

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ АГРОИНЖЕНЕРИИ ФГБОУ ВО ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГАУ

УТВЕРЖДАЮ
Декан инженерно-
технологического факультета

 ШЧ С.Д. Шепелев
« 25 » 04 2016 г.

Кафедра физического воспитания

Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки **35.03.06 Агроинженерия**

Профиль **Технология транспортных процессов**

Уровень высшего образования – **бакалавриат**

Форма обучения - **очная**

Челябинск
2016

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 20.10.2015 г. № 1172. Рабочая программа предназначена для подготовки бакалавра по направлению **35.03.06 Агроинженерия, профиль – Технология транспортных процессов.**

Составитель – доцент Лихачев В.А.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры физического воспитания

«25» 04 2016 г. (протокол № 1).

Зав. кафедрой физического воспитания, доцент



Ф.Ф. Касымов

Рабочая программа дисциплины одобрена методической комиссией инженерно-технологического факультета

«25» 04 2016 г. (протокол № 6).

Председатель методической комиссии инженерно-технологического факультета кандидат технических наук, доцент



А.П. Зырянов

Директор научной библиотеки



Е.Л. Лебедева

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Требования ФГОС ВО к результатам освоения основной профессиональной образовательной программы подготовки бакалавриата	4
1.1.	Цель и задачи дисциплины	4
1.2.	Требования к результатам освоения дисциплины	5
2.	Структура и содержание дисциплины	5
2.1.	Содержание дисциплины	5
2.2.	Объем дисциплины и виды учебной работы	7
2.3.	Распределение учебного времени по разделам и темам	8
2.4.	Содержание лекций	9
2.5.	Содержание лабораторных занятий	12
2.6.	Содержание практических/семинарских занятий	12
2.7.	Содержание самостоятельной работы студентов	12
2.8.	Инновационные образовательные технологии	13
2.9.	Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечивающими (предшествующими) и обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами	14
2.10.	Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий	14
2.11.	Фонд оценочных средств	14
3.	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	14
3.1.	Рекомендуемая литература	14
3.2.	Учебно-методические разработки	16
3.3.	Средства обеспечения освоения дисциплины	17
3.4.	Электронные образовательные ресурсы, находящиеся в свободном доступе в сети Интернет	17
4.	Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины	17
5.	Приложение № 1. Фонд оценочных средств	19
6.	Лист регистрации изменений	26

1. Требования ФГОС ВО к результатам освоения основной профессиональной образовательной программы подготовки бакалавриата

1.1. Цель и задачи дисциплины

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части Блока 1 основной профессиональной образовательной программы академического бакалавриата по направлению подготовки 35.03.06 Агроинженерия, профиль – Технология транспортных процессов.

Цель дисциплины

Бакалавр по направлению подготовки 35.03.06 Агроинженерия должен обладать способностью адаптироваться к научно-исследовательской, проектной, производственно-технологической и организационно-управленческой деятельности.

Цель учебной 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.

Задачи дисциплины

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 системой теоретических знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Стержневые проблемы дисциплины:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Ее социально-биологические основы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности;

- основы здорового образа жизни обучающегося. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;

- общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания;

- спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;

- профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

1.2. Требования к результатам освоения дисциплины

В результате изучения дисциплины студент

должен обладать компетенциями

общекультурными:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате изучения дисциплины студент

должен знать:

- понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- знать основы физической культуры и здорового образа жизни;

должен уметь:

- применять систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;

должен владеть:

- методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Содержание дисциплины

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

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся

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

Социально-биологические основы физической культуры

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

Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

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

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

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

Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

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

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

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

Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки обучающихся. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимся вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам).

Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

2.2. Объём дисциплины и виды учебной работы

Дисциплина изучается в 1 и 2 семестрах. Общая трудоемкость учебной дисциплины распределяется по основным видам учебной работы в соответствии с учебным планом, утвержденным ректором ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ, следующим образом:

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц
Контактная работа (всего)	36/2
В том числе:	
Лекции	36
Практические / семинарские занятия (ПЗ/СЗ)	-/-
Лабораторные занятия (ЛЗ)	-
Самостоятельная работа студентов (всего)	36
В том числе:	
Подготовка к практическим/семинарским занятиям	-
Подготовка к лабораторным занятиям и к защите лабораторных работ	-
Выполнение курсового проекта/курсовой работы	-
Реферат	-
Подготовка к зачету	-
Контроль (подготовка к экзамену)	-
Общая трудоемкость	72/2

2.3. Распределение учебного времени по разделам и темам

№ темы	Наименование раздела и темы	Всего		в том числе				Формируемые компетенции
		час.	%	контактная работа			СРС	
				лекции	ЛЗ	ПЗ/СЗ		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Теоретический раздел								
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	4	5.5	2	-	-/-	2	ОК-8
2.	Социально-биологические основы физической культуры	6	8.5	4	-	-/-	2	ОК-8
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	6	8.5	2	-	-/-	4	ОК-8
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	6	8.5	4	-	-/-	2	ОК-8
5.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	8	11	4	-	-/-	4	ОК-8

6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4	5.5	2	-	-/-	2	ОК-8
7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	8	11	4	-	-/-	4	ОК-8
8.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	8	11	4	-	-/-	4	ОК-8
9.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	6	8.5	2	-	-/-	4	ОК-8
10.	Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	8	11	4	-	-/-	4	ОК-8
11.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	8	11	4	-	-/-	4	ОК-8
Общая трудоемкость		72	100	36	-	-/-	36	

2.4. Содержание лекций

№ п/п	Содержание лекции	Продолж., часов	Формир. компетенции
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	2	ОК-8
2.	Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	4	ОК-8
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни	2	ОК-8

4.	<p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда.</p>	4	ОК-8
5.	<p>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия</p>	4	ОК-8
6.	<p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.</p>	2	ОК-8
7.	<p>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки обучающихся. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимся вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</p>	4	ОК-8

8.	<p>Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.</p>	4	ОК-8
9.	<p>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	2	ОК-8
10.	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам).</p>	4	ОК-8
11.	<p>Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.</p>	4	ОК-8

	Итого	36	
--	--------------	-----------	--

2.5. Содержание лабораторных занятий

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

2.6. Содержание практических/семинарских занятий

Практические/семинарские занятия не предусмотрены учебным планом.

2.7. Содержание самостоятельной работы студентов

Содержание вопросов, изучаемых студентами самостоятельно:

№ пп	Наименование изучаемых тем или вопросов	Продолж., часов	Формир. компетенции
1.	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (Методические принципы физического воспитания, методы физического воспитания. Основы совершенствования физических качеств. Основы обучения движением: ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	2	ОК-8
2.	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции (Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, её определяющие. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности учебного труда).	2	ОК-8
3.	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).	2	ОК-8
4.	Основы методики самомассажа (Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Место массажа и самомассажа в системе физических упражнений. Основные методики)	2	ОК-8
5.	Методика корригирующей гимнастики для глаз.(Основные методики для астигматизма, дальнозоркости и близорукости)	2	ОК-8
6.	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности (Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Организация и характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности занятий для женщин. Планирование и управление, границы интенсивности нагрузок. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль.).	2	ОК-8
7.	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения (Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности).	2	ОК-8
8.	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).(Диагностика и самодиагностика состояния организма. Врачебный контроль, его	2	ОК-8

	содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля).		
9.	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). (Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности).	2	ОК-8
10.	Методика проведения учебно-тренировочного занятия. (Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия).	4	ОК-8
11.	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).(Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности).	2	ОК-8
12.	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. (Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы.).	2	ОК-8
13.	Основы методики организации судейства по избранному виду спорта. (Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта).	2	ОК-8
14.	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. (Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности. Основные методы регулирования психоэмоционального состояния).	2	ОК-8
15.	Средства и методы мышечной релаксации в спорте. (Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений. Характеристики зон. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечной релаксации).	2	ОК-8
16.	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.(Определение понятия ППФП её цели и задачи. Основные и дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Система контроля ППФП).	2	ОК-8
17.	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. (Понятие «Производственная физическая культура (ПФК), её цели и задачи. Методические основы ПФК. Производственная гимнастика – вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня).	2	ОК-8
	Итого	36	

2.8. Инновационные образовательные технологии

Вид занятия	Лекции	ЛЗ	ПЗ/СЗ
Формы работы			
Проблемные лекции	+	-	-
Анализ конкретных ситуаций	+	-	-

2.9. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечивающими (предшествующими) и обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечивающих (предшествующих) и обеспечиваемых (последующих) дисциплин
	Предшествующие дисциплины
	-
	Последующие дисциплины
	-

2.10. Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

Перечень компетенций	Виды занятий				
	Лекции	ЛЗ	ПЗ/СЗ	КП/КР	СРС
ОК-8	+	-	-/-	-	+

2.11. Фонд оценочных средств

Для установления соответствия уровня подготовки студентов требованиям федерального государственного образовательного стандарта, профессиональных стандартов разработан фонд оценочных средств (вопросы для подготовки к зачету). Фонд оценочных средств представлен в Приложении № 1.

3. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

3.1. Рекомендуемая литература

Основная:

1. Барчуков И. С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] / И.С. Барчуков; Ю.Н. Назаров; В.Я. Кикоть; С.С. Егоров; И.А. Мацур. Москва: Юнити-Дана, 2012.- 432 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>.
2. Баскетбол [Электронный ресурс]: основы обучения техническим приемам игры в нападении. Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014.- 40 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275631>.
3. Борисова В. В. Гимнастика [Электронный ресурс]: ритмическая гимнастика / В.В. Борисова; Т.А. Шестакова. Тула: ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2011.- 66 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=230701>.
4. Брискин Ю. А. Адаптивный спорт [Электронный ресурс] / Ю.А. Брискин; С.П. Евсеев; А.В. Передерий. Москва: Советский спорт, 2010.- 316 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210376>.
5. Губа В. П. Волейбол в университете [Электронный ресурс]: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе / В.П. Губа; А.В.

Родин. Москва: Советский спорт, 2009.- 162 с.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210477>.

6. Губа В. П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности [Электронный ресурс] / В.П. Губа; А.В. Лексаков. Москва: Советский спорт, 2012.- 176 с.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210422>.

7. Забелина Л. Г. Легкая атлетика [Электронный ресурс] / Л.Г. Забелина; Е.Е. Нечунаева. Новосибирск: НГТУ, 2010.- 59 с.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993>.

8. Иванова С. Ю. Физическая культура [Электронный ресурс]: лыжная подготовка студентов вуза / С.Ю. Иванова; Р.В. Конькова; Е.В. Сантьева. Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2011.- 150 с.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501>.

9. Кислица Н. Т. Плавание [Электронный ресурс] / Н.Т. Кислица; В.В. Семянникова. Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011.- 149 с.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272201>.

10. Лушпа А. А. Плавание [Электронный ресурс] / А.А. Лушпа. Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012.- 108 с.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770>.

11. Мелихов В. В. Силовая гимнастика для студентов, занимающихся адаптивным физическим воспитанием в специальных медицинских группах [Электронный ресурс] / В.В. Мелихов. Елец: Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2007.- 123 с.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272210>.

12. Поваляева Г. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика [Электронный ресурс]: для подготовки к практическим занятиям / Г.В. Поваляева; О.Г. Сыромятникова. Омск: Издательство СибГУФК, 2012.- 144 с.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888>.

13. Чертов Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание) [Электронный ресурс] / Н.В. Чертов. Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012.- 136 с.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241095>.

14. Шулика Ю. А. Бокс [Электронный ресурс]: Теория и методика / Ю.А. Шулика; А.А. Лавров; С.М. Ахметов. Москва: Советский спорт, 2009.- 768 с.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210358>.

Дополнительная:

1. Асташина М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения [Электронный ресурс] / М.П. Асташина. Омск: Издательство СибГУФК, 2014.- 189 с.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043>.

2. Гелецкая Л. Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] / Л.Н. Гелецкая; И.Ю. Бирдигулова; Д.А. Шубин; Р.И. Коновалова. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014.- 219 с.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>.

3. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. Санкт-Петербург: СпецЛит, 2010.- 192 с.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=105752>.

4. Григорович Е. С. Физическая культура [Электронный ресурс] / Е.С. Григорович; К.Ю. Романов. Минск: Вышэйшая школа, 2011.- 352 с.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>.

5. Коренберг В. Б. Лекции по спортивной биомеханике [Электронный ресурс] / В.Б. Коренберг. Москва: Советский спорт, 2011.- 208 с.
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210440>.
6. Манжелей И. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: компетентностный подход / И.В. Манжелей; Е.А. Симонова. М.Берлин: Директ-Медиа, 2015.- 183 с.
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>.
7. Минникаева Н. В. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] / Н.В. Минникаева. Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014.- 142 с.
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495>.
8. Мишенькина В. Ф. Волейбол, гандбол, баскетбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам [Электронный ресурс] / В.Ф. Мишенькина; И.А. Рогов; О.С. Шалаев; Д.В. Карбанов. Омск: Издательство СибГУФК, 2004.- 116 с.
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274903>.
9. Родин А. В. Баскетбол в университете [Электронный ресурс]: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе / А.В. Родин; Д.В. Губа. Москва: Советский спорт, 2009.- 168 с.
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210476>.
10. Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспекты) [Электронный ресурс] / Е.А. Мусатов. Елец: Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2011.- 315 с.
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272223>.
11. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы. Учебное пособие [Электронный ресурс]. Москва: Советский спорт, 2010.- 488 с.
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57371>.
12. Чертов Н. В. Физическая культура [Электронный ресурс] / Н.В. Чертов. Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012.- 118 с.
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>.
13. Чеснова Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова. Москва: Директ-Медиа, 2013.- 160 с.
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>.
14. Шулятьев В. М. Физическая культура студента [Электронный ресурс] / В.М. Шулятьев; В.С. Побыванец. Москва: Российский университет дружбы народов, 2012.- 287 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>.

3.2. Учебно-методические разработки

Учебно-методические разработки имеются на кафедре физического воспитания, в научной библиотеке и на сайте ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ:

Раздел дисциплины	Учебно-методические разработки
1.	<p style="text-align: center;">Основные</p> <p>1. Организация и методика проведения спортивно-массовых мероприятий в высших учебных заведениях [Текст]: методические указания / сост. Т. Л. Чернявских ; ЧГАА. Челябинск: ЧГАА, 2014.- 26 с.</p> <p>2. Силовая тренировка спортсмена-армборца [Текст]: методические указания по физической культуре / сост.: И. А. Романов, В. А. Лихачев; ЧГАА. Челябинск: ЧГАА, 2012.- 19 с.</p> <p>3. Средства и методика специальной силовой подготовки в ряде видов спорта (атлетическая гимнастика, легкая атлетика, метание, лыжи, велоспорт) [Текст]: Методические указания / Сост.: Лихачев В. А., Целищев Ю. А., Прохоров В. В., Иноземцев М. А.. Челябинск: ЧГАУ, 2009.- 30 с.</p>

	<p>4. Средства и методы развития двигательных способностей студентов [Текст]: методические указания для студентов очной формы обучения / сост. Н. А. Абрамовских; ЧГАА. Челябинск: ЧГАА, 2012.- 38 с.</p> <p>5. Студентам - здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: методические указания / сост. Абрамовских Н. А.; ЧГАА. Челябинск: Б.и., 2010.- 42 с. Режим доступа: http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/1.pdf.</p> <p>6. Физическая культура в вузе для студентов специальной медицинской группы [Текст]: Метод. указ. / сост. Н. А. Абрамовских; ЧГАА. Челябинск: ЧГАА, 2014.- 38 с.</p> <p style="text-align: center;">Дополнительные</p> <p>7. Утренние занятия студентов, занимающихся боксом и кикбоксингом, в режиме дня и тренировочном процессе [Текст]: методические указания / сост.: В. Ф. Касымов, Ф. Ф. Касымов ; ЧГАА. Челябинск: ЧГАА, 2014.- 23 с.</p> <p>8. Студентам-здоровый образ жизни [Текст]: методические указания для студентов очной формы обучения дисциплины "Физическая культура" / сост.: Н. А. Абрамовских; ЧГАА. Челябинск: ЧГАА, 2010.- 42 с.</p>
--	--

3.3. Средства обеспечения освоения дисциплины

Видеофильмы:

1. Уроки баскетбола И.Едашко.
2. Том Шниман. Совершенствование различных переходов и взаимодействий в баскетболе (в двух частях).
3. Фундаментальная техника 2^x очковых бросков.
4. Учимся играть в баскетбол.
5. Тактико-техническая подготовка в футболе.
6. Техника игры вратарей.
7. Базовая аэробика. Школа аэробики.
8. Танцевальная аэробика.
9. Степ-аэробика.

Стенды по видам спорта:

1. Техника, тактика, судейство игры в баскетбол.
2. Техника, тактика, судейство игры в волейбол.
3. Комплексы упражнений, отдельные упражнения по атлетической гимнастике.
4. Техника, судейство игры в футбол.

3.4. Электронные образовательные ресурсы, находящиеся в свободном доступе в сети Интернет

1. Единое окно доступа к учебно-методическим разработкам <http://csaa.ru>.
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru>.
3. Учебный сайт <http://test-exam.ru>.
4. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com/>
5. Университетская библиотека ONLINE <http://biblioclub.ru/>

4. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Перечень учебных лабораторий, компьютерных классов кафедры физического воспитания:

Кафедра физического воспитания для проведения учебно-тренировочного процесса имеет следующие спортивные залы и сооружения:

1. Зал спортивных игр.
2. Зал атлетической гимнастики.
3. Зал бокса
4. Зал кикбоксинга
5. Зал аэробики - 2 шт.
6. Лыжная база.

Перечень основного оборудования:

1. Тренажёр спортивный «Горка».
2. Тренажеры для занятий атлетической гимнастикой (8 шт.).
3. Стол для армспорта.
4. Стол теннисный.
5. Ринг боксерский.
6. Весы медицинские.
7. Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки – 60 пар.
8. Телевизор.
9. Видеоманитофон.
10. Табло информационное.
11. Табло отсчёта 24-х секунд.

Спортивные залы и сооружения оснащены соответствующим спортивным инвентарем необходимым для проведения учебно-тренировочных занятий

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
текущего контроля и промежуточной аттестации

по дисциплине «**Физическая культура**»

Направление подготовки **35.03.06** **Агроинженерия**

Профиль **Технология транспортных процессов**

Уровень высшего образования – **бакалавриат**

Форма обучения – **очная**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения (показатели сформированности компетенций).....	21
2. Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов контроля.....	21
3. Учебно-методические разработки, используемые для контроля знаний, умений и навыков.....	21
4. Оценочные средства для проведения текущего контроля.....	22
5. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.....	22
5.1. Зачет.....	22

1. Планируемые результаты обучения (показатели сформированности компетенций)*

*Пороговым уровнем считаются ЗУН, полученные в результате освоения дисциплин школьного курса.

Контролируемые компетенции	ЗУН		
	знания	умения	навыки
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Студент должен знать: понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; знать основы физической культуры и здорового образа жизни	Студент должен уметь: применять систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств	Студент должен владеть: методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей.

2. Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов контроля

Перечень компетенций	Виды контроля по дисциплине
ОК-8	- устный ответ на зачете

3. Учебно-методические разработки, используемые для оценки знаний, умений и навыков

Учебно-методические разработки, в которых представлены вопросы и задачи, используемые для контроля знаний, умений и навыков, приведены в таблице.

Раздел дисциплины	Учебно-методические разработки
1.	<p style="text-align: center;">Основные</p> <p>1. Силовая тренировка спортсмена-армборца [Текст]: методические указания по физической культуре / сост.: И. А. Романов, В. А. Лихачев; ЧГАА. Челябинск: ЧГАА, 2012.- 19 с.</p> <p>2. Средства и методика специальной силовой подготовки в ряде видов спорта (атлетическая гимнастика, легкая атлетика, метание, лыжи, велоспорт) [Текст]: Методические указания / Сост.: Лихачев В. А., Целищев Ю. А., Прохоров В. В., Иноземцев М. А.. Челябинск: ЧГАУ, 2009.- 30 с.</p> <p>3. Средства и методы развития двигательных способностей студентов [Текст]: методические указания для студентов очной формы обучения / сост. Н. А. Абрамовских; ЧГАА. Челябинск: ЧГАА, 2012.- 38 с.</p> <p>4. Физическая культура в вузе для студентов специальной медицинской группы [Текст]: Метод. указ. / сост. Н. А. Абрамовских; ЧГАА. Челябинск: ЧГАА, 2014.- 38 с.</p> <p style="text-align: center;">Дополнительные</p> <p>5. Утренние занятия студентов, занимающихся боксом и кикбоксингом, в режиме</p>

	<p>дня и тренировочном процессе [Текст]: методические указания / сост.: В. Ф. Касымов, Ф. Ф. Касымов ; ЧГАА. Челябинск: ЧГАА, 2014.- 23 с.</p> <p>6. Студентам-здоровый образ жизни [Текст]: методические указания для студентов очной формы обучения дисциплины "Физическая культура" / сост.: Н. А. Абрамовских; ЧГАА. Челябинск: ЧГАА, 2010.- 42 с.</p>
--	--

4. Оценочные средства для проведения текущего контроля

В качестве критериев результативности лекционных занятий является посещаемость занятий не ниже 90%.

5. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

5.1. Зачет

Зачет является формой оценки качества освоения студентом образовательной программы по разделам дисциплины. По результатам зачета студенту выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

Зачет проводится в специально установленный период, предусмотренный учебным планом.

Критерии оценки ответа студента (табл.), а также форма его проведения доводятся до сведения студентов до начала зачета. Результат зачета объявляется студенту непосредственно после его сдачи, затем выставляется в зачетно-экзаменационную ведомость и зачетную книжку.

Шкала	Критерии оценивания
Оценка «зачтено»	знание программного материала, усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой дисциплины, допускается наличие малозначительных ошибок или недостаточно полное раскрытие содержания вопроса.
Оценка «не зачтено»	пробелы в знаниях основного программного материала, принципиальные ошибки при ответе на вопросы.

Вопросы к зачету

1 семестр

1. физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки. Физическая и функциональная подготовленность.

2. Двигательная активность. Профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта.

3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

4. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические и биохимические функции.

5. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

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

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

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

9. Понятие «здоровье». Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни.

10. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

11. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

12. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

13. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

14. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда.

15. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.

16. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

17. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.

18. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации.

19. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

20. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

21. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

22. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

23. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

24. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

25. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

2 семестр

1. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта.
3. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «физическая культура». Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки обучающихся. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады.
5. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
6. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.
7. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся.
8. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
9. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.
10. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи.
11. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.
12. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.
13. Самоконтроль, его цели и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.
14. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
15. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
16. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
17. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся.
18. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе.
19. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
20. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам).
21. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.

22. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

23. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

24. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.

25. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

6 ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Номер измене- ния	Номера листов			Основание для внесе- ния изме- нений	Подпись	Расшиф- ровка под- писи	Дата	Дата введения измене- ния
	замене- нных	новых	аннули- рован- ных					
1	1,2	—	—	«Иксон Групп» от 25.04.16 № 36	<i>А.В. Грозинко</i>		25.04.16	25.04.16