

Министерство образования и науки РФ
ФГБОУ ВО Уральский государственный лесотехнический университет

Кафедра физического воспитания и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.Б.20 Физическая культура

Направление (специальность) 21.03.02 «Землеустройство и кадастры»

Профиль (специализация) подготовки – Кадастр недвижимости

(квалификация (степень) выпускника – бакалавр)

Программа подготовки – прикладной бакалавриат

Трудоёмкость дисциплины – 400 часов, в том числе – 72 часа (2 з.е.) и 328
элективных часов

Разработчики программы: _____ к.п.н., доцент А.П.Попович
_____ к.п.н., профессор О.Ю. Малозёмов,
_____ доцент Ю.Г. Бердникова

Екатеринбург 2018

Введение.....	3
1. Цель и задачи изучения дисциплины.....	3
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	3
3. Место дисциплины в структуре ООП.....	4
4. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	5
5. Содержание дисциплины.....	6
5.1. Занятия лекционного типа.....	8
5.2. Методико-практические занятия.....	9
5.3. Практические занятия.....	10
5.4. Другие виды контактной работы с преподавателем (КСР).....	11
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	12
7. Образовательные технологии.....	16
8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	17
8.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины. Формы контроля формирования компетенций.....	17
8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций при изучении дисциплины, описание шкал оценивания.....	18
9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	19
10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	20
11. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	22
12. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.....	23
13. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	23
Приложение 1.....	24
Приложение 2.....	25
Приложение 3.....	26
Приложение 4.....	27
Приложение 5.....	29
Приложение 6.....	32

Введение

– Программа учебной дисциплины составлена на основе ФГОС ВПО по направлению подготовки бакалавров 21.03.02 «Землеустройство и кадастры» (квалификация (степень) «бакалавр»), утвержденный Министерством образования и науки 01.10.2015 г. №1084, рабочего учебного плана подготовки бакалавра по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры» и стандарта УГЛУТУ СТБ 1.2.1.3-00-2018. Система менеджмента качества образования. Программа учебной дисциплины. Требования к содержанию и оформлению.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

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

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-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. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

До начала изучения дисциплины студент в соответствии с ФГОС общеобразовательной школы, ССУЗ должен:

знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Владеть навыками:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- активизации творческой деятельности по формированию индивидуального здорового образа жизни.

После окончания изучения дисциплины обучающийся должен:

- **знать:** теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
- **уметь:** творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
- **владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, социальной адаптации.
- **иметь навыки:** проведения разминки по общей физической подготовке, использования вспомогательных средств физического воспитания;
- **иметь представление:** о спортивных дисциплинах, о технике безопасности при занятиях избранным видом спорта, о самоконтроле при занятиях спортом.

Общекультурные **компетенции (ОК)** обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

Код формируемых компетенций	Сущность (наименование) компетенции
ОК	Общекультурные компетенции
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

3. Место дисциплины в учебном процессе

Дисциплина «**Физическая культура**» реализуется в рамках базовой части блока Б.1 "Дисциплины (модули)" программы бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) и элективных часов в объеме не менее 328 академических часов, являющихся обязательными для освоения (в зачетные единицы не переводятся).

№	Обеспечивающие дисциплины	Сопутствующие дисциплины	Обеспечиваемые дисциплины
1	Физическая культура в МОУ СОШ, ССУЗ	История	Безопасность жизнедеятельности
2		Философия	Производственная практика

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость составляет 2 зачетных единицы (400 академических часов)

Виды учебной работы	Всего зачётных единиц/всего академических часов
Очная форма (1-6 семестр)	
Контактная работа с преподавателем:	
занятия лекционного типа	0,5 / 18
методико-практические	1,5 / 54
Итого:	2 / 72
Элективные часы по физической культуре:	
практические занятия	328
Зачёт (3)	
Общая трудоемкость дисциплины	400
Заочная форма (1 семестр)	
Контактная работа с преподавателем:	
занятия лекционного типа	0,11 / 4
в том числе: методико-практические	0,16 / 6
Самостоятельная работа обучающихся	1,61 / 58
Вид промежуточной аттестации	
Зачёт (3)	0,11 / 4
Итого:	2 / 72
Элективные часы по физической культуре	
практические занятия (самостоятельная форма обучения)	328
Общая трудоемкость дисциплины	400

5. Содержание дисциплины

№раздела	Коды формируемых компетенций	Содержание разделов	Количество часов				Рекомендуемая литература
			Контактные занятия с преподавателями		Самостоятельная работа		
			Очное обучение	Заочное обучение	Очное обучение	Заочное обучение	
1	ОК-8	Теоретический раздел					
1.1		Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2			1	1-7
1.2		Социально-биологические основы физической культуры	4	2		1	1-7
1.3		Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2			2	1-7
1.4		Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2			2	1-7
1.5		Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2			2	1-7
1.6		Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2			2	1-7
1.7		Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	2		2	1-7
1.8		Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	2			2	1-7
ИТОГО:			18	4		14	
2	ОК-8	Методико-практический раздел					
2.1		Определение качественных характеристик результативности образовательно-воспитательного процесса по физической культуре. Способы выявления положительных сторон физкультурно-спортивной деятельности.	2			2	8-33
2.2		Методики оценки функционального состояния организма, двигательной активности, суточных энергетических затрат и общей физической работоспособности. Расчёт оптимального объёма двигательной активности.	4			4	8-33
2.3		Методы оценки уровня состояния здоровья. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФК для их направленной коррекции. Методики дыхательной гимнастики. Методики корригирующей гимнастики для глаз. Разработка индивидуальных программ здорового образа жизни.	8	2		4	8-33
2.4		Методика оценки уровня и динамики общей и	8			6	8-33

		специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств. Методика проведения элементов учебно-тренировочного занятия.					
2.5		Занятия избранными видами спорта. Методика начальной подготовки в избранных видах спорта, изучение основ спортивной тренировки.	8			8	8-33
2.6		Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности. Основы методики массажа и самомассажа. Средства и методы мышечной релаксации.	8	2		8	8-33
2.7		Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы) Методы самоконтроля функционального состояния организма (функциональные пробы).	8	2		6	8-33
2.8		Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание). Методы регулирования психоэмоционального состояния и способы их применения на занятиях физической культурой и спортом. Методы оценки и коррекции профессионального здоровья. Методика формирования и контроля профессионально важных психофизических и личностных профессионально важных качеств в процессе освоения избранного вида спорта. Методика проведения производственной гимнастики.	8			6	8-33
			54	6		44	
			Контроль:			4	
			ИТОГО:			62	
3	ОК-8	Элективные часы по физической культуре					
		Практический раздел					
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность						
3.1.1		Лёгкая атлетика	90				8-33
3.2.2		Спортивные и подвижные игры	20				8-33
3.3.3		Лыжная подготовка	60				8-33
3.3.4		Основная гимнастика	20				8-33
3.2	Спортивная деятельность с элементами профессионально-прикладной подготовки						
3.2.1		Избранный вид спорта	138			328	8-33
			ВСЕГО:	328		328	

5.1. Занятия лекционного типа

Теоретический раздел

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (2 часа)

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. 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 профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры (4 часа)

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. 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.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья (2 часа)

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и её 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.

Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания (2 часа)

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Физическое воспитание. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Коррективы общего физического развития, телосложения и совершенствование двигательной и функциональной подготовленности средствами ФК и спорта. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, её цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений (2 часа)

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. 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 студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (2 часа)

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. 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 эффективности самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (2 часа)

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. 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.

Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов (2 часа)

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов 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.

5.2. Методико-практический раздел (к темам теоретического раздела)

К теме 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Определение качественных характеристик результативности образовательно-воспитательного процесса по физической культуре. Способы выявления положительных сторон физкультурно-спортивной деятельности.

К теме 2. Социально-биологические основы физической культуры. Методики оценки функционального состояния организма, двигательной активности, суточных энергетических

затрат и общей физической работоспособности. Расчет оптимального объёма двигательной активности.

К теме 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Методы оценки уровня состояния здоровья. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание). Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФК для их направленной коррекции. Методика дыхательной гимнастики. Методика корригирующей гимнастики для глаз. Разработка индивидуальных программ здорового образа жизни.

К теме 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Методика оценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств. Методика проведения элементов учебно-тренировочного занятия.

К теме 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Занятия избранными видами спорта. Методика начальной подготовки в избранных видах спорта, изучение основ спортивной тренировки.

К теме 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности. Основы методики массажа и самомассажа. Средства и методы мышечной релаксации.

К теме 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы) Методы самоконтроля функционального состояния организма (функциональные пробы).

К теме 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание). Методы регулирования психоэмоционального состояния и способы их применения на занятиях физической культурой и спортом. Методы оценки и коррекции профессионального здоровья. Методика формирования и контроля профессионально важных психофизических и личностных профессионально важных качеств в процессе освоения избранного вида спорта. Методика проведения производственной гимнастики.

5.3. Практический раздел

5.3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции.

Спортивные игры: совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе и футболе).

Аэробика: индивидуальный подбор комплексов из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений, комплексов упражнений на различные виды стретчинга.

Лыжная подготовка: совершенствование техники передвижения на лыжах (техника ходов, подъёмов, спусков и торможений).

Адаптивная физическая культура: комплексы физических упражнений, оздоровительная ходьба и бег, оздоровительная аэробика (для студентов специальной медицинской группы).

5.3.2. Спортивная деятельность с элементами профессионально-прикладной физической подготовки

Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Техническая подготовка в избранном виде спорта. Тактические действия и приёмы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые, командные).

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приёмы страховки и самостраховки.

Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение ходьбой, бегом, прыжками с грузом на плечах (на возвышенной и ограниченной опоре, по наклонной плоскости).

Учебно-тренировочные занятия в основном учебном отделении, где занимаются студенты основной и подготовительной медицинских групп, базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

Средства практического раздела (в том числе и виды спорта) по учебной дисциплине "Физическая культура" определяются кафедрой физического воспитания и спорта в УГЛТУ следующим образом. Обязательными видами физических упражнений по физической культуре являются: отдельные дисциплины по лёгкой атлетике (бег 100 м, бег 400 м – женщины, бег 1000 м – мужчины), спортивные игры, лыжные гонки, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки.

В практическом разделе используются физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут применяться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Практический учебный материал для студентов **спортивного отделения,** занимающихся в учебных группах по видам спорта, включает в себя вышеуказанные обязательные физические упражнения.

Практический учебный материал (включая зачётные требования и нормативы) для групп **специального учебного отделения** разрабатывается кафедрой физического воспитания и спорта УГЛТУ с учётом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Студенты этого учебного отделения, временно освобождённые от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учётом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья (приложение 1).

5.4. Другие виды контактной работы с преподавателем (контроль самостоятельной работы)

Контроль самостоятельной работы является одной из форм контактной работы обучающихся с преподавателем. Контроль предполагает проверку рефератов для обучающихся, временно освобожденных от занятий по состоянию здоровья (Приложение 1), проведение тестирования по изученным темам, тестирование уровня развития двигательных качеств.

Задания для контрольного тестирования представлены в Приложении 4, 5.

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

Нормативная литература

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 21.12.2012 г. ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный Закон Российской Федерации от 04.12.2007 г. ФЗ-329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

3. Федеральный Закон Российской Федерации от 24.11.1995 г. ФЗ-181 «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»

Основная и дополнительная учебная литература

№ п/п	Автор, наименование	Год издания	Количество экземпляров в научной библиотеке
Основная литература			
1.	Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура : учебник для студентов учреждений высшего проф. образования. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2011.	2011	3
2	Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению "Педагогика" / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – 2, 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2008, 2009. - 528 с.	2008, 2009	6
3	Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учебное пособие для студентов вузов / Ю. И. Евсеев ; при участии М. А. Богданова [и др.] ; [рец.: Р. Р. Магомедов, Н. К. Ковалев. - Изд. 5, 6-е, доп. и испр. - Ростов н/Д : Феникс, 2008, 2010. - 445 с.	2008 2010	15
4	Кошелев В.Ф., Малоземов О.Ю., Бердникова Ю.Г. Физическое воспитание студентов в техническом вузе (Гриф УМО Минобрнауки) // Учебное пособие / – Екатеринбург: УГЛТУ, Изд-во АМБ, 2015. – 464 с.	2015	20
4	Кошелев В.Ф., Малоземов О.Ю., Бердникова Ю.Г. Физическое воспитание студентов в техническом вузе (Гриф УМО Минобрнауки) // Учебное пособие / – Екатеринбург: УГЛТУ, Изд-во АМБ, 2015. – 464 с.	2015	Электронный учебник

5	Малоземов О. Ю. Основы здоровья и мониторинга физического состояния человека : учебное пособие ; Урал. гос. лесотехн. ун-т, Урал. гос. пед. ун-т, Урал. Федер. ун-т им. первого Президента России Б. Н. Ельцина, М-во физ. культуры, спорта и туризма Свердл. обл. - Екатеринбург : АМБ, 2010. - 212 с. - Библиогр.: с. 198.	2010	8
6	Сальников А. Н. Физическая культура. Конспект лекций : [пособие для подготовки к экзаменам] / А. Н. Сальников. - М. : Приор-издат, 2009. - 128 с.	2009	5
7	Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культур" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 5,7,8-е изд., стер. - М. : Академия, 2007,2009,2010. – 480 с.	2007 2009 2010	68
Дополнительная литература			
8	Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов: учебник для курсантов и слушателей образоват. учреждений высшего проф. образования МВД России / И. С. Барчуков [и др.]; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - Москва : ЮНИТИ, 2009	2009	20
9	Голощاپов, Б. Р. История физической культуры и спорта : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 033100 - Физ. культура / Б. Р. Голощاپов. - 6-е изд., испр. - М. : Академия, 2009. - 320 с.	2009	1
10	Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства : учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура" / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова ; [рец.: С. Ю. Тюленьков, А. Я. Гомельский]. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 400 с.	2008	1
11	Лечебная физическая культура : учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" (адаптивная физическая культура). – 5,7-е изд., стер. - М. : Академия, 2008, 2009. - 416 с.	2008 2009	16
12	Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура" / Л. И. Лубышева ; [рец.: Н. Н. Визитей, А. П. Егоров]. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. :	2010	5

	Академия, 2010. - 272 с.		
13	Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050104 (033300) - Безопасность жизнедеятельности / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. - М. : Академия, 2007. - 256 с.	2007	14
14	Нестеровский, Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура" / Д. И. Нестеровский. – 4, 5-е изд., стер. - М. : Академия, 2008, 2010. - 336 с.	2010	6
15	Теория и методика физической культуры : учебник для студентов вузов, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 "Физическая культура" и специальности 022300 - "Физическая культура и спорт". – 2, 3-е изд., стер. - М. : Советский спорт, 2004, 2007. - 464 с.	2004 2007	16
16	Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебное пособие для студентов высших и средних проф. учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по специальностям 032102 - "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" и 050721 -"Адаптивная физическая культура" / [авт.-сост. О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев] ; под общ. ред. С. П. Евсеева. - М. : Советский спорт, 2007. - 296 с	2007	5
17	Холодов, Жорж Константинович Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов физической культуры. - 3-е изд., испр. - М. : Академия, 2006. - 144 с	2006	5
18	Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений физической культуры. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2004. - 480 с.	2004	10

Интернет-ресурсы

19. Elibrary.ru [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система: база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос. информ. портал. – Москва, 2000– . – Режим доступа: <http://elibrary.ru>.

20. Издательство "Лань" [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система : содержит электронные версии книг издательства «Лань» и других ведущих издательств

учебной литературы, так и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. – Москва, 2010– . Режим доступа: <http://e.lanbook.com>.

21. Электронный архив УГЛТУ [Электронный ресурс]: содержит электронные версии научных, учебных и учебно-методических разработок авторов - ученых УГЛТУ. Режим доступа: <http://elar.usfeu.ru>.

22. Znanium.com [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система : содержит электронные версии книг издательства Инфра-М и других ведущих издательств учебной литературы, так и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. Режим доступа: : <http://znanium.com>.

23. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]: содержит электронные версии книг, учебников, монографий, сборников научных трудов как отечественных, так и зарубежных авторов, периодических изданий. Режим доступа: <http://www.rbc.ru>.

Методическая литература

24. Бердникова Ю. Г. Волейбол : метод. указания для изучения теорет. курса для студентов очной формы обучения, направления "Гуманитарные науки" специальности 032103 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм" по дисциплине «Волейбол» / Ю. Г. Бердникова, Ю. С. Жданова ; [рец. И. И. Малоземова] ; Федерал. агентство по образованию, Урал. гос. лесотехн. ун-т, Каф. физического воспитания и спорта. - Екатеринбург : УГЛТУ, 2010 - 26 с.

25. Бубенцов Ю.М., Бураков С.М., Лихачев А.Г. Самооборона. Методические рекомендации. – Екатеринбург: УГЛТУ, 2013. - 28 с.

26. Кочугова Г. А. Влияние регулярных занятий аэробикой на здоровье человека : метод. указ. по дисциплине "Физическая культура" для студентов всех специальностей и направлений очной формы обучения ; Федерал. агентство по образованию, Урал. гос. лесотехн. ун-т, Каф. физического воспитания и спорта. - Екатеринбург : УГЛТУ, 2008. - 12 с.

27. Липская Н. Г. Методика проведения занятий по лёгкой атлетике : методические рекомендации к изучению теоретического курса "Легкая атлетика" для студентов очной формы обучения. Направление "Гуманитарные науки". Специальность 032103 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм" ; Федерал. агентство по образованию, Урал. гос. лесотехн. ун-т, Каф. физического воспитания и спорта. - Екатеринбург : УГЛТУ, 2009. - 20 с.

28. Лихачев А.Г., Малоземов О.Ю., Бубенцов Ю.М. Тактико-техническое совершенствование боксера. Методические рекомендации. – Екатеринбург: УГЛТУ, 2013.-39 с.

29. Миронова, Г. Л. Спортивные и подвижные игры - средства развития и укрепления физических качеств студентов вуза : метод. указ. для студентов специальностей 100103, 032103 / Г. Л. Миронова, Л. Н. Саначева, Б. Ю. Несмелов ; Федер. агентство по образованию, Урал. гос. лесотехн. ун-т, Каф. физического воспитания и спорта. - Екатеринбург : [УГЛТУ]. - 2008. - 20 с.

30. Смолина Т.Н. Развитие основных физических качеств с использованием подвижных игр : метод. рекомендации для студентов специальности 032103 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм" по дисциплине "Подвижные игры" ; сост. Т. Н. Смолина, Н. Г. Липская, Г. А. Кочугова. - Екатеринбург : УГЛТУ, 2008. - 35 с.

31. Шавнина М. В. Организация учебно-тренировочного процесса по волейболу со студентами групп спортивного совершенствования: методические указания по дисциплине "Физическая культура" для всех специальностей и направлений; Урал. гос. лесотехн. ун-т. - Екатеринбург: УГЛТУ, 2008. - 23 с.

32. Шавнина М. В. Организация учебно-тренировочного процесса по волейболу со студентами групп спортивного совершенствования

33. Шутов С. А. Формы организации самостоятельных занятий; Урал. гос. лесотехн. ун-т, Каф. физического воспитания и спорта. - Екатеринбург : УГЛТУ, 2011. - 32 с.

Перечень самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Перечень самостоятельной работы	Содержание	Количество часов		Учебно-методическое обеспечение
			Очная форма	Заочная форма	
1	изучение лекционного материала по теории и методике физической культуры	Осмысление и закрепление теоретического материала		14	1-7
2	изучение и практическое освоение материала методико-практических занятий	Освоение: упражнений из различных спортивных дисциплин, методики оценки функционального состояния организма, двигательной активности, суточных энергетических затрат и общей физической работоспособности.		44	8-18
3	Подготовка к зачету, сдача зачета	Изучение лекционного материала, литературных источников в соответствии с перечнем вопросов (Приложение 5)		4	1-7
ИТОГО:				62	
3	Элективные занятия по физической культуре (самостоятельные практические занятия)	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта, общеразвивающие упражнения, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств;		328	8-18
ИТОГО:				328	
ВСЕГО				390	

Самостоятельная работа способствует закреплению навыков работы с учебно-методической и научной литературой, формированию психофизических качеств обучающихся.

7. Образовательные технологии

Все занятия по дисциплине «Физическая культура» носят интерактивный характер для обучающихся.

8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

8.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины. Формы контроля формирования компетенций

Формируемые компетенции	Вид и форма контроля	Семестр очное, очно-заочное (заочное)
способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);	Промежуточный контроль: Выполнение тестовых заданий по общей физической и специальной физической подготовленности; Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня; Выполнение тестового компьютерного задания (6 семестр) Текущий контроль: посещаемость учебных и учебно-тренировочных занятий;	1-6 (1)

Текущий контроль знаний и умений студентов очного отделения, обучающихся по дисциплине "Физическая культура" в основном, спортивном и специальном отделениях. Средством контроля формирования компетенций ОК-8 является посещаемость учебных и учебно-тренировочных занятий, психомоторная активность, проявляемая на учебных занятиях, способность самостоятельно воспроизвести элементы занятия, способность самостоятельно методически правильно подбирать индивидуальные средства и методы физического воспитания и укрепления индивидуального здоровья

Промежуточный контроль (Выполнение тестовых заданий по общей физической и специальной физической подготовленности, участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня в течение семестра, выполнение тестового компьютерного задания в 6-ом семестре), формирования компетенций ОК-8.

Средством промежуточного контроля формирования компетенций ОК-8 является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения учебных и учебно-тренировочных (для отделения спортивного совершенствования) занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Для обучающихся, временно освобождённых от практических занятий по физической культуре, промежуточный контроль предполагает проверку выполнения реферата и составление рекомендаций по профилактике заболеваний средствами физической культуры (Приложение 1).

Студенты **заочного отделения** сдают зачёт по дисциплине в электронной форме (решая тестовое задание на компьютере). Допуском к зачёту является посещение теоретических и методико-практических занятий.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций при изучении дисциплины, описание шкал оценивания

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в баллах разработаны кафедрой физического воспитания и спорта, охватывают общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность обучающихся, а также уровень их теоретических знаний.

Зачётный уровень средней суммарной оценки в баллах устанавливается вузом и кафедрой физического воспитания и спорта. Структура оценивания учебной деятельности обучающихся очного отделения по дисциплине «Физическая культура» разработанная кафедрой представлена в приложении 3.

Успешность изучения дисциплины предполагает три составляющие. **Первая** составляющая – результаты освоения практического материала по дисциплине. **Вторая** составляющая – результаты освоения теоретического раздела дисциплины. **Третья** составляющая – активность, проявляемая студентом в спортивно-массовой деятельности вуза (см. приложение 2, 3).

Критерии оценивания освоения учебного материала (промежуточный контроль, формирование компетенции ОК-8).

В каждом семестре обучающиеся выполняют не более 5 тестов, включая четыре обязательных теста контроля общей физической подготовленности (на основные физические качества) и один вариативный (приложение 2).

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству баллов, набранных при выполнении всех тестов.

86-100 баллов – оценка «отлично»: выполнены все требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в большинстве спортивно-массовых мероприятий разного уровня, показал высокие результаты по двигательным и теоретическим тестам.

71-85 баллов – оценка «хорошо»: выполнены большинство требований по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в 50% спортивно-массовых мероприятий разного уровня, показал хорошие результаты по двигательным и теоретическим тестам.

51-70 баллов – оценка «удовлетворительно»: выполнены требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял слабую активность на занятиях, участвовал в немногих спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал средние результаты по двигательным и теоретическим тестам.

50 баллов и менее – оценка «неудовлетворительно»: не выполнены требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся не проявлял активность на занятиях, не участвовал в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал низкие результаты по двигательным и теоретическим тестам.

В конце каждого семестра студенту выставляется дифференцированный зачёт.

Критерии оценивания выполнения заданий в тестовой форме (промежуточный контроль, формирование компетенции ОК-8).

По итогам выполнения тестовых заданий оценка производится по пятибалльной шкале. При правильных ответах на:

86-100 баллов – оценка «отлично»

71-85 баллов – оценка «хорошо»

51-70 баллов – оценка «удовлетворительно»

50 баллов и менее – оценка «неудовлетворительно»

По итогам контрольного тестирования по двигательной подготовленности, с учётом посещаемости, активности в участии спортивно-массовой деятельности (см. приложение 3) студенту выставляется (в 1-6 семестре при очной форме обучения (в 1-м – при заочной форме обучения)):

Соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированных компетенций

Уровень сформированных компетенций	Оценка	Пояснения
Высокий	86-100 баллов (отлично)	выполнены все требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в большинстве спортивно-массовых мероприятий разного уровня, показал высокие результаты по двигательным и теоретическим тестам.
Хороший	71-85 баллов (хорошо)	выполнены большинство требований по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в 50% спортивно-массовых мероприятий разного уровня, показал хорошие результаты по двигательным и теоретическим тестам.
Средний	51-70 баллов (удовлетворительно)	выполнены требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял слабую активность на занятиях, участвовал в немногих спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал средние результаты по двигательным и теоретическим тестам.
Низкий	менее 50 баллов (неудовлетворительно)	не выполнены требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся не проявлял активность на занятиях, не участвовал в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал низкие результаты по двигательным и теоретическим тестам.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная учебная литература

1. Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура : учебник для студентов учреждений высшего проф. образования. – 4-е изд., испр. – М. : Академия, 2011.
2. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению "Педагогика" / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – 2, 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2008, 2009. – 528 с.
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учебное пособие для студентов вузов / Ю. И. Евсеев ; при участии М. А. Богданова [и др.] ; [рец.: Р. Р. Магомедов, Н. К. Ковалев. - Изд. 5, 6-е, доп. и испр. - Ростов н/Д : Феникс, 2008, 2010. – 445 с.
4. Кошелев, В.Ф., Малозёмов, О.Ю., Бердникова, Ю.Г., Минаев, А.В., Филимонова, С.И. Физическое воспитание студентов в техническом вузе // Учебное пособие / – Екатеринбург: УГЛТУ, Изд-во АМБ, 2015. – 464 с.
5. Малозёмов О. Ю. Основы здоровья и мониторинга физического состояния человека : учебное пособие ; Урал. гос. лесотехн. ун-т, Урал. гос. пед. ун-т, Урал. Федер. ун-т им. первого Президента России Б. Н. Ельцина, М-во физ. культуры, спорта и туризма Свердл. обл. - Екатеринбург : АМБ, 2010. – 212 с. – Библиогр.: с. 198.
6. Сальников А. Н. Физическая культура. Конспект лекций : [пособие для подготовки к экзаменам] / А. Н. Сальников. – М. : Приор-издат, 2009. - 128 с.
7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культур" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 5,7,8-е изд., стер. – М. : Академия, 2007, 2009, 2010. – 480 с.

Дополнительная литература

8. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов: учебник для курсантов и слушателей образоват. учреждений высшего проф. образования МВД России / И. С. Барчуков [и др.]; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - Москва : ЮНИТИ, 2009
9. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства : учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура" / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова ; [рец.: С. Ю. Тюленьков, А. Я. Гомельский]. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. – 400 с.
10. Лечебная физическая культура : учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" (адаптивная физическая культура). – 5,7-е изд., стер. – М. : Академия, 2008, 2009. – 416 с.
Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура" / Л. И. Лубышева ; [рец.: Н. Н. Визитей, А. П. Егоров]. - 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Академия, 2010. – 272 с.
11. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050104 (033300) - Безопасность жизнедеятельности / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. – М. : Академия, 2007. – 256 с.
12. Нестеровский, Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура" / Д. И. Нестеровский. – 4, 5-е изд., стер. - М. : Академия, 2008, 2010. - 336 с.
13. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов вузов, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 "Физическая культура" и специальности 022300 - "Физическая культура и спорт". – 2, 3-е изд., стер. - М. : Советский спорт, 2004, 2007. - 464 с.
14. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебное пособие для студентов высших и средних проф. учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по специальностям 032102 - "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" и 050721 -"Адаптивная физическая культура" / [авт.-сост. О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев] ; под общ. ред. С. П. Евсеева. - М. : Советский спорт, 2007. - 296 с

15. Холодов, Жорж Константинович Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов физической культуры. - 3-е изд., испр. - М. : Академия, 2006. - 144 с

16. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений физической культуры. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2004. - 480 с.

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

1. Электронный каталог УГЛТУ [Электронный ресурс] : система автоматизации библиотек «ИРБИС 64» : версия : 2009.1 : база данных содержит сведения о книгах, брошюрах, диссертациях, промышленных каталогах, отчетах о НИР и ОКР, стандартах, компакт-дисках, статьях из научных и производственных журналов, продолжающихся изданий и сборников, публикациях сотрудников УГЛТУ. - Электрон. дан. - Екатеринбург, 1994- . - Режим доступа: <http://catalog.usfeu.ru>

2. Межрегиональная аналитическая роспись статей (МАРС) [Электронный ресурс] : база данных содержит аналит., библиогр. записи на статьи из отечеств. период. изданий [объединяет 192 б-ки, аналитическая роспись 1715 журн.] / рук. проекта И. В. Крутихин ; Ассоц. регион. библио. консорциумов. - Электрон. дан. (более 300 тыс. записей). - Санкт-Петербург [и др.], 2001- . - Режим доступа: <http://mars.arbicon.ru>.

3. Информационно-правовой портал Гарант.Ру [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.garant.ru/>

4. КонсультантПлюс Некоммерческая интернет-версия [Электронный ресурс] Справочная правовая система [установленные информационные банки: законодательство, судебная практика, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты правовых актов, международные правовые акты, правовые акты по здравоохранению, технические нормы и правила]. - Режим доступа: <http://base.consultant.ru/cons/cgi/online>

5. Elibrary.ru [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система: база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос. информ. портал. - Москва, 2000- . - Режим доступа: <http://elibrary.ru>.

6. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» [Электронный ресурс] : электронная библиотечная система : содержит учебники, учебные пособия, монографии, конспекты лекций, издания по основным изучаемым дисциплинам. - Москва, 2011- . - Режим доступа: <http://rucont.ru>.

7. Издательство «Лань» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система : содержит электронные версии книг издательства «Лань» и других ведущих издательств учебной литературы, так и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. - Москва, 2010- . Режим доступа: <http://e.lanbook.com>

8. ZNANIUM.COM: Электронно библиотечная система [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://znanium.com/>

9. ИС ЭКБСОН (Информационная система доступа к электронным каталогам библиотек сферы образования и науки в рамках единого интернет-ресурса). [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://lib.usfeu.ru/index.php/internet-resursy/193.233.14.23/>

10. Федеральный образовательный портал – «Экономика, социология, менеджмент» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.ecsocman.edu.ru>

11. Единое окно доступа к ресурсам библиотек сферы образования и науки [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://vlibrarynew.gpntb.ru/>

12. Российская государственная библиотека. Режим доступа: <http://www.rsl.ru>

13. Федеральный портал «Российское образование». Режим доступа: <http://www.edu.ru/>

11. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	<p>В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на выполнение самостоятельной работы.</p> <p>В ходе лекций обучающимся рекомендуется:</p> <ul style="list-style-type: none">- вести конспектирование учебного материала;- обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению;- задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. <p>В рабочих конспектах желательно оставлять поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющей материал прослушанной лекции, а также пометки, подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.</p> <p>Для успешного овладения курсом необходимо посещать все лекции, так как тематический материал взаимосвязан между собой. В случаях пропуска занятия студенту необходимо самостоятельно изучить материал и ответить на контрольные вопросы по пропущенной теме во время индивидуальных консультаций.</p>
Самостоятельная работа (изучение теоретического курса)	<p>Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной и научной литературы. Основная функция учебников – ориентировать обучающегося в системе знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены</p>

	будущими бакалаврами по данной дисциплине.
Практические занятия	Практические занятия – это интерактивная форма учебного процесса. Для успешного освоения курса необходимо посещать все занятия, выполнять методические рекомендации преподавателя, соблюдать технику безопасности на занятиях.
Подготовка к зачету	Подготовка к зачету предполагает: - изучение рекомендуемой литературы; - изучение конспектов лекций;

12. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Перечень программного обеспечения

1. Операционная система Microsoft Windows 7 Professional SP 64 bit Russia CIS and Georgia
1 рк
2. Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL Academic Edition
3. Kaspersky Endpoint Security для бюджета
4. Система автоматизации библиотек ИРБИС64
5. Программа для создания компьютерных тестов My-Test (бесплатная).

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

Лекционные занятия:

аудитория, оснащенная презентационной и мультимедийной техникой (интерактивная доска, проектор, экран, ноутбук);

Практические занятия:

Игровая площадка для минифутбола, гандбола и баскетбола, скалодром (ворота гандбольные, футбольные, баскетбольные щиты, турники, гимнастические стенки, гимнастические скамейки).

Волейбольный зал, скалодром (сетка со стойками, гимнастические скамейки).

Зал борьбы и бокса (2 ринга, боксерские груши, штанги, гимнастические стенки, гимнастические скамейки, 2 татами).

Тренажерный зал для занятия шейпингом:

Тренажеры, телевидеомониторы.

Тренажерный зал:

Стол для армреслинга, тренажеры, штанги, гантели.

Спортивно-игровой зал для занятий настольным теннисом, бадминтоном (стойки-сетки для игры в бадминтон, 5 теннисных столов).

Лыжная база на 200 пар лыж, лыжная трасса в парке «Лесоводов России» - 3000 и 5000 м
Стадион с искусственным покрытием беговых дорожек.

Хоккейный корт.

**Примерная тематика рефератов
для студентов специального отделения и временно освобождённых
от практических занятий по физической культуре**

1 семестр.

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Формы проведения занятий лечебной физической культурой при различных заболеваниях.
3. Механизмы лечебного действия физических упражнений при сердечно-сосудистых заболеваниях.
4. Особенности методики лечебной гимнастики при инфаркте миокарда у лиц среднего и пожилого возраста.

2 семестр.

1. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
2. Лечебная физическая культура при бронхиальной астме в различных возрастных категориях населения.
3. Особенности методики лечебной физической культуры при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
4. Коррекция недостатков физического развития детей с ограниченными умственными возможностями средствами лечебной физической культуры.

3 семестр.

1. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
2. Оздоровительная физическая культура для различных возрастных категорий.
3. Лечебная физическая культура для людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
4. Формирование правильной осанки средствами лечебной физической культуры.

4 семестр.

1. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

2. Особенности проведения занятий лечебной гимнастики у студентов, страдающих сколиотической болезнью.

3. Лечебная физическая культура при остеохондрозе позвоночника.

4. Особенности реабилитации спортсменов после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

5-6 семестр.

1. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.

2. Занятия лечебной физической культурой в специальных медицинских группах школ и вузов.

3. Механизмы лечебного действия физических упражнений в период беременности, при родах и в послеродовой период.

4. Особенности планирования физических нагрузок для лиц юношеского и среднего возраста.

Приложение 2

Контрольные нормативы по двигательной подготовленности студентов УГЛТУ и их оценка в баллах

ЖЕНЩИНЫ

баллы	0,5	1	1,5	2	3	4	5	максимум					
1	Качество - быстрота												
	Бег 100 м (с)	18,0		17,5		17,0		16,2		16,0	5 баллов		
2	Качество - сила												
	Прыжок в длину с/м (см)	150	170	190							1,5 балла	Суммарно 5 баллов	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (к-во раз)	5	7	15	20						2 балла		
	Поднимание туловища из положения лёжа (к-во раз за 1 мин)	20	30 осн.гр./ 25 подг. гр.	60 осн.гр./ 40 подг. гр.							1,5 балла		
3	Качество - общая выносливость (по выбору)												
	Бег 2000 м (мин)		15		14		13		12		11	5 баллов	5 баллов
	Бег на лыжах 3000 м (мин)		26		24		22		20		18	5 баллов	
4	Качество - гибкость												
	Наклон вперёд (см)	- 1	0	2	4	6	8	10	12	14	15	5 баллов	
5	Вариабельный тест по программе преподавателя											5 баллов	

МУЖЧИНЫ

баллы	0,5	1	1,5	2	3	4	5	максимум			
1	Качество - быстрота										
	Бег 100 м (с)	16,0		15,0		14,5		14,0		13,5	5 баллов
2	Качество - сила										
	Прыжок в длину с/м (см)	210	230	250							1,5 балла

	Подтягивание на выс. перекладине (к-во раз)	3	7	11	15							2 балла	Суммарно 5 баллов
	Поднимание туловища из положения лёжа (к-во раз за 1 мин)	30	40 осн.гр./ 30 подг. гр.	60 осн.гр./ 40 подг. гр.								1,5 балла	
3	Качество - общая выносливость (по выбору)												
	Бег 3000 м (мин)		17		16		15		14		13	5 баллов	5 баллов
	Бег на лыжах 5000 м (мин)		32		30		28		26		24	5 баллов	
4	Качество - гибкость												
	Наклон вперёд (см)	-4	-2	0	2	4	6	8	10	12	14	5 баллов	
5	Вариабельный тест по программе преподавателя											5 баллов	

ПРИМЕЧАНИЕ: Возможный максимум по всем нормативам 25 баллов.

Приложение 3

Структура оценивания учебной деятельности студентов очного отделения по дисциплине «Физическая культура»

1. Учебная деятельность студентов по дисциплине оценивается с трёх позиций:
 - А) посещаемость учебных занятий;
 - Б) успеваемость (активность на учебных занятиях и контрольные нормативы по двигательной подготовленности);
 - В) активность участия в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня.
2. Посещаемость учебных занятий оценивается максимально в 51 балл.
За каждый пропуск занятий по неуважительной причине снимается два балла из общей суммы. Пропуски занятий по неуважительной причине отрабатываются в дополнительно выделенное для студента время.
3. Активность участия студентов в спортивно-массовых мероприятиях учитывается каждым преподавателем, куратором факультета и оценивается максимально в 25 баллов.
4. Рубежный контроль по завершению изучения дисциплинарного модуля проводится в форме тестов двигательной подготовленности (см. приложение 2). Тесты состоят из обязательной и вариативной частей. В обязательную часть входит тестирование основных двигательных качеств – силовых, скоростных, выносливости, гибкости. Вариативный тест проводится по усмотрению преподавателя в соответствии с его программой. Максимальное количество баллов по тестированию составляет 25 баллов.
5. Для студентов, освобождённых от практических занятий по состоянию здоровья, оценивание учебной деятельности предполагает следующее:
 - А) занятия по индивидуальной программе вне сетки учебных часов – 30 баллов;
 - Б) реферат по теории и методике физической культуры – максимум 30 баллов (предполагает участие в конференциях различного уровня);
 - В) помощь в организации и проведении внутривузовских спортивных соревнований – максимум 20 баллов;
 - Г) составление рекомендаций для практических занятий по лечебной физической культуре по своему профилирующему заболеванию – максимум 20 баллов.
6. Для студентов, обучающихся в специальной медицинской группе, оценивание учебной деятельности предполагает следующее:

А) учебные занятия по программе преподавателя, ведущего данную группу – максимум 50 баллов;

Б) помощь в организации и проведении внутривузовских спортивных соревнований – максимум 25 баллов;

Г) составление рекомендаций для практических занятий по лечебной физической культуре по своему профилирующему заболеванию – максимум 25 баллов.

7. Для студентов, обучающихся в отделении спортивного совершенствования, оценивание учебной деятельности предполагает следующее:

А) посещение учебно-тренировочных занятий по видам избранного ими спорта – максимум 50 баллов;

Б) сдача тестов двигательной подготовленности – максимум 25 баллов;

В) участие в спортивных мероприятиях различного уровня – максимум 50 баллов. Внутривузовский уровень – участие в каждом мероприятии по 5 баллов; областной уровень – 20 баллов; региональный уровень – 30 баллов; Федеральный уровень – 40 баллов; Международный уровень – 50 баллов;

Г) студентам-спортсменам, выполнившим или подтвердившим спортивную квалификацию, дополнительно начисляются бонусные баллы: 2 спортивный разряд – 5 баллов; 1 спортивный разряд – 15 баллов; КМС – 20 баллов; МС – 30 баллов; МСМК – 50 баллов.

8. Общая максимальная сумма баллов по всем видам деятельности студентов по дисциплине «Физическая культура» составляет 100 баллов. Зачёт по дисциплине выставляется при наборе студентом не менее 51 балла по сумме всех видов деятельности.

Приложение 4

Перечень вопросов к зачёту по физической культуре

1. Определение понятий: адаптация, здоровье, физическое развитие, физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое совершенство.

2. Определение понятий: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

3. Определение понятий: спортивная форма, двигательные умения, двигательный навык, утомление, усталость, релаксация, рекреация.

4. Определение понятий: ППФП, общая и моторная плотность занятия, объём и интенсивность физических нагрузок, производственная физическая культура.

5. Составные части самостоятельного занятия. Формы самостоятельных занятий.

6. Здоровье и факторы его определяющие.

7. Основные средства ФВ в вузе. Средства профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

8. Прикладные виды спорта в ППФП. Дать краткую характеристику влияния этих видов спорта на развитие профессионально важных свойств и качеств личности.

9. Спортивная подготовка, цели и задачи.

10. Студенческий спорт, его организационные особенности. Единая спортивная классификация.

11. Формы физического воспитания в ВУЗе. Малые формы активного отдыха в режиме дня студентов.

12. Средства повышения умственной работоспособности.

13. Психические и физические качества, требующиеся выпускнику УГЛТУ, Вашего факультета.

14. Массовый спорт, его цели и задачи. Система студенческих спортивных соревнований.

15. Формирование групп для занятий ФК в ВУЗе.

16. Методические принципы ФВ в ВУЗе.

17. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность.

18. Градация интенсивности физических нагрузок по ЧСС.

19. Кривая работоспособности человека в динамике рабочего дня, недели, месяца.

20. Формы занятий ФУ в режиме учебного дня.
21. Особенности спорта высших достижений.
22. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств в ПФК рабочее и свободное время.
23. Самоконтроль за состоянием нервно-мышечной системы и опорно-двигательного аппарата.
24. Закаливание организма, основные принципы.
25. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.
26. Организация врачебного контроля в ВУЗе, его содержание, основные и специальные задачи.
27. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов.
28. Возрастные особенности содержания самостоятельных занятий.
29. Формы и содержание самостоятельных занятий ФУ.
30. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
31. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки.
32. Биологические ритмы и работоспособность.
33. Основные показатели самоконтроля при занятиях ФУ и спортом.
34. Основные физические качества человека.
35. Самоконтроль за состоянием организма по данным ЧСС, дыхательной системы, гибкости, массы тела (тесты, пробы, показатели).
36. Витамины и минеральные вещества, их роль в жизни человека.
37. ФК и спорт в свободное время бакалавра и специалиста.
38. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.
39. Профилактика профессиональных заболеваний средствами ФК.
40. Формы самостоятельных занятий ФУ студентов. Дневник самоконтроля.
41. Определение цели и задач спортивной подготовки в условиях ВУЗа
42. Основные методы воспитания физических качеств.
43. Рациональное питание. Питьевой режим.
44. Педагогический контроль, его содержание.
45. Признаки утомления при физической нагрузке.
46. Система студенческих спортивных соревнований.
47. Общая и личная гигиена студентов.
48. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
49. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
50. Психопрофилактика студента средствами физической культуры.

**Контрольно-тестовое задание
по теоретическому разделу дисциплины**

- 1. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «физическая культура?»**
 - а) зрелищное мероприятие;
 - б) спортивные соревнования;
 - в) часть общей культуры.
- 2. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «физическое воспитание?»**
 - а) учебно-тренировочные занятия;
 - б) педагогический процесс;
 - в) самоподготовка.
- 3. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «спортивная форма?»**
 - а) экипировка спортсменов;
 - б) готовность организма и достижение высоких спортивных результатов;
 - в) саморегулирующаяся система.
- 4. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «гипоксия?»**
 - а) кислородное голодание;
 - б) функция дыхательной системы;
 - в) состав крови.
- 5. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «сила?»**
 - а) атлетизм;
 - б) физическое качество;
 - в) умение двигать тяжелые предметы.
- 6. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «выносливость?»**
 - а) кроссовая подготовка;
 - б) умение преодолевать препятствия;
 - в) физическое качество.
- 7. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «ловкость?»**
 - а) умение координировано преодолевать расстояние при изменяющихся условиях;
 - б) прыжок через препятствие;

в) подъём по канату.

8. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «быстрота?»

а) прыжок в длину;

б) умение совершать движение в минимально короткий отрезок времени;

в) способность к быстрому восстановлению организма.

9. Дайте правильный ответ на вопрос: Какова величина пульса в состоянии покоя у здорового мужчины:

а) 68 – 72 уд./мин.

б) 90 – 96 уд./мин.

в) 108 – 114 уд./мин.

10. Дайте правильный ответ на вопрос: Какова величина пульса в состоянии покоя у здоровой женщины:

а) 76 – 78 уд./мин.

б) 96 – 102 уд./мин.

в) 120 – 126 уд./мин.

11. Дайте правильный ответ на вопрос: При какой величине пульса отмечается тренировочный эффект:

а) 90 уд./мин.

б) 130 уд./мин.

в) более 180 уд./мин.

12. Дайте правильный ответ на вопрос: Как в часто в неделю необходимо самостоятельно заниматься:

а) 2-5 раз

б) 5-6 раз

в) 1 раз

13. Дайте правильный ответ на вопрос: Каков порядок изменения работоспособности студента:

а) конечный порыв;

б) вработывание;

в) снижение работоспособности;

г) устойчивая работоспособность.

14. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «гомеостаз» ?

а) продвижение крови по сосудам;

б) относительное динамическое постоянство внутренней среды организма;

в) результат двигательной активности человека.

15. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «адаптация»?

а) приспособление;

б) процесс и результат физической активности человека;

в) значимые явления и процессы в жизни человека.

16. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «здоровье»?

а) отказ от вредных привычек;

б) физическое, психическое и социальное благополучие;

в) показатель мышечной деятельности.

17. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «дееспособность»?

а) способности человека и труд;

б) функционирование активности личности в единстве ее динамических, энергетических и содержательно-смысловых составляющих;

в) способность трудиться нести ответственность за свои действия.

18. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «релаксация»?

а) расслабленность, состояние покоя;

б) ощущение комфорта внутреннего состояния;

в) показатель мышечной деятельности организма.

19. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «переутомление»?

- а) комплекс объективных переживаний;
- б) временное снижение работоспособности;
- в) накопление утомления в результате неправильного ритма, не обеспечивающего необходимого восстановления сил.

20. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «двигательное умение»?

- а) процесс совершенствования двигательных качеств;
- б) режим нагрузки;
- в) степень владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции.

21. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «врачебный контроль»?

- а) краткое заключение о состоянии здоровья;
- б) система врачебных наблюдений, направленных на укрепление здоровья, повышенных функциональных возможностей, достижений высших спортивных результатов;
- в) достижение заданных характеристик двигательных действий.

22. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «двигательный навык»?

- а) результат успешной физической подготовки;
- б) устойчивость организма к воздействию внешних факторов;
- в) такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано.

23. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «интенсивность нагрузки»?

- а) количество выполненных физических упражнений;
- б) это специальные упражнения;
- в) объем нагрузки в единицу времени.

24. Расположите по порядку градацию интенсивности нагрузки по ЧСС

- а) 180 уд/ мин. и более
- б) до 130 уд/мин.
- в) 150-180 уд/мин.
- г) 130-150 уд/мин.

25. Как формируются группы для занятий физической культуры?

- а) по желанию студента;
- б) по заключению врача после прохождения медосмотра;
- в) по желанию преподавателя.

26. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «работоспособность»?

- а) умение работать;
- б) способность человека выполнять максимально возможное количество работы на протяжении определенного времени и с определенной эффективностью;
- в) умение организовывать труд коллективом.

27. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «профессионально-прикладная физическая подготовка»?

- а) использование определенных видов спорта для развития физических качеств;
- б) подсистема физического воспитания, направленная на подготовку человека к определенной профессиональной деятельности;
- в) не использование тренажеров и тренажерных устройств для подготовки и труду.

28. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «малые формы активного отдыха»?

- а) закаливание;
- б) утренняя гигиеническая гимнастика;
- в) «физкультурная минутка, физкультурная пауза».

30. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «рекреация»?

- а) развлечения;
- б) отдых, восстановление;

в) умение сконцентрировать внимание.

Приложение 6

Лист контрольных мероприятий (основное отделение) для очной формы обучения (для выдачи обучающемуся)

Максимально возможный балл по виду учебной работы										
Перечень и содержание модуля учебной дисциплины	Текущая аттестация							Контрольное мероприятие		Итого
	Защита отчетов по лабораторной работе	Выполнение практического задания	Выполнение домашних заданий	Написание и защита реферата	Контрольное мероприятие	Посещаемость занятий	Активность участия в спортивно-массовых мероприятиях	Экзамен	Зачёт	
Б.1 Б.24										
1. Теоретический	-	-	-	-	-					
2. Методико-практический	-	-	-	-	-	51	24	-	+	100
3. Практический	-	-	-	-	25					
Обязательный минимум для допуска к зачёту						51			-	