

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Куижева Саида Казбековна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 13.09.2021 13:40:10  
Уникальный программный ключ:  
71183e1134ef9cfa69b206d480271b3c1a975e6f

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«Майкопский государственный технологический университет»**

**Факультет** \_\_\_\_\_ **экологический**

**Кафедра** \_\_\_\_\_ **физического воспитания**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор по учебной работе  
  
Л.И. Задорожная  
«25» августа 2021 г.  


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по дисциплине** \_\_\_\_\_ **Б1.О.23 Физическая культура и спорт**

**по направлению**  
**подготовки бакалавров** 29.03.01 Технология изделий легкой промышленности

**по профилю подготовки** Технология швейных изделий

**Квалификация (степень)**  
**выпускника** \_\_\_\_\_ **бакалавр**

**Форма обучения** \_\_\_\_\_ **очная \ заочная**

**Год начала подготовки** \_\_\_\_\_ **2021**

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО и учебного плана МГТУ по направлению подготовки бакалавров 29.03.01 Технология изделий легкой промышленности по дисциплине физическая культура и спорт

Составитель рабочей программы:

Старший преподаватель кафедры  
физического воспитания

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

Манченко Т.В.  
\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.)

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
физического воспитания  
(наименование кафедры)

Заведующий кафедрой  
физического воспитания

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

Свечкарёв В.Г.  
\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.)

Одобрено научно-методической комиссией факультета  
(где осуществляется обучение)

Председатель  
научно-методического  
совета направления (специальности)  
(где осуществляется обучение)

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

Тазова З.Т.  
\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.)

Декан факультета  
(где осуществляется обучение)

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

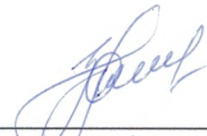
Схаляхов А.А.  
\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО:  
Начальник УМУ

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

Чудесова Н.Н.  
\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.)

Зав. выпускающей кафедрой  
по направлению (специальности)

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

Тазова З.Т.  
\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.)

## 1. Цели и задачи учебной дисциплины

**Цель дисциплины:** Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. Место дисциплины в структуре ОП по направлению подготовки (специальности).

Дисциплина входит в перечень курсов базовой части ОП. Она имеет предшествующие логические и содержательно-методические связи с дисциплиной физическая культура в средней школе.

Дисциплина основана на знаниях научных законов человекознания. Для освоения дисциплины необходимы знания по теории и методике физического воспитания, анатомии и физиологии человека, валеологии.

Дисциплина направлена на совершенствование двигательных качеств человека, формирование здорового образа жизни, формирования физической культуры личности.

Курс «Физическая культура и спорт» тесно связан с дисциплиной: «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

В результате освоения дисциплины студент должен обладать готовностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-10):

**иметь:** способность поддерживать должный уровень психо-физической формы с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

**знать:** цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания;

**уметь:** использовать физическую культуру и спорт для поддержания здоровья и работоспособности человека;

**владеть:** навыками поддержания хорошей психо-физической формы.

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы. Общая трудоемкость дисциплины.

##### 4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы по очной форме обучения.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (72 часа).

Виды учебной программы	Всего часов/з.е	семестры	
		5	6
<b>Контактные часы (всего)</b>	68,5/1,9	34,25/0,95	34,25/0,95
В том числе:			
Лекции (Л)	34/0,9	34/0,9	34/0,9
Практические занятия (ПЗ)	-	-	-
Семинары (С)	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-
Контактная работа в период аттестации (КРАТ)	-	-	-
Самостоятельная работа под руководством преподавателя (СРП)	0,5/0,1	0,25/0,05	0,25/0,05
<b>Самостоятельная работа студентов (СРС) (всего)</b>	3,5/0,1	1,75/0,05	1,75/0,05
В том числе:			
Курсовой проект (работа)	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-
Доклад	3,5/0,1	1,75/0,05	1,75/0,05
<i>Другие виды СРС (если предусматриваются, приводится перечень видов СРС).</i>	-	-	-
Форма промежуточной аттестации: <b>(зачет 5, 6)</b>		зачёт	зачёт
<b>Общая трудоёмкость: (часы/ з.е.)</b>	72/2	36/1	36/1

##### 4.2. Объем дисциплины и виды учебной работы по заочной форме обучения.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (72 часа).

Виды учебной программы	Всего часов/з.е	семестр
		5
<b>Контактные часы (всего)</b>	10,25/0,35	10,25/0,35
В том числе:		
Лекции (Л)	10/0,3	10/0,3
Практические занятия (ПЗ)	-	-
Семинары (С)	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-
Контактная работа в период аттестации (КРАТ)	0,25/0,05	0,25/0,05
Самостоятельная работа под руководством преподавателя (СРП)	-	-
<b>Самостоятельная работа студентов (СРС) (всего)</b>	58/1,55	58/1,55
В том числе:		
Расчетно-графические работы	-	-
Доклад	-	-
<i>Другие виды СР (если предусматриваются, приводится перечень видов СР)</i>		
1. Подготовка докладов на заданные темы	48/1,3	48/1,3
2. Подготовка информационных сообщений на заданные темы	10/0,3	10/0,3
Курсовой проект (работа)		
Контроль (всего)	3,75/0,1	3,75/0,1
Форма промежуточной аттестации: <b>(зачет 5)</b>		зачёт
<b>Общая трудоёмкость: (часы/ з.е.)</b>	72/2	72/2

## 5. Структура и содержание дисциплины

### 5.1. Структура дисциплины для очной формы обучения

Теоретический раздел формирует систему научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

На занятиях предлагается отразить основные проблемы спортивной тренировки: влияние физических упражнений на формирование профессиональных качеств будущего специалиста и личности занимающегося; разработке эффективных средств и методов физического воспитания студентов; воспитание специфических физических качеств, необходимых студенту для успешной соревновательной деятельности; воздействие средств физического воспитания на основные физиологические системы и звенья опорно-двигательного аппарата занимающегося.

Содержание курса лекций способствует пониманию природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения использовать полученные знания для личного и профессионального развития, самосовершенствования, а также для организации здорового образа жизни.

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах. Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Практические занятия помогают приобрести опыт творческой практической деятельности, развивают самостоятельность в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышают уровень функциональных и двигательных способностей, направленно формируют качества и свойства личности. Практический раздел включает в себя подразделы: общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП).

Практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных, жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Контрольный раздел осуществляет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

**Итоговая аттестация** 5 - 6 семестр для ОФО и 5 семестр для ЗФО – зачет проводится в форме выполнения студентом в виде опроса по теоретическому разделу программы.

№ п/п	Раздел дисциплины	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную и трудоемкость (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	С/ЛЗ	КРАТ	СРП	СР	
<b>5 семестр</b>								
1.	Теоретический курс по физической культуре и спорту.	1-8	34			0,25	1,75	Обсуждение докладов
2.	Промежуточная аттестация.							Зачёт
<b>6 семестр</b>								

3.	Теоретический курс по физической культуре.	1-8	34			0,25	1,75	Обсуждение докладов
4.	Промежуточная аттестация.							Зачёт
	Итого:		34	34		0,5	3,5	

### 5.2. Структура дисциплины для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в часах)					
		Л	С/ПЗ	КРАТ	СРП	Контроль	СР
5 семестр							
1.	Теоретический курс по физической культуре и спорту.	10					58
2	Промежуточная аттестация			0,25		3,75	
	ИТОГО:	10		0,25		3,75	58

5.3. Содержание разделов дисциплины «Физическая культура и спорт», образовательные технологии  
Лекционный курс

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Трудоемкость (часы / зач. ед.) ОФО	Трудоемкость (часы / зач. ед.) ЗФО	Содержание	Формируемые компетенции	Результаты освоения (знать, уметь, владеть)	Образовательные технологии
Тема 1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	4/0,12	1/0,027	<p>Физическая культура как феномен общей культуры человека. Краткое содержание. Понятие культура, физическая культура. Возникновение и развитие физической культуры. Роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основные направления развития физической культуры и спорта в России на современном этапе.</p> <p>Физическая культура студента. Структура и средства физической культуры. Материальные и духовные ценности физической культуры. Функции физической культуры. Физическая культура и спорт в образе жизни студентов. Формирование физической культуры личности студента. Физическая культура в вузе – гуманитарная образовательная дисциплина.</p>	ОК-10	<p><b>Знать:</b> Компоненты физической культуры. Ценности в области физической культуры. Ключевые понятия физической культуры. Компоненты физической культуры. Средства физической культуры. Организационно правовые основы физической культуры. Характеристику современного состояния физической культуры и спорта в Российской Федерации. Основы организации физического воспитания в ВУЗе.</p> <p><b>Уметь:</b> организовать свою самостоятельную работу по изучению основной и дополнительной литературы.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками сбора и анализа информации</p>	Слайд и видеолекции
Тема 2.	Социально-биологические основы	4/0,12	1/0,027	<p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Краткое содержание. Двигательная активность – жизненно необходимая биологическая</p>	ОК-10	<p><b>Знать:</b> Основы анатомии и физиологии человека. Средства физической культуры, обеспечивающие работоспособность.</p>	Слайд и видеолекции

	физической культуры.			потребность организма человека; нормы двигательной активности современного человека; гиподинамия и гипокинезия. Чрезмерные физические нагрузки; механизмы адаптации человека к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; дезадаптация и реадаптация человека к физическим нагрузкам. Адаптация отдельных систем организма человека к физкультурно-спортивной деятельности. Краткое содержание. Опорно-двигательный аппарат; нервная система; мышечная система; сердечно-сосудистая система; дыхательная система; изменения в системе пищеварения и выделения.
--	----------------------	--	--	---



Классификация физических упражнений. Общее физиологическое значение тренировки. Обмена энергии. Происходящие изменения в опорно-двигательном аппарате под влиянием систематических занятий физическими упражнениями. Изменения в сердечно-сосудистой системе под влиянием занятий физическими упражнениями. Изменения в дыхательной системе под влиянием занятий физическими упражнениями. Работу пищеварительной и выделительной систем при физических нагрузках. Работу желез внутренней секреции, регуляция нервной системы при занятиях физическими упражнениями.

Значение сенсорной системы при выполнении физических упражнений. Рефлекторную природу двигательной деятельности. Систему формирования двигательного навыка. Влияние занятий физическими упражнениями на процессы адаптации. Примеры повышения уровня адаптации и устойчивости организма человека к некоторым неблагоприятным условиям внешней среды.

**Уметь:** организовать свою самостоятельную работу по изучению основной и дополнительной литературы.

**Владеть:** навыками сбора и анализа информации, технологиями совместной работы в малых творческих группах.

Тема 3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	4/0,12	1/0,027	<p>Образ жизни и здоровье. Краткое содержание. Роль личности и государства в формировании и сохранении здоровья; состояние здоровья населения России; здоровье в системе человеческих ценностей. Понятия «Здоровье», «Болезнь»; основные факторы и виды здоровья; здоровый образ жизни; Оценка состояния здоровья населения. Оценка и самооценка собственного здоровья. Физическая активность и здоровье. Краткое содержание: Физическая активность – определения понятия. Общие механизмы оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека; основные виды оздоровительной физической культуры; выбор физических упражнений для занятий с оздоровительными целями; основные методические правила дозирования физических нагрузок при оздоровительной тренировке</p>
------------	---	--------	---------	--

ОК-10	<p><b>Знать:</b>  Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения и их влияние на здоровье. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Систему знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Направленность образа жизни студентов и ее характеристику. Способы регуляции образа жизни. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> организовать свою самостоятельную работу по изучению основной и дополнительной литературы.</p>	Слайд и видеолекции
-------	---	---------------------

						<b>Владеть:</b> навыками сбора и анализа информации	
Тема 4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	4/0,12	1/0,027	Физическая культура и спорт в жизнедеятельности студентов. Краткое содержание. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	ОК-10	<b>Знать:</b> Объективные и субъективные факторы обучения и реакции на них организма студентов. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения. Причины изменения работоспособности при различных факторах. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период. Методы использования малых форм физической культуры в режиме учебного труда студентов. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов. <b>Уметь:</b> Самостоятельно повысить работоспособность. <b>Владеть:</b> Навыками изменения работоспособности.	Слайд и видеолекции
Тема 5.	Общая физическая и спортивная подготовка в системе	8/0,24	1/0,027	Общая физическая подготовка. Гибкость и методика ее развития. Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка. Двигательные качества. Основные закономерности развития двигательных качеств. Гибкость и методика развития. Методика разви-	ОК-10	<b>Знать:</b> Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям. Методику развития выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости. Основы формирования психических качеств, черт и	Слайд и видеолекции

	физического воспитания.			<p>тия гибкости на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре со студентами.</p> <p>Методика развития двигательных качеств. Краткое содержание. Сила и методика развития. Быстрота и методика развития. Выносливость и методика развития. Виды выносливости.</p>		<p>свойств личности в процессе физического воспитания. Цели и задачи ОФП и СФП. Цели и задачи спортивной подготовки. Структуру подготовленности спортсмена. Характеристики тренировочных зоны. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий. Основы построения и структуры учебно-тренировочного занятия.</p> <p><b>Уметь:</b> Определить общую и моторную плотность занятия.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками коррекции физического развития.</p>	
Тема 6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	8/0,24	1/0.027	<p>Методика использования средств физической культуры для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Параметры физических нагрузок при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Противопоказания для занятий физическими упражнениями. Принципы, средства и способы закаливания.</p>	ОК-10	<p><b>Знать:</b> Оптимальную двигательную активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формы самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Методы планирования объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Граница интенсивности физической</p>	Слайд и видеолекции

						<p>нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.</p> <p>ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.</p> <p>Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Гигиену самостоятельных занятий. Принципы, средства и способы закаливания.</p> <p><b>Уметь:</b> Провести контроль за эффективностью самостоятельных занятий.</p> <p><b>Владеть:</b> общими навыками контроля за состоянием организма.</p>	
Тема 7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта	8/0,24	1/0,027	<p>Понятие «Спорт»; виды спорта; значимость спортивных соревнований; виды спортивных соревнований; регламентация и способы проведения соревнований; определение результата в соревнованиях; условия соревнований, влияющих на соревновательную деятельность спортсменов; студенческие соревнования.</p>	ОК-10	<p><b>Знать:</b></p> <p>Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.</p> <p>Цели и задачи массового спорта, спорта высших достижений. Спортивную классификацию, ее структуру. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Организацию спорта в свободное время студентов.</p> <p>Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.</p> <p>Систему студенческих спортивных со-</p>	Слайд и видеолекции

	или системой физических упражнений.					революций. Общественные студенческие спортивные организации и объединения. Международные студенческие спортивные соревнования. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Оздоровительные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время. Краткую психофизическую характеристику основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений. Влияние вида спорта на организм занимающихся. <b>Уметь:</b> выбрать вид спорта или систему физических упражнений для себя и своих друзей.	
Тема 8.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических	8/0,24	1/0,027	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	ОК-10	<b>Знать:</b> Краткую историческую справку о виде спорта, системе физических упражнений (СФУ), характеристику возможностей данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и	Слайд и видеолекции

	упражнений.			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.		т.п.). Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий СФУ) в условиях вуза. Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта и СФУ. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта. <b>Уметь:</b> использовать основные формы СФУ в своей повседневной жизни.	
Тема 9.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	8/0,24	1/0,027	Самоконтроль при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом. Краткое содержание. Задачи самоконтроля. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Функциональные пробы в самоконтроле.	ОК-10	<b>Знать:</b> Диагностику состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.	Слайд и видеолекции



					<p>Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекцию содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p> <p><b>Уметь:</b> провести диагностику состояния своего организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</p>	
Тема 10.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	4/0,12	0,5/0,01	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Понятие ППФП. Цели и задачи. ППФП студентов. Организация, формы и средства ППФП в вузе. Система контроля ППФП физической подготовки студентов.</p>	<p>ОК-10</p> <p><b>Знать:</b> Личную необходимость психофизической подготовки человека к труду. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду.</p> <p>Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП. Методику подбора средств ППФП. Организацию, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во вне учебное время. Систему контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Виды и формы профессионального</p>	Слайд и видеолекции

						<p>труда бакалавра и специалиста. Основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих специалистов. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона.</p> <p>Влияние географо-климатических, региональных условий на жизнедеятельность работников.</p> <p>Содержание ППФП специалистов, относящихся к различным группам ИТР: прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, специальные качества и свойства личности, специальные качества, жизненно необходимые и прикладные умения и навыки.</p> <p>Прикладные виды спорта.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать средства ППФП в своей профессиональной деятельности.</p>	
Тема 11.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и магистра.	8/0,24	0,5/0,01	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. Краткая характеристика основных форм оздоровительной физической культуры, применяемые в трудовой деятельности бакалавра и магистра.	ОК-10	<p><b>Знать:</b> Понятие "производственная физическая культура", ее цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры.</p> <p>Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.</p> <p>Формы производственной гимнастики.</p> <p>Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня. Организацию физической культуры и спорта в свободное</p>	Слайд и видеолекции

					<p>время специалиста. Методы использования дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями. Профилактику профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать основные формы оздоровительной физической культуры, применяемые в трудовой деятельности бакалавра и магистра.</p>	
	<b>Итого</b>	<b>68/1.8</b>	<b>10/0,28</b>			

5.4. Практические занятия, их наименование, содержание и объем в часах.  
Практические занятия, учебным планом не предусмотрены.

5.5 Лабораторные занятия, их наименование и объем в часах  
Лабораторные занятия, учебным планом не предусмотрены.

5.6. Примерная тематика курсовых проектов (работ)  
Курсовой проект (работа) учебным планом не предусмотрены.

5.7. Самостоятельная работа студентов

5.7.1. Содержание и объем самостоятельной работы студентов для ОФО и ЗФО

№ п/п	Разделы и темы рабочей программы самостоятельного изучения	Перечень домашних заданий и других вопросов для самостоятельного изучения	Сроки выполнения	Объем в часах / трудоемкость в з.е.	
				ОФО	ЗФО
Семестр 5					
1.	Базовый	Подготовка доклада	14 неделя	1,75/0,05	58/1,61
Семестр 6					
2.	Базовый	Подготовка доклада	14 неделя	1,75/0,05	-
	ИТОГО:			3,5/0,97	58/1,61

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1 Методические указания (собственные разработки)

1. Ашхамахов, К.И. Оздоровительная гимнастика в секции по общей физической подготовке [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Ашхамахов К.И., Козлов Р.С., Ивашенко Т.А. - Майкоп: Магарин О.Г., 2016. - 304 с. – Режим доступа: <http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2100024390>

2. Методика подготовки студентов к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / [сост.: Козлов Р.С., Ашхамахов К.И., Галюнок Т.Э.]. - Майкоп: Магарин О.Г., 2016. - 320 с. – Режим доступа: <http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2100019416>

6.2 Литература для самостоятельной работы

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / И. С. Барчуков [и др.]; под ред. И. С. Барчукова, В.Я. Кикотя. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 430 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81709.html>

2. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - Москва: МПГУ, 2018. - 64 с. - ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: <https://new.znanium.com/catalog/product/1020559>

3. Бабиянц, К. А. Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза [Электронный ресурс]: учебное пособие / К. А. Бабиянц, Е. В. Коломийченко. - Ростов-на-Дону, Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2018. - 101 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/87944.html>

## 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

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

<b>Этапы формирования компетенции</b> (номер семестра согласно учебному плану)		<b>Наименование учебных дисциплин, формирующих компетенции в процессе освоения образовательной программы</b>
<b>ОФО</b>	<b>ЗФО</b>	
<b>ОК - 10: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>		
1-6	6	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
5-6	5	Физическая культура и спорт
А	12	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

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

Планируемые результаты освоения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения				Наименование оценочного средства
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	
<b>ОК - 10: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>					
<b>Знать:</b> основы формирования здорового образа жизни	Фрагментарные знания	Неполные знания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания	Сформированные систематические знания	тесты
<b>Уметь:</b> использовать методы физического воспитания для укрепления здоровья.	Частичные умения	Неполные умения	Умения полные, допускаются небольшие ошибки	Сформированные умения	
<b>Владеть:</b> средствами самостоятельного достижения должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Частичное владение навыками	Несистематическое применение навыков	В систематическом применении навыков допускаются пробелы	Успешное и систематическое применение навыков	

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

**Примерный перечень оценочных средств, их краткая характеристика и шкала оценивания**

<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Краткая характеристика оценочного средства</b>	<b>Представление оценочного средства в фонде</b>	<b>Шкала оценивания</b>
<b>Текущий контроль успеваемости</b>			
Доклад, сообщение	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы.	Темы докладов, сообщений	Четырёхбалльная шкала
Тест	Тестом в физическом воспитании называется измерение или испытание, проводимое с целью определения состояния или способностей человека на данный момент. Эту информацию используют как основу для управления достижениями обучающихся. Тестирование двигательных возможностей человека помогает решению ряда сложных педагогических задач: выявлять уровни развития кондиционных и координационных способностей, оценивать качество технической и тактической подготовленности.	Фонд тестовых заданий	Пятибалльная шкала
<b>Промежуточная аттестация</b>			
Зачёт	Форма проверки знаний, умений и навыков, приобретенных обучающимися в процессе усвоения учебного материала лекционных, практических и семинарских занятий по дисциплине.	Вопросы к зачету	Двухбалльная шкала

### Примерный перечень вопросов к зачёту

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Компоненты физической культуры.
3. Физическая культура личности.
4. Организационно правовые основы физической культуры.
5. Характеристика современного состояния физической культуры и спорта в Российской Федерации.
6. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов.
7. Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика.
8. Гипокинезия и гиподинамия.
9. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
10. Основные причины изменения физического и психического состояния студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
11. Средства физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного процесса.
12. Средства восстановления работоспособности.
13. Диагностика, ее цели и задачи.
14. Самоконтроль, его цели, задачи и методы.
15. Методы исследования физического развития.
16. Дневник самоконтроля.
17. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм.
18. Методика определения нагрузки по показателям пульса.
19. Методика определения нагрузки по показателям жизненной емкости легких и частоте дыхания.
20. Методика определения тяжести нагрузки по изменениям массы тела и динамометрии.
21. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе (проба Штанге и Генчи).
22. Методика оценки состояния ЦНС по пульсу и кожно-сосудистой реакции.
23. Методика оценки быстроты и гибкости.
24. Оценка физической работоспособности по результатам теста Купера (12–минутный бег).
25. Ортостатическая проба.
26. Методика оценки функциональной подготовленности методом одномоментной пробы с приседанием.
27. Комбинированная проба.
28. Обмен энергии.
29. Функциональная проба по Квергу.
30. Проба Ромберга (выявляет нарушение равновесия в положении стоя).
31. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
32. Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями.
33. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
34. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
35. Организм человека как биологическая система.
36. Общее представление о строении тела человека.
37. Опорно-двигательный аппарат.
38. Физиологические механизмы энергообеспечения мышечной деятельности.



39. Строение и функции дыхательной системы.
40. Строение и функции пищеварительной системы.
41. Сердечно-сосудистая система.
42. Выделительная система.
43. Эндокринная система.
44. Сенсорная система.
45. Нервная система.
46. Особенности функционирования ЦНС. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
47. Роль белков в организме.
48. Роль углеводов в организме.
49. Роль жиров (липидов) в организме.
50. Водный обмен и минеральных веществ.
51. Витамины.
52. Энзимы и фитонциды.
53. Физиологические состояния организма при физической деятельности.
54. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
55. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
56. Показатели тренированности организма.
57. Повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека.
58. Биологические ритмы и работоспособность.
59. Понятие «здоровье». Влияние образа жизни на здоровье.
60. Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ.
61. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья.
62. Основы здорового питания.
63. Гигиенические основы закаливания.
64. Влияние внешней среды и наследственности на здоровье.
65. Экогигиенические факторы и их влияние на здоровье и работоспособность.
66. Виды физической подготовки.
67. Средства физического воспитания.
68. Методы физического воспитания.
69. Методические принципы физического воспитания.
70. Сила и методика её развитие.
71. Быстрота и методика её развитие.
72. Планирование объема и интенсивности физических нагрузок занятий.
73. Определение понятия спорт.
74. Единая спортивная классификация.
75. Организационные особенности студенческого спорта.
76. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора вида спорта или систем физических упражнений.
77. Моральные принципы спорта.
78. История развития Олимпийского движения.
79. Олимпийские игры современности, их герои.
80. Организация самостоятельных занятий: формы, содержание.
81. Гигиена самостоятельных занятий.
82. Основные принципы оздоровительной тренировки.
83. Производственная физическая культура.
84. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
85. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.

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

Оценка знаний, умений, навыка и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине проводится в форме текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в течение семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний, формирования умений и навыков, своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке, а так же для совершенствования методики обучения, организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
Обучающийся на высоком уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.	Обучающийся на среднем уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 8.1. Основная литература.

1. Свечкарёв, В.Г. Физическая культура и спорт: учебное пособие / В.Г. Свечкарёв, К.И. Ашхамахов, Р.С. Козлов, Т.А. Иващенко. – Майкоп. Изд-во Магарин О.Г., 2019. – 192 с. – Режим доступа: <http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2100044805&time=1571646647&sign=00b057d93ef19cf358d899c6ab8a8e69>

### 8.2. Дополнительная литература.

1. Тычинин, Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; под ред. А.Э. Беланов. - Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 100 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70820.html>

2. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. - М.: Научный консультант, 2017. - 211 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>

3. Бавыкина, Л.А. Умственный труд и физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Л.А. Бавыкина, А.П. Колесник, О.М. Кушнирчук. - Симферополь: Университет экономики и управления, 2017. - 52 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73271.html>

### 8.3. Информационно-телекоммуникационные ресурсы сети «Интернет»

- Образовательный портал ФГБОУ ВО «МГТУ» [Электронный ресурс]: Режим доступа: <https://mkgtu.ru/>

- Электронный каталог библиотеки – Режим доступа: <http://lib.mkgtu.ru:8004/catalog/fol2>;

- Единое окно доступа к образовательным ресурсам: Режим доступа: <http://window.edu.ru/>

### Примерный перечень докладов

1. Основы ЗОЖ студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и магистра.

### Критерии оценивания доклада

**Оценка «отлично»** ставится, если соблюдены все требования к выполнению доклада: обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению.

**Оценка «хорошо»:** основные требования к докладу выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём доклада; имеются упущения в оформлении.

**Оценка «удовлетворительно»:** имеются существенные отступления от требований к докладу. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании доклада; отсутствуют выводы.

**Оценка «неудовлетворительно»:** тема доклада не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

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

#### 10.1. Перечень необходимого программного обеспечения.

Для проведения на занятиях мультимедиа-презентаций с использованием фото и видеоматериалов необходимо:

1. Операционная система «Windows»,.
2. Офисный пакет WPS office.
3. Антивирусные программы: Kaspersky Anti-Virus Suitt.
4. Программа для воспроизведения аудио и видео файлов «VLC media player».
5. Программа для работы с архивами «7zip».
6. Программа для работы с документами формата pdf «Adobe reader».

#### 10.2. Перечень необходимых информационных справочных систем:

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечным системам:

1. Электронная библиотечная система «IPRbooks.ru» (<http://www.iprbookshop.ru>).
2. Электронная библиотечная система «ZNANIUM.COM» (<http://www.znanium.com>).

Для обучающихся обеспечен доступ (удаленный доступ) к следующим современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (<http://https://www.gto.ru>)

### 11. Описание материально-технической базы необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Наименования специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
<b>Специальные помещения</b>		
<p>Аудитория 121, 122, М1, 2-10 ул. Первомайская, 191, 1 этаж.</p> <p>Аудитория 3-12 ул. Пушкина, 177, учебный корпус №3 2 этаж.</p> <p>Аудитория 5-19 ул. Жуковского, 30, 1 этаж.</p>	Комплект мультимедийного оборудования: ноутбук, проектор.	<p>1. Операционная система «Windows», договор 0376100002715000045-0018439-01 от 19.06.2015;</p> <p>Свободно распространяемое (бесплатное не требующее лицензирования) программное обеспечение:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Программа для воспроизведения аудио и видео файлов «VLC media player»;</li> <li>2. Программа для воспроизведения аудио и видео файлов «K-lite codec»;</li> <li>3. Офисный пакет «WPS office»;</li> <li>4. Программа для работы с архивами «7zip»;</li> <li>5. Программа для работы с документами формата .pdf «Adobe reader».</li> </ol>
<b>Помещения для самостоятельной работы</b>		
Читальный зал: ул. Первомайская, 191, 3 этаж.	10 посадочных мест, оснащенный компьютерами с выходом в Интернет.	<p>1. Операционная система «Windows», договор 0376100002715000045-0018439-01 от 19.06.2015;</p> <p>Свободно распространяемое (бесплатное не требующее лицензирования) программное обеспечение:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Программа для воспроизведения аудио и видео файлов «VLC media player»;</li> <li>2. Программа для воспроизведения аудио и видео файлов «K-lite codec»;</li> <li>3. Офисный пакет «WPS office»;</li> <li>4. Программа для работы с архивами «7zip»;</li> </ol>

		5. Программа для работы с документами формата .pdf «Adobe reader».
--	--	--

