физическая культура и массаж	2	6		ОК-7 зув
6.1. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физической культурой и спортом. Врачебный, педагогический, самоконтроль (формы врачебного контроля, оценка физического развития, методы оценки физического развития и физической подготовленности, дневник самоконтроля).	1	3	Опрос, проведение тестов для определения уровня физической подготовленности	ОК-7 зув
6.2. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, органов пищеварения, хирургии, детских заболеваниях. Массаж (основные приемы, виды массажа, аппаратный и самомассаж).	1	3	Опрос, составление комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний	ОК-7 зув
Всего по курсу	18	54	Зачет	ОК-7 зув

5 Образовательные и информационные технологии

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной для изучения. Процесс обучения студентов планируется в форме теоретических занятий согласно учебному плану. При планировании занятий по физической культуре используются фронтальный, групповой и индиви-

дуальный подходы.

Ресурсное обеспечение образовательной программы

n/n	Наименование дисциплин в соответствии учебным планом	Обеспеченность педагогическими работниками								
		Ф.И.О	Какое образовательное учреждение профессионального образования окончил, специальность по диплому	Ученая степень и ученое (почетное) звание	Стаж научно-педагогической работы			Основное место работы, должность	Условия привлечения к трудовой деятельности (штатный, штатный совместитель, сторонний совместитель)	Учебная нагрузка в рамках ОП, акад. часов
					се-го	в т.ч. педагогической	в т.ч. по преподаваемой дисциплине			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1	Физическая культура	Кабирова Ольга Ришатовна, ст. преподаватель	Магнитогорский государственный университет, технология преподавания экономики, преподаватель труда и экономики	К.п.н.		0		6	штатный	463
2	Физическая культура	Степанюк Иван Александрович, ст. преподаватель	Уральский государственный университет физической культуры, специалист по физической культуре и спорту по специальности «Физическая культура и спорт»	К.п.н.		6	6	16	штатный	516
3	Физическая культура	Цайтлер Евгений Александрович, ст. преподаватель	Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, бакалавр физической культуры	Мастер Спорта Российской Федерации				5	штатный	284

4	Физическая культура	Фёдорова Алёна Олеговна, ассистент	Уральский государственный университет физической культуры, квалификация магистр	Мастер Спорта Российской Федерации			1	ФГБОУ ВПО «МГТУ», кафедра физической культуры, ассистент	штатный	515
---	---------------------	------------------------------------	---	------------------------------------	--	--	---	--	---------	-----

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Раздел/ тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов	Формы контроля
1. Раздел. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов			
1.1. Физическая культура личности Основные понятия и определения в области физической культуры (физическая культура, совершенство, воспитание развитие, основные функции физической культуры, функциональная подготовленность). Компоненты физической культуры, ее социальные функции. Уровни сформированности физической культуры личности.	Изучение литературы, повторение конспекта лекций	8	Опрос, определение уровня сформированности физической культуры личности
1.2. Организационные и методические основы физического воспитания Методические принципы физического воспитания. Методы и средства физического воспитания. Методики воспитания физических качеств. Техническая подготовка и обучение двигательным действиям. Физическая подготовка (специальная и общая)	Изучение литературы, повторение конспекта лекций, составление комплексов упражнений на воспитание физических качеств	8	Опрос, комплексы упражнений
2. Раздел. Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физической культурой			
2.1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах.	Изучение литературы, повторение конспекта лекций	2	Опрос
2.2. Морфофункциональные системы организма (костная система и ее функции, общее представление о мышечной системе человека и ее функциях, сердечно-сосудистая си-	Изучение литературы, повторение конспекта лекций	4	Опрос

Раздел/ тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов	Формы контроля
стема, дыхательная система, нервная система)			
2.3. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Функциональная активность человека. Биологические ритмы и работоспособность	Изучение литературы, повторение конспекта лекций	2	Опрос
3. Раздел. Основы здорового образа жизни студента			
3.1. Физическое здоровье и его критерии (адаптационно-энергетический потенциал человека, продолжительность предстоящей жизни как мера здоровья). Образ жизни и здоровье (рациональный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек, личная гигиена, закаливание, рациональное питание). Ценностные ориентации молодежи на здоровый образ жизни.	Изучение литературы, подготовка доклада по проблеме «Здоровый образ жизни: потребность или неизбежность?»	8	Доклад
4. Раздел. Спорт в системе физического воспитания. Виды спорта.			
4.1. Определение и понятие спорта; Организационно-правовые разновидности спорта (массовый, профессиональный, студенческий и спорт высших достижений)	Составление комплексов упражнений по видам спорта. Совершенствование технических элементов.	8	Комплексы упражнений
5. Раздел. Олимпийские игры. Комплекс ГТО.			
5.1. История развития Олимпийского движения. Выступление сборных команд СССР и России на зимних и летних Олимпийских играх.	Изучение литературы, повторение конспекта лекций	4	Опрос
5.2. Комплекс ГТО в программе физического воспитания студентов (история, организация работы по совершенствованию физических качеств)	Изучение литературы, повторение конспекта лекций	4	Опрос
6. Раздел. Контроль и самоконтроль физического состояния. Лечебная физическая культура и массаж.			
6.1. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физической культурой и спортом. Врачебный, педагогический, самоконтроль (формы врачебного контроля, оценка физического развития, методы оценки физического развития и физической подготовленности, дневник самоконтроля).	Ведение дневника самоконтроля, выполнение тестов, определяющих уровень физической подготовленности.	3	Проверка дневника самоконтроля, результаты тестов
6.2. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, органов пищеварения, хирургии, детских заболеваниях. Массаж	Изучение литературы, повторение конспекта лекций, составление комплексов упражнений, направленных на профилактику	3	Опрос, комплексы упражнений

Раздел/ тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов	Формы контроля
(основные приемы, виды массажа, аппаратный и самомассаж).	профессиональных заболеваний		
Итого		54	Зачет

Вопросы к итоговому тесту:

- Комплексы физических упражнений, этические нормы, регулирующие поведение человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности – ценности физической культуры:
 - моральные;
 - материальные;
 - спортивные;
 - духовные.
- Процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины – это:
 - общая физическая подготовка;
 - специальная физическая подготовка;
 - психолого-педагогическая подготовка;
 - психическая подготовка.
- Учебно-тренировочные занятия со студентами, не имеющими спортивной квалификации, состоит их:
 - пяти частей;
 - двух частей;
 - трех частей;
 - четырёх частей.
- Одно из направлений занятий по физической культуре предполагает использование средств физической культуры в целях восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения:
 - гигиеническое;
 - оздоровительно-рекреативное;
 - общеподготовительное;
 - лечебное.
- Важнейшим документом, регламентирующим проведение соревнований, является:
 - календарь спортивных соревнований;
 - заявка в установленной форме;
 - положение о соревнованиях;
 - правила.
- Такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматически:
 - двигательное умение;
 - рефлекс;
 - двигательный навык;
 - двигательное мастерство.
- Факторы, такие, как непрерывность, повторяемость, вариативность и последовательность, характеризуют следующий методический принцип физического воспитания:
 - принцип систематичности;
 - принцип доступности;
 - принцип наглядности;
 - принцип сознательности и активности.
- К средствам физического воспитания НЕ относятся:
 - гигиенические факторы;

- Б) двигательные навыки;
 - В) физические упражнения;
 - Г) факторы окружающей среды.
9. Что НЕ относится к методическим принципам физического воспитания:
- А) принцип наглядности;
 - Б) принцип словесности;
 - В) принцип сознательности и активности;
 - Г) принцип доступности.
10. Показателем самоконтроля НЕ является:
- А) самочувствие;
 - Б) желание заниматься;
 - В) аппетит;
 - Г) анкетирование.
11. Какая часть учебно-тренировочного занятия включает в себя организацию занятия, построение, сообщение задач урока, содержание основной части:
- А) подготовительная;
 - Б) заключительная;
 - В) вводная;
 - Г) основная.
12. Специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности – это:
- А) физическая культура;
 - Б) физическое развитие;
 - В) интеллектуальное развитие;
 - Г) спорт.
13. Лечебная физическая культура – это:
- А) метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями;
 - Б) применение физических упражнений после получения травм или после тяжелой операции;
 - В) лечебная гимнастика, специально подобранные для лечения физические упражнения;
 - Г) наука о лечебном применении физических упражнений.
14. В бадминтон играют:
- А) воланом;
 - Б) шариком;
 - В) шайбой;
 - Г) мячом.
15. С какого расстояния пробивается пенальти в футболе?
- А) 9 м;
 - Б) 7 м;
 - В) 11 м;
 - Г) 13 м.
16. Кто в футбольной команде может играть руками?
- А) защитник;
 - Б) нападающий;
 - В) вратарь;
 - Г) полузащитник.
17. Подвижные игры решают следующие задачи:
- А) только оздоровительные;
 - Б) оздоровительные и образовательные;
 - В) оздоровительные, образовательные и воспитательные;

- Г) только воспитательные.
18. Подвижная игра – это:
- А) самостоятельный вид спорта, связанный с игровым единоборством команд или отдельных спортсменов и проводящийся по определенным правилам;
 - Б) сознательная, активная деятельность человека, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами;
 - В) игра на местности с привлечением не менее 30 участников;
 - Г) яркое выражение народа в них играющего, отражение этноса в целом и истории его развития.
19. Лыжные гонки – это:
- А) один из видов лыжного спорта, который представляет собой спуск с гор на специальных лыжах по заранее подготовленным трассам;
 - Б) гонки на лыжах на определенную дистанцию по специально подготовленной трассе;
 - В) гонки на лыжах на определенную дистанцию по специально подготовленной трассе с винтовкой за спиной;
 - Г) вид лыжного спорта, который состоит в катании на горных лыжах по бугристому склону.
20. Инициатором возрождения Олимпийских игр был:
- А) А.Д. Бутовский;
 - Б) Н.А. Панин-Коломенкин;
 - В) Н. Орлов;
 - Г) Пьер де Кубертен.
21. Акробатика – это:
- А) система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в одной плоскости;
 - Б) система физических упражнений, связанных с выполнением вращения тела в разных плоскостях с опорой и без с сохранением равновесия;
 - В) система статических упражнений, связанных с выполнением вращения тела в разных плоскостях с опорой и без с сохранением равновесия;
 - Г) система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и без равновесия.
22. Гиревой спорт – это вид спорта, направленный на развитие следующих качеств:
- А) быстрота;
 - Б) сила;
 - В) ловкость;
 - Г) гибкость.
23. Термин «легкая атлетика» связан с древнегреческим пятиборьем под названием:
- А) многоборье;
 - Б) состязание;
 - В) панкратион;
 - Г) пентатлон.
24. Высота сетки для игры в волейбол у мужчин:
- А) 238 см;
 - Б) 240 см;
 - В) 243 см;
 - Г) 250 см.
25. Какие действия игрока запрещаются правилами баскетбола?
- А) повороты и финты во время бросков;
 - Б) передачи и броски мяча;
 - В) столкновения, удары, захваты, толчки, подножки;
 - Г) выбивание и ловля катящегося мяча.

26. Настольный теннис – это:

- А) массовая игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определенным правилам;
- Б) подвижная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определенным правилам;
- В) спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определенным правилам;
- Г) народная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определенным правилам.

Примерные вопросы к зачету:

1. Что такое физическая культура?
2. Какие функции имеет физическая культура?
3. Что такое физическое совершенство?
4. На каких принципах основывается отечественная система физического воспитания?
5. Что понимают под функциональной подготовленностью?
6. Что такое физическое развитие?
7. Какой пульс считается нормальным для здорового взрослого человека?
8. Какое воздействие оказывают систематические занятия физическими упражнениями на дыхательную мускулатуру?
9. Укажите наиболее эффективную форму отдыха при умственном труде.
10. Каково основное значение витаминов для организма?
11. Физические упражнения какого характера оказывают наиболее эффективное воздействие на сердечно-сосудистую систему?
12. Какие меры способствуют качественной готовности студентов к активной учебной работе?
13. Что предполагает здоровый образ жизни?
14. Какие различают группы факторов риска, влияющих на здоровье человека?
15. Что такое оздоровительная тренировка?
16. Какие основные функции питания?
17. В какие периоды в течение учебного года у студентов происходит максимальное снижение умственной и физической работоспособности?
18. Что можно считать началом систематического физического воспитания студентов в России?
19. Можно ли эффективно решать проблемы оздоровления и повышения работоспособности студентов в период их обучения в вузе только в рамках учебных занятий по физическому воспитанию?
20. Какие "малые формы" занятий физическими упражнениями существуют в режиме учебного труда студентов?
21. Можно ли с помощью физических упражнений (занятий тем или иным видом спорта) формировать определенные психические качества и свойства личности?
22. Можно ли сегодня рассматривать традиционную утреннюю гигиеническую гимнастику как эффективное средство поддержания здоровья и работоспособности (физической и умственной)?
23. Известно, что занятия физическими упражнениями способствуют формированию определенных свойств личности. Какой из приведенных ниже видов спорта в большей степени формирует настойчивость?
24. Каковы отличительные черты соревновательной деятельности?
25. Какие изменения в функциональном состоянии человека вызывает соревновательная обстановка?
26. Что такое массовый спорт (спорт для всех)?
27. Что такое спорт высших достижений (олимпийский спорт)?

28. Какая общественная организация в масштабах России занимается развитием и управлением студенческого спорта?
29. С какой целью проводится педагогический контроль?
30. Укажите один из видов педагогического контроля.
31. Укажите один из типов психофизического состояния занимающихся физической культурой.
32. Что является целью самоконтроля?
33. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)?
34. Какова цель ППФП?
35. Какие задачи у ППФП?
36. На какие группы можно условно разделить профессии?
37. Какие основные физиологические показатели необходимо учитывать при оценке степени тяжести труда?
38. Перечислите средства, формы и методики ЛФК.
39. Перечислите виды массажа.
40. Когда возродились Олимпийские игры?
41. Кто был их организатором?
42. Какого цвета Олимпийские кольца и что они символизируют?
43. Когда сборная СССР впервые приняла участие в летних и зимних Олимпийских играх?
44. Когда в СССР и России проходили Олимпийские игры?
45. В каком году сборная России впервые приняла участие в Олимпийских играх.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
ОК-7 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
Знать	<p>Основные средства и методы физического воспитания, анатомо-физиологические особенности организма и степень влияния физических упражнений на работу органов и систем организма.</p> <p>Основные средства и методы физического воспитания, основные методики планирования самостоятельных занятий по физической культуре с учетом анатомо-физиологических особенностей организма.</p> <p>Основные средства и методы физического воспитания, основные методики планирования самостоятельных занятий по физической культуре с</p>	<p><i>Перечень теоретических вопросов к зачету</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его 2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам. 3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания. 4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе. 5. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура». 6. Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины «Физическая культура». 7. Перечислите основные требования, необходимые для успешной аттестации студента (получение «зачета») по дисциплине «Физическая культура».

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	<p>учетом анатомо-физиологических особенностей организма и организации ЗОЖ, с целью укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности.</p>	
Уметь	<p>Применять полученные теоретические знания по организации и планированию занятий по физической культуре анатомо-физиологических особенностей организма.</p> <p>Применять теоретические знания по организации самостоятельных занятий с учетом собственного уровня физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Использовать тесты для определения физической подготовленности с целью организации самостоятельных занятий по определенному виду спорта с оздоровительной направленностью, для подготовки к профессиональной деятельности.</p>	<p><i>Перечень заданий для зачета:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их. 2. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка? 3. Перечислите основные физические качества, дайте им определения. 4. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете? 5. Что такое ОФП? Его задачи. 6. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки? 7. Что представляет собой спортивная подготовка? 8. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок? 9. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?
Владеть	<p>Средствами и методами физического воспитания.</p> <p>Методиками организации и планирования самостоятельных занятий по физической культуре.</p> <p>Методиками организации физкультурных и спортивных занятий с учетом уровня физической подготовленности и профессиональной деятельности, навыками и умениями самоконтроля</p>	<p><i>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ППФП в системе физического воспитания студентов; 2. Факторы, определяющие ППФП студентов; 3. Средства ППФП студентов; 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; 5. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений.
ОК-8 - способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций		
Знать	<ul style="list-style-type: none"> - основные понятия о приемах первой помощи; - основные понятия о правах и обязанностях гражд- 	<p><i>Перечень теоретических вопросов к зачету:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз. 2. Регуляция функций в организме.

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	<p>дан по обеспечению безопасности жизнедеятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеристики опасностей природного, техногенного и социального происхождения; - государственную политику в области подготовки и защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Двигательная активность как биологическая потребность организма. 4. Особенности физически тренированного организма. 5. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок. 6. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции. 7. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы. 8. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках. 9. Работа сердца, пульс. Кровяное давление. 10. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках. 11. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг. 12. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках. 13. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> - выделять основные опасности среды обитания человека; - оценивать риск их реализации 	<p><i>Перечень заданий для зачета:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое здоровье? 2. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека? 3. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека? 4. Какова норма ночного сна? 5. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек. 6. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей. 7. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу? 8. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю. 9. Укажите важный принцип закаливания организма.
Владеть	<ul style="list-style-type: none"> - основными методами решения задач в области защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций 	<p><i>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие. 2. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения 3. Как внешние и внутренние факторы влияют

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?</p> <p>4. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?</p> <p>5. «Физические упражнения как средство активного отдыха», - раскройте это положение.</p> <p>6. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.</p> <p>7. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.</p>

б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:

Показатели и критерии оценивания зачета:

Требования, предъявляемые к студентам, для получения зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт»:

1. 100% посещение лекционных занятий, проводимых в сетке учебного расписания и дополнительных занятий при необходимости, предоставление конспектов лекций.
2. Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий, результатов опросов по пройденным темам.

- «зачтено» - обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности

- «не зачтено» - обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

1. Кабирова О. Р. Гимнастика [Текст] / О. Р. Кабирова, Р. А. Козлов, К. Е. Белкина // Гимнастика : учебно-методическое пособие. – Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ», 2016. – 103 с.- ISBN-978-5-9967-0886-4
2. Алонцев В.В. Физическая культура в системе высшего образования // В.В. Алонцев, О.А. Голубева, Р.Р. Вахитов и др. . – М.: ВНИИЦ №50201350384 от 13.05.2013. (ЭУМК)
3. Голикова Е. М. Образование студентов с ограниченными возможностями здоровья на основе индивидуальных образовательных траекторий [Текст] / Е. М. Голикова, А. Н. Козурман, О. А. Алонцева // Образование студентов с ограниченными возможностями здоровья на основе индивидуальных образовательных траекторий: учебно-методическое

пособие.– Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ», 2015. – 146 с.- ISBN-978-5-91283-614-5

4. Андреева О. В. Комплексный контроль в тренировке квалифицированных лыжников-гонщиков [Текст] /О. В. Андреева // Комплексный контроль в тренировке квалифицированных лыжников-гонщиков: монография .– Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ», 2015. – 112 с.- ISBN-978-5-9967-0734-8
5. Стадник А. В. , Андреева О. В. , Шестопалов Е. В. Тренировка спортсменов на основе личносно- ориентированного подхода [Текст] / А. В. Стадник ,О. В. Андреева , Е. В. Шестопалов // Тренировка спортсменов на основе личносно- ориентированного подхода : монография .– Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ», 2017. – 126 с.- ISBN-978-5-9967-0882-6

б) Дополнительная литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка : электронный учебник [Электронный ресурс] / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – Электрон. дан. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2010. - 1 электрон. опт. диск.

2. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта [Текст]: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин; под ред. проф. Н.Ю. Мельниковой. – М.: Советский спорт, 2013. – 329с. – ISBN 978-5-9718-0613-4

3.Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации [Текст]/ Министерство спорта Российской Федерации.- М.: Советский спорт, 2014. – 132с. – ISBN 978-5-9718-0741-4

4 .О состоянии и тенденциях развития физической культуры и массового спорта в Российской Федерации (по результатам социологических исследований) [Текст] / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. – М.: Советский спорт, 2013. – 144с. – ISBN 978-5-9718-0677-6

5.Шивринская С.Е. Урок физической культуры как пространство самовоспитания подростка [Электронный ресурс]: монография – 2-е изд. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2012. – 158с. – ISBN 978-5-9765-1531-4

в) Методические указания:

1. Степанюк И. А. Классификация и категоричность спортивных сооружений : методические указания по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ», 2015. – 40 с.

2. Вдовин Е. Н. Уроки большого тенниса : методические указания по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ», 2015. – 30 с.

3. Биктина С. Я. , Усцелемов С. В. , Гуркина В. А. , Шумовсков В.В. , Вдовина Л. А. Физические упражнения для развития мышц передней поверхности бедра в отделении легкой атлетики : методические указания по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ», 2015. – 35 с.

6. Бикьянова Ф. Р. Подвижные игры на занятиях физической культурой в ВУЗе : методические указания по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ФГБ ОУ ВПО «МГТУ», 2015. – 27 с.
7. Алонцева О.А. Организация и судейство соревнований по акробатике : методические указания по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ», 2015. – 36 с.
8. Борисоглебская З. Е., Сприкут О. В. Методические основы проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями у студентов ВУЗа : методические указания по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ», 2015. – 40 с.
9. Васильева Е. А., Иванова Е. А. Особенности занятий физическими упражнениями со студентами специального мед.отделения, имеющие сердечно-сосудистые заболевания : методические указания по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ», 2015. – 35 с.
10. Инкина Т. П. , Никитенко Е. М. Методика обучения тактике защиты в баскетболе : методические указания по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ», 2015. – 40 с.
11. Алонцева О. А. Влияние суставной гимнастики на опорно –двигательный аппарат : методические указания по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ», 2016. – 33 с.
12. Цайтлер Е. А. Развитие и совершенствование координационных способностей средствами акробатической подготовки студентов ВУЗов: методические указания по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ», 2016. – 36 с.
13. Вахитов Р.Р. Лыжные гонки в программе физического воспитания студентов МаГУ / Р.Р. Вахитов, В.В. Алонцев, Е.В. Абрамкин, А.В. Емельянов // Лыжные гонки в программе физического воспитания студентов МаГУ: учебно-методическое пособие.– Магнитогорск: МаГУ, 2012. – 148 с
14. Вахитов Р.Р. Психология спорта. Учебно-методическое пособие. – Магнитогорск: МаГУ, 2012. – 363 с.
15. Голубева О.А. Спортивно-оздоровительный туризм: учебно-методическое пособие / О.А. Голубева // Спортивно-оздоровительный туризм: учебно-методическое пособие . – Магнитогорск: МаГУ, 2012. – 55 с. ил.
16. Тимошенко А.Г. Волейбол – игра для всех: учебное пособие / А.Г. Тимошенко, В.В. Алонцев // Волейбол – игра для всех: учебное пособие. – Магнитогорск, МаГУ, 2012. – 93 с.

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» <http://www.gto.ru/>
2. Российская центральная отраслевая библиотека по физической культуре – <http://lib.sportedu.ru/>
3. <http://физическая-культура.рф/> - Сайт по физической культуре.
4. Аппаратура для диагностики здоровья человека - <http://www.nootex.com/index13.htm>
5. Ассоциация профессионалов фитнеса - <http://www.fitness-pro.ru>
6. Аэробика - <http://www.aerobica.ru>

7. Бодибилдинг - <http://musculatura.narod.ru>
8. Валеология - <http://www.ecocongress.ru/valeologia-n.htm#arhiv>
9. Интернет-Академия безопасного труда - <http://new.safework.ru>
10. Каталог спортивных ресурсов - <http://www.sportfiles.ru>
11. О зрении и зрительном утомлении - <http://www.ocular.ru/>
12. Портал здорового образа жизни - <http://www.breath.ru>
13. Российская центральная отраслевая библиотека по физической культуре - <http://lib.sportedu.ru>
14. Центр физического здоровья человека - <http://fitnestest.nm.ru>
15. Энциклопедия массажа - <http://massazh.h1.ru>

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Тип и название аудитории	Оснащение аудитории
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Набор демонстрационного оборудования: проектор, экран, ноутбук
Помещение для самостоятельной работы	Компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации

АННОТАЦИИ ДИСЦИПЛИН ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Индекс	Наименование дисциплины	Общая трудо- емкость, часов (ЗЕТ)
1	2	
Б.4	Дисциплина Физическая культура	72
	Базовая часть	
	<p style="text-align: center;">Целью освоения дисциплины физическая культура студентов вузов является 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</p> <p>Изучение дисциплины направлено на формирование мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установке на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими направлениями и спортом.</p> <p>Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, навыки), сформированные в результате изучения политологии, социологии, истории.</p> <p>Знания (умения, навыки), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для поддержания здоровья на весь период обучения в Вузе и в дальнейшей жизни. Комплекс знаний , умений и навыков, полученных на лекционных, практических и самостоятельных занятиях позволит сформировать систему теоретических и практических знаний, необходимых для поддержания хорошей физической формы.</p> <p>Дисциплина « Физической культуры » формирует следующие общекультурные и профессиональные компетенции:</p> <p style="text-align: center;">ОК -7 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p style="text-align: center;">В результате освоения дисциплины студент должен:</p>	

Индекс	Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, часов (ЗЕТ)
1	2	
	<p>знать: нормы здорового образа жизни, ценности физической культуры, способы физического совершенствования организма, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности; содержание, формы и методы организации учебно-тренировочной и соревновательной работы; медико-биологические и психологические основы физической культуры; систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью; правила личной гигиены; технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.</p> <p>уметь: правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;</p> <p>использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, для воспитания патриотизма, формирование здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях; определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека; правильно оценивать свое физическое состояние; использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; регулировать физическую нагрузку;</p> <p>владеть: навыками физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма серьезным нагрузкам в экстремальных ситуациях, средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Содержание дисциплины:</p> <p>1. Основы ЗОЖ. Базовые основы проведения занятий по физической культуре. История происхождения различных видов спорта. Средства и методы физической культуры, критерии оценки тренировочного процесса.</p> <p>2. Необходимые условия, обеспечивающие ЗОЖ. 7 составляющих ЗОЖ.</p> <p>3. Развитие спортивной науки</p>	

Индекс	Наименование дисциплины	Общая трудо- емкость, часов (ЗЕТ)
1	2	
	4. Основные направления развития спорта.	