ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ» (МГТУ ГА)

РОСТОВСКИЙ ФИЛИАЛ МГТУ ГА

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 13DE759CC81E7DCE9F325D44F50492B6
Владелец: Бобушев Сергей Алексеевич
Действителен: с 11.12.2023 до 05.03.2025

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по НиМР
_____ И.А. Сизько
«26» мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине **Физическая культура и спорт: по выбору обучающихся (элективная дисциплина)**
(*шифр и название дисциплины*)

Направление подготовки	25.03.01 Техническая эксплуатация летательных аппаратов и двигателей		
Квалификация (степень)	Бакалавр		
Профиль подготовки	Поддержание летной годности		
Кафедра	Социально-экономических дисциплин		
Курс обучения	1, 2, 3		
Форма обучения	очная		
Общий объём учебных часов на дисциплину	328	*часов*	*з.е.*
Семестр	1, 2, 3, 4, 5, 6		
Объём аудиторной нагрузки	328	*часов*	
Лекции			
Практические занятия	328	*часов*	
Лабораторные работы			
Курсовой проект			
Зачёт	1, 2, 3, 5, 6	*семестры*	
Дифференцированный зачёт			
Экзамен			
Объём самостоятельной работы студента			

Ростов-на-Дону, 2022 г.

1.ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

Задачи изучения дисциплины:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» интегрирует другие виды физкультурной деятельности студентов в единый процесс физического воспитания.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины, наименование индикатора достижения, результаты обучения.

Универсальные: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (**УК-7**);

Результаты обучения:

знать:

- виды физических упражнений (УК-7.1.1);
- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества (УК-7.1.2);
- научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни (УК-7.1.3).

уметь:

- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки (УК-7.2.1);
- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (УК-7.2.2).

владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7.3.1).

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина "Физическая культура и спорт: по выбору обучающихся (элективная дисциплина)" относится к учебным дисциплинам обязательной части учебного плана образовательной программы направления подготовки (специальности) 25.03.01 Техническая эксплуатация летательных аппаратов и двигателей**,** квалификация (степень) – бакалавр.

Для успешного освоения данной дисциплины обучающийся должен владеть знаниями, умениями и навыками, сформированными по дисциплине «Физическая культура», ранее изучаемой в среднем образовательном учреждении.

знать:

- суть физиологических и биохимических изменений, происходящих во время нагрузки и восстановления при занятиях физической культурой и спортом, терминологию этих изменений;

уметь:

- использовать творчески средства и методы спортивной подготовки для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

владеть:

- техникой и методикой развития основных физических качеств для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет _328__ часов

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля	
			Л	Пр	СРС	*Основная группа*	*АФК*
1.	**1-ЫЙ СЕМЕСТР**	**1**	**-**	**54**	**-**		
2.	Тема 3.1.Легкая атлетика			26		к/упр. №1,2,3	
3.	Тема 3.2.Комплексные занятия			18		к/упр. №4,5,6,10,12	
4.	Тема 3.3.Спортивные игры			10			
5.	**Форма промежуточной аттестации-зачет**						
6.	**2-ОЙ СЕМЕСТР**	**2**	**-**	**54**	**-**		
7.	Тема 3.1.Легкая атлетика			20		к/упр. №1,2,3	
8.	Тема 3.2.Комплексные занятия			14		к/упр. №7,8,9,11,13	
9.	Тема 3.4. Лыжная подготовка			10		к/упр. №14	
10.	Тема 3.3.Спортивные игры			10			
11.	**Форма промежуточной аттестации-зачет**						
12.	**3-ИЙ СЕМЕСТР**	**3**	-	**54**	-		
13.	Тема 3.1.Легкая атлетика			24		к/упр. №1,2,3	
14.	Тема 3.2.Комплексные занятия			20		к/упр. №4,5,6,10,12	
15.	Тема 3.3.Спортивные игры			10			
16.	**Форма промежуточной аттестации-зачет**						
17.	**4-ЫЙ СЕМЕСТР**	**4**	-	**54**	-		
18.	Тема 3.1.Легкая атлетика			18		к/упр. №1,2,3	
19.	Тема 3.2.Комплексные занятия			16		к/упр. №7,8,9,11,13	
20.	Тема 3.3.Спортивные игры			8			
21.	Тема 3.4. Лыжная подготовка			12		к/упр. № 14	
22.	**5-ЫЙ СЕМЕСТР**	**5**	-	**56**	-		
23.	Тема 3.1.Легкая атлетика			22		к/упр. №1,2,3	Защита реферата №5
24.	Тема 3.2.Комплексные занятия			22		к/упр. №4,5,6,10,12	
25.	Тема 3.3.Спортивные игры			12			
26.	**Форма промежуточной аттестации-зачет**						
27.	**6-ОЙ СЕМЕСТР**	**6**	-	**56**	-		
28.	Тема 3.1.Легкая атлетика			26		к/упр. №1,2,3	Защита реферата №6
29.	Тема 3.2.Комплексные занятия			20		к/упр. №7,8,9,11,13	
30.	Тема 3.4.Лыжная подготовка			10		к/упр. №14	
31.	**Форма промежуточной аттестации-зачет**						
32.	**ИТОГО:**			**328**			

Матрица соотнесения тем/разделов учебной дисциплины и формируемых в них универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций

Разделы дисциплины, темы (наименования)	Кол-во часов	Компетенции (знания, умения, навыки)						
		УК-7.1.1	УК-7.1.2	УК-7.1.3	УК-7.2.1	УК-7.2.2	УК-7.3.1	Σ общее кол-во компетенций
Тема 3.1. Легкая атлетика	136	+	+	+	+	+	+	1
Тема 3.2. Комплексные занятия	110	+	+	+	+	+	+	1
Тема 3.3. Спортивные игры	50	+	+	+	+	+	+	1
Тема 3.4. Лыжная подготовка	32	+	+	+	+	+	+	1
ИТОГО	328							

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Литература
РАЗДЕЛ 1. Теоретическая подготовка			
1.	Тема 1.1. Вводная лекция.	История физической культуры в университете. Организация учебного процесса по физической культуре. Критерии проверки и оценки физической подготовленности студентов. Спортивные секции. Сборные команды университета. Участие университета в спортивных соревнованиях.	Под редакцией В.И. Шалупина «Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации». Учебник-М.: ИД Академия Жуковского, 2018.
2.	Тема 1.2. «Физическая культура как средство подготовки студентов вузов гражданской авиации»	Физическое воспитание. Средства физического воспитания. Физические способности, психические и волевые качества. Гуманистические убеждения, социальная активность. Цель физической культуры. Физическая культура как социальное явление общества. Личностный уровень освоения ценностей ФК.Физическая подготовка. Физическая подготовка в Вооруженных силах. Спорт в ВУЗах гражданской авиации. Контроль состояния здоровья. Физическое развитие. Показатели телосложения. Показатели (критерии здоровья). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и оботоне» (ГТО). История развития ГТО. Комплекс ГТО на современном этапе развития.	Под редакцией В.И. Шалупина «Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации». Учебник-М.: ИД Академия Жуковского, 2018 Д.В. Романюк, А.Е. Карпинский, Н.И. Карпинская «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО) в рабочей программе МГТУ ГА». Учебно-методическое пособие. М.: МГТУ ГА, 2017.
3.	Тема 1.3. «Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности студента. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека».	Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровьеобеспеченность. Здоровый образ жизни. Рациональный режим труда и отдыха. Активная мышечная деятельность (физическая нагрузка). Закаливание организма. Гигиенические основы здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек среди студентов. Влияние вредных привычек на организм студента. Рациональное питание студентов, витамины в питании студентов-спортсменов. Минеральные вещества, вода. Биологически активные добавки (БАДы). Внешняя среда. Воздействие на организм факторов окружающей среды. Воздействие на организм физических и химических факторов.	А.Д. Журбина,К.Т. Шакиржанова, В.И. Шалупин «Педагогическая система формирования основ здорового образа жизни в виде самостоятельных занятий студентов».Учебно-методическое пособие. УГУФКиС г. Чирчик, 2019. Под редакцией В.И. Шалупина «Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации». Учебник-М.:ИД Академия Жуковского,2018
4.	Тема 1.4. «Влияние физических упражнений на организм человека».	Организм человека как единое целое. Нервная система орган управления всей деятельностью организма. Влияние физических упражнений на организм человека. Изменения в нервной, мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой и костно-суставной системе. Кровь. Влияние физических упражнений на пищеварительную и выделительную системы. Обмен веществ и энергии. Физические упражнения и деятельность пищеварительных органов и выделительной системы. Обмен веществ. Обмен энергии.	Под редакцией В.И. Шалупина «Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации». Учебник-М.:ИД Академия Жуковского, 2018.
5.	Тема 1.5. «Средства физической культуры,	Физические упражнения, как основное средство физической культуры. Физические качества и их влияние на работоспособность человека.	Под редакцией В.И. Шалупина «Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской

	обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности».	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов (курсантов) образовательных учреждениях гражданской авиации. Влияние на работоспособность обучаемых периодичности ритмических процессов в организме. Заболеваемость в период учебы и ее профилактика. Функциональная активность человека. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.	авиации». Учебник-М.: ИД Академия Жуковского,2018 В.И.Шалупин,И.А. Родионова М.П.Перминов. «Адаптация студентов технических вузов к учебным нагрузкам средствами спортивных игр». Учебно-методическое пособие. М.: МГТУ ГА, 2019.
6.	Тема 2.6.«Общая физическая и специальная подготовка студентов в образовательном процессе».	Методические принципы физического воспитания. Формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий. Основы обучения и совершенствования физических качеств. Физические и психические качества, их развитие и совершенствование. Общая и специальная физическая подготовка. Механизм формирования общей и специально физической подготовки.	Под редакцией В.И. Шалупина «Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации». Учебник-М.: ИД Академия Жуковского, 2018.
7.	Тема 2.7. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями».	Содержание, принципы и методы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особенности физических нагрузок при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Подбор физических упражнений и особенности их применения при самостоятельных занятиях. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях самостоятельными физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критериии оценки, дневник самоконтроля.	В.И. Шалупин, М.П. Перминов, В.В. Карпушин «Система формировании методических навыков на занятиях по физической культуре», МГТУ ГА, 2018.
8.	Тема 2.8. «Основы методики массажа и самомассажа».	История возникновения и развития массажа. Спортивный, баночный и точечный массаж. Медеотерапия. Лечебный массаж и корригирующие упражнения при заболеваниях позвоночника. Мануальная терапия при заболеваниях позвоночника.	Под редакцией В.И. Шалупина «Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации». Учебник-М.:ИД Академия Жуковского, 2018.
9.	Тема 2.9. «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в образовательных учреждениях гражданской авиации».	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста гражданской авиации. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников гражданской авиации. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (курсантов) образовательных учреждений гражданской авиации. ППФП студентов в соответствии с профилем профессии в гражданской авиации. Физическая тяжесть труда и нервно-психическая напряженность труда специалистов гражданской авиации. Характеристика условий труда специалистов разного про-филя в гражданской авиации и их ППФП.	Под редакцией В.И. Шалупина «Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации». Учебник-М.: ИД Академия Жуковского, 2018.
10.	Тема 2.10. «Правовые основы физической культуры».	Правовое регулирование физической культуры и спорта в Российской Федерации. Предмет спортивного права и метод правового регулирования. Источники правового регулирования физической культуры и спорта. Принципы законодательства о физической культуре и спорте. Субъекты и объекты спортивных правоотношений. Органы управления физической культурой и спортом в Российской Федерации. Олимпийский комитет России. Совет при Президенте РФ по физической культуре и спорту	Под редакцией В.И. Шалупина «Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации». Учебник-М.: ИД Академия Жуковского, 2018. Д.В. Романюк, А.Е. Карпинский, Н.И. Карпинская

			«Правовые основы физической культуры и спорта в МГТУ ГА». Учебно-методическое пособие. М.: МГТУ ГА, 2019.
РАЗДЕЛ 2. Практическая подготовка			
	Тема 3.1. Легкая атлетика	Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией. Бег 100м., 500м.,1000м. **Методика-практическая подготовка** "Утренняя гигиеническая гимнастика. Методика составления и проведения". Цель и задачи утренней гигиенической гимнастики. Физиологический механизм действия упражнений утренней гигиенической гимнастики. Правила сокращений. Термины общеразвивающих и вольных упражнений. Правила и формы записи упражнений. Структура комплекса утренней гигиенической гимнастики.	Под редакцией В.И. Шалупина «Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации». Учебник-М.: ИД Академия Жуковского, 2018. В.И.Шалупин И.А. Родионова, Н.Е. Бахтояров А.Д. Журбина «Легкая атлетика в системе учебных занятий по физической культуре в МГТУ ГА». Учебно-методическое пособие. М.: МГТУ ГА, 2019. В.И.Шалупин, М.П. Перминов,В.В. Карпушин «Система формировании методических навыков на занятиях по физической культуре», МГТУ ГА, 2018.
	Тема 3.2. Комплексные занятия	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Включает в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, упражнений на тренажерах, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Совершенствование навыков игры в волейбол, баскетбол, мини футбол. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия). **Методико-практические занятия** Экспресс-анализ переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре. Определение физической нагрузки. Этапы работы по определению интенсивности переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре. Определение исходных данных. Обработка полученных результатов и их анализ. Методика определения энергетической стоимости занятия. Понятие «функциональное состояние». Оценка деятельности вегетативной нервной системы. Оценка	Под редакцией В.И. Шалупина «Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации». Учебник-М.: ИД Академия Жуковского, 2018. В.И.Шалупин, М.П. Перминов,В.В. Карпушин «Система формировании методических навыков на занятиях по физической культуре», МГТУ ГА, 2018.

		деятельности кардио-респираторной системы. Оценка деятельности нервно- мышечной системы. Методики комплексной оценки уровня физического и функционального состояния. Определение психоэмоционального состояния. Биологический возраст- донозологическая диагностика состояния организма.	
	Тема 3.3. Спортивные игры	**Волейбол, баскетбол, мини-футбол, дартс, настольный теннис. Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми** **Баскетбол**. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства. **Волейбол.** Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства. **Мини-футбол**. Занятия по мини-футболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча,ведения мяча, обводка противника, удар по воротам. Осваиваются: обманные движения. Техника и тактика игры. Правила игры и основы судейства. **Методико-практические занятия** Общая» и «специальная» физическая работоспособность. Функциональные пробы. Требования к проведению функциональных проб. Классификация функциональных проб. Методы оценки физической работоспособности. Противопоказания к назначению функциональных проб. Понятие «физическое развитие» и «физическое состояние». Определение физического развития методом наружного осмотра и антропометрией. Характеристика видов искривления позвоночника: сколиозы, лордозы, кифозы. Оценка физического развития. Определение показателей физического развития по показателям контрольных нормативов и	Под редакцией В.И. Шалупина «Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации». Учебник-М.: ИД Академия Жуковского, 2018. В.И.Шалупин И.А. Родионова,М.П.Перминов «Адаптация студентов технических вузов к учебным нагрузкам средствами спортивных игр». Учебно-методическое пособие. – М.: МГТУ ГА, 2019. В.И.Шалупин, М.П. Перминов,В.В. Карпушин «Система формировании методических навыков на занятиях по физической культуре», МГТУ ГА, 2018.

		зачетных требований. Самостоятельная оценка физического состояния.	
	Тема 3.4. Лыжная подготовка	Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Освоение техники способов передвижения на лыжах: Лыжные хода, повороты. Подъемы и спуски с гор. Прохождение дистанции. Правила соревнований, основы судейства. Дистанция 3км., 5км. Методико-практические занятия «Физические качества человека. Методы развития и контроля". Физиологическая характеристика физических качеств. Основные методы развития физических качеств. Понятие терминов: "выносливость", "быстрота", "сила", "ловкость", «гибкость». Виды гибкости. Методы развития физических качеств. Меры предупреждения травматизма при развитии физических качеств.	Под редакцией В.И. Шалупина «Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации». Учебник-М.: ИД Академия Жуковского, 2018. В.И.Шалупин, В.В. Карпушин, Д.В.Романюк. Лыжная подготовка. Учеб. -метод. пособие. М.: МГТУ ГА, 2018. И.А. Родионова, В.И. Шалупин, А.С. Болдин «Адаптация студентов к обучению в техническом вузе средствами физической культуры». Учеб.метод.пособие. – М.: МГТУ ГА, 2019.
ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)			
	Тема 3.1. Легкая атлетика	Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу. **Методико-практические занятия** Техника безопасности. Кроссовая подготовка (по самочувствию) Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 60 м (без учета времени) Эстафетный бег 4´30 м, 4´60 м (без учета времени) Бег по прямой с различной скоростью; Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», с места; Прыжки в высоту способами: перешагивания; Метание теннисного мяча; Упрощенные испытания. Подвижные игры, как активизация деятельности организма. Встречная эстафета, эстафета по кругу.	В.И.Шалупин, М.П.Перминов, В.В.Антипас Адаптивная физическая культура студентов с ограниченными возможностями. Учеб.метод. пособие– М.: МГТУ ГА, 2016. И.А. Родионова, В.И. Шалупин, А.С. Болдин «Адаптация студентов к обучению в техническом вузе средствами физической культуры». Учеб.метод.пособие. – М.: МГТУ ГА, 2019. В.И.Шалупин И.А. Родионова, Н.Е. Бахтояров А.Д. Журбина «Легкая атлетика в системе учебных занятий по физической культуре в МГТУ ГА». Учебно-методическое пособие. М.: МГТУ ГА,2019.
	Тема 3.2. Комплексные занятия	***Общая физическая подготовка (ОФП):*** Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). **Средства и методы ОФП:** строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. **Упражнения для воспитания силы:** упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). **Упражнения для воспитания выносливости**: упражнения или	В.И.Шалупин, В.В. Карпушин, И.А.Родионова Организация занятий физической культурой студентов специальной медицинской группы. Учеб. -метод. пособие. М.: МГТУ ГА, 2016. И.А. Родионова, В.И. Шалупин, А.С. Болдин «Адаптация студентов к обучению в техническом

		элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. **Упражнения для воспитания гибкости**. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). **Упражнения для воспитания ловкости**. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. **Упражнения для воспитания быстроты**. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. ***Подвижные игры и эстафеты*** с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов. ***Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика:*** Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: - нарушений опорно-двигательного аппарата; - желудочно-кишечного тракта и почек: - нарушений зрения - сердечно-сосудистой системы и ЦНС; - органов дыхания. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой. Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг и др. **Методико-практические занятия** Техника безопасности. Кувырок вперед, назад в группировке. Начальные элементы связок. Комплекс упражнений ЛФК, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки) прыжки на скакалке. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения для коррекции зрения. Ритмическая гимнастика Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений (для девушек).	вузе средствами физической культуры». Учеб.метод.пособие. – М.: МГТУ ГА, 2019.

	Тема 3.3. Спортивные игры	Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, мини-футбола. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках. **Методико-практические занятия** Техника безопасности игры. Правила игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передачи; подача мяча; прием мяча снизу двумя руками; прием мяча одной рукой. Не стандартные приемы нападения (задавливание блоком, сброс, касание с изменением траектории полета мяча).	В.И. Шалупин, В.В. Карпушин, И.А. Родионова, Организация занятий физической культурой студентов специальной медицинской группы. Учеб.метод пособие – М.: МГТУ ГА, 2016. В.И. Шалупин, М.П. Перминов, В.В. Карпушин «Система формировании методических навыков на занятиях по физической культуре», МГТУ ГА, 2018. В.И. Шалупин И.А. Родионова,М.П. Перминов «Адаптация студентов технических вузов к учебным нагрузкам средствами спортивных игр». Учебно-методическое пособие. – М.: МГТУ ГА, 2019.
	Тема 3.4. Лыжная подготовка	Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Освоение техники способов передвижения на лыжах: Лыжные хода, повороты. Подъемы и спуски. Прохождение дистанции. Прогулки на лыжах. Правила соревнований, основы судейства. **Методико-практические занятия** Формы организации занятий по лыжной подготовке. Внеурочные формы занятий. Развитие физических качеств на занятиях по лыжной подготовке лиц с ограниченными возможностями.	В.И.Шалупин, В.В. Карпушин, И.А.Родионова, Организация занятий физической культурой студентов специальной медицинской группы. Учеб.метод пособие – М.: МГТУ ГА, 2016. В.И.Шалупин, В.В. Карпушин, Д.В.Романюк. Лыжная подготовка. Учеб. - метод. пособие. М.: МГТУ ГА,2018

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Литература

1. В.И. Шалупин, В.В. Карпушин, И.А. Родионова, Организация занятий физической культурой студентов специальной медицинской группы. Учеб.метод пособие – М.: МГТУ ГА, 2016.

2. В.И. Шалупин, М.П. Перминов, В.В. Антипас Адаптивная физическая культура студентов с ограниченными возможностями. Учеб.метод. пособие– М.: МГТУ ГА, 2016.

3. В.И. Шалупин, В.В. Карпушин, Д.В. Романюк. Лыжная подготовка. Учеб.-метод. пособие. М.: МГТУ ГА, 2018.

4. Под редакцией В.И. Шалупина «Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации». Учебник-М.:ИД Академия Жуковского, 2018.

5.И.А. Родионова, В.И. Шалупин, А.С. Болдин «Адаптация студентов к обучению в техническом вузе средствами физической культуры». Учеб.метод.пособие. – М.: МГТУ ГА, 2019.

6. В.И.Шалупин И.А. Родионова, Н.Е. Бахтояров, А.Д. Журбина«Легкая атлетика в системе учебных занятий по физической культуре в МГТУ ГА». Учебно-методическое пособие. М.: МГТУ ГА, 2019.

7. Д.В. Романюк, А.Е. Карпинский, Н.И. Карпинская «Правовые основы физической культуры и спорта в МГТУ ГА». Учебно-методическое пособие. М.: МГТУ ГА, 2019.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Текущий контроль успеваемости

Показатели и критерии оценивания сформированности компетенций на различных этапах их формирования

Форма текущего контроля	Типовые контрольные задания	Критерии оценивания
Контрольное упражнение №1	Бег 1000 м - юноши	описание критериев оценивания в приложении №1
	Бег 500 м - девушки	
Контрольное упражнение №2	Бег 100 м - юноши, девушки	
Контрольное упражнение №3	Челночный бег 10х10 (сек.) – юноши, девушки	
Контрольное упражнение №4	Подтягивание на перекладине – юноши	
Контрольное упражнение №5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (высота грифа-110 см) – девушки	
Контрольное упражнение №6	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	
Контрольное упражнение №7	КСУ (комплексное силовое упражнение – кол-во раз)	

Контрольное упражнение №8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	
Контрольное упражнение №9	Баскетбольный тест (сек.) - юноши, девушки	
Контрольное упражнение №10	Прыжок в длину с места - юноши, девушки	
Контрольное упражнение №11	Поднимание туловища из положения лежа (за 1 мин.) - юноши, девушки	
Контрольное упражнение №12	Упражнение на гибкость, наклоны вперед – юноши, девушки	
Контрольное упражнение №13	Упражнение на гибкость, подвижность плечевых суставов – юноши, девушки	
Контрольное упражнение №14	Лыжная гонка 3 км /5 км	

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

-нормативы по физической культуре;

Подготовка обучающихся к текущему контролю осуществляется на практических занятиях путем многократного повторения физических упражнений, предназначенных для текущего контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе учебных занятий. При невыполнении контрольного норматива, повторное испытание осуществляется не ранее, чем через семь дней.

6.1.1. Показатели и критерии оценивания сформированности компетенций на различных этапах их формирования (10-я неделя) для студентов-инвалидов (Адаптивная физическая культура)

Форма текущего контроля	Типовые темы рефератов	Критерии оценивания
3-й курс (5 семестр)		
Защита реферата №5	1.Средства и методы мышечной релаксации. 2.Спорт и современная молодежь. 3. Биомеханика спорта. 4.Физическая культура в семье.	Защита реферата осуществляется при выполнении следующих условий: 1.Реферат соответствует требованиям, предъявляемым к написанию работы. 2.Работа выполнена аккуратно и без ошибок. 3. Даны исчерпывающие

		ответы, соответствующие тематике реферата.
3-й курс (6 семестр)		
Защита реферата №6	1. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка. 2. Содержание комплекса ГТО. История, требования и нормативы. 3. Физическая культура часть – обще-человеческой культуры. 4. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнени.	Защита реферата осуществляется при выполнении следующих условий: 1.Реферат соответствует требованиям, предъявляемым к написанию работы. 2.Работа выполнена аккуратно и без ошибок. 3. Даны исчерпывающие ответы, соответствующие тематике реферата.

Студенты, которые временно или полностью освобождены от практических занятий по физической культуре и спорту, для прохождения текущего контроля по дисциплине, выполняют реферат (Типовые темы рефератов см. выше).

6.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины во всех семестрах обучения осуществляется в виде зачета.

Показатели и критерии оценивания сформированности компетенций по дисциплине

Типовые задания	**Критерии оценивания**
УК-7: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. * **в нечетном семестре обучения** по упражнениям: -бег 1000 м – юноши, бег 500м – девушки; -челночный бег 10х10м; -подтягивание на перекладине; -прыжок в длину с места; -наклоны вперед (упр. На гибкость).	Оценивание выполнения физических упражнений осуществляется в соответствии с контрольными нормативами по дисциплине. При получении

*** в четном семестре обучения** оцениваются: -знание теоретических основ физической культуры и спорта - устная проверка – устный ответ учащегося на два вопроса в форме ответа на билеты; -практическая проверка по упражнениям: -бег 1000 м - юноши, бег 500м – девушки; -бег 100м; -комплексное силовое упражнение (КСУ) – юноши, наклоны туловища вперед из положения лежа на спине – девушки; -удержание на удержание туловища из положения лежа; -баскетбольный тест.	неудовлетворительной оценки по одному из контрольных упражнений компетенции, итоговая оценка по дисциплине может быть только **«не зачтено».** *См. в конце программы.*

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций

Формирование компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется на учебных занятиях: по практической подготовке путем многократного повторения физических упражнений с использованием методов спортивной тренировки и в зависимости от раздела дисциплины (легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры, комплексные занятия). Посещаемость учебных занятий является обязательным элементом допуска студента к промежуточной аттестации по практическому разделу дисциплины. Студент пропустивший более 10 учебных часов по дисциплине «Физическая культура и спорт» без уважительной причины допускаются к сдаче зачетных упражнений после отработки пропущенных учебных занятий в дополнительное время, определенное кафедрой физвоспитания. Студенты не допускаются к выполнению контрольных упражнений в беге на 1000 м, 500 м, 100 м, если они не посетили три последних учебных занятия подряд перед выполнением этих зачетных упражнений.

Зачетный уровень средней суммарной оценки в баллах

Разделы физической культуры	1-3 курс обучения (кол-во пропусков)	Среднеарифметическая оценка по каждому разделу ф. к.
Посещаемость занятий (кол-во)	5	допуск к зачету
Общефизическая подготовленность (ОФП) (приложение №1)		1-й курс – 2,5 2-й курс – 3,2 3,4-й курс – 3,5

Если студент оценен по одному из практических зачетных упражнений ниже чем на один балл, его физическая подготовленность по данному разделу оценивается «**неудовлетворительно».**

При неоднократном тестировании одного показателя засчитывается лучший результат.

Оценка промежуточной аттестации складывается из зачетных баллов по пяти физическим упражнениям.

Показатели и критерии оценивания сформированности компетенций по дисциплине (адаптивная физическая культура)

Типовые контрольные задания(вопросы)	**Критерии оценивания**
УК-7: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. 1. Средства физической культуры и их краткая характеристика. Виды физических упражнений. 2. Физическое воспитание как часть общего воспитания молодежи. Цель физического воспитания студентов. 3.Средства и методы развития физических качеств. 4.Структура и содержание самостоятельной физической тренировки.	«Уровень теоретических знаний оценивается: **«зачтено»**- если ответ на поставленный вопрос в основном правилен, но изложен неполно, или с отдельными существенными ошибками; **«не зачтено»**- если ответ не раскрывает существа поставленного вопроса.

Формирование компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется на учебных занятиях: по теоретическим основам физической культуры путем изложения лекционного материала.

На основании контрольных вопросов для проведения зачета, по теоретическим основам физической культуры и спорта, формируются билеты в количестве 25-30% от списочного состава учебной группы. В каждом билете два теоретических вопроса, каждый из которых определяет сформированность компетенции или ее части.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература

Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ

В.И. Шалупин, В.В. Карпушин, И.А. Родионова, Организация занятий физической культурой студентов специальной медицинской группы. Учеб.метод пособие – М.: МГТУ ГА, 2016.

В.И. Шалупин, В.В. Карпушин, И.А. Родионова Организация занятий физической культурой студентов специальной медицинской группы. Учеб.-метод. пособие. М.: МГТУ ГА, 2016.

В.И. Шалупин, В.В. Карпушин, Д.В. Романюк. Лыжная подготовка. Учеб.-метод. пособие. М.: МГТУ ГА, 2018.

Под редакцией В.И. Шалупина «Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации». Учебник-М.:ИД Академия Жуковского, 2018.

И.А. Родионова, В.И. Шалупин, А.С. Болдин «Адаптация студентов к обучению в техническом вузе средствами физической культуры». Учеб.метод.пособие. – М.: МГТУ ГА, 2018.

В.И. Шалупин, М.П. Перминов, В.В. Карпушин «Система формировании методических навыков на занятиях по физической культуре», МГТУ ГА, 2018

Под редакцией В.И. Шалупина «Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации». Учебник-М.:ИД Академия Жуковского, 2018.

И.А. Родионова, В.И. Шалупин, А.С. Болдин «Адаптация студентов к обучению в техническом вузе средствами физической культуры». Учеб.метод.пособие. – М.: МГТУ ГА, 2019.

В.И.Шалупин И.А. Родионова,М.П.Перминов «Адаптация студентов технических вузов к учебным нагрузкам средствами спортивных игр». Учебно-методическое пособие. . – М.: МГТУ ГА, 2019.

Д.В. Романюк, А.Е. Карпинский, Н.И. Карпинская «Правовые основы физической культуры и спорта в МГТУ ГА». Учебно-методическое пособие. М.: МГТУ ГА, 2019.

б) дополнительная литература

В.В. Карпушин, И.А. Родионова, О.В. Везеницин «Организация занятий физической культурой студентов специальной медицинской группы». Учеб.метод.пособие. – М.: МГТУ ГА, 2016.

Д.В. Романюк, В.В. Карпушин «Интегральная система построения учебного процесса по физической культуре студентов МГТУ ГА». Учебно-методическое пособие. – М.: МГТУ ГА, 2017.

Д.В. Романюк, А.Е. Карпинский, Н.И. Карпинская «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО) в рабочей программе МГТУ ГА». Учебно-методическое пособие. М.: МГТУ ГА, 2017.

А.Д. Журбина, К.Т. Шакиржанова, Н.А. Воробьев «Содержание и направленность средств физической подготовки студентов в течение учебного года». – Ч-к УзГУФСК, 2019 г.

8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ" (ДАЛЕЕ-СЕТЬ "ИНТЕРНЕТ"), НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

в) программное обеспечение Windows XP;
Интернет- ресурсы

№ n/n	Наименование интернет ресурса	Интернет ссылка на ресурс
1.	FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire)	http://fisu.net
2.	Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ	http: //minstm.gov.ru
3.	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».	http://www.infosport.ru

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Преподавание физической культуры и спорта в университете ведется в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ.

2. Приказом Министерства образования и науки РФ от 5 апреля 2017 г. № 301 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».

3. Федеральным компонентом государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО).

Преподаватель физической культуры и спорта должен обеспечить каждому студенту одинаковый доступ к основам физической культуры и спорта, опираясь на широкие и гибкие методы и средства для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей.

В качестве базовых упражнений рекомендуются упражнения из легкой атлетики (бег на короткие, средние дистанции, прыжковые упражнения), гимнастические упражнения силового характера (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа поднимание гири 16 кг. - рывок и т.д), спортивные игры: мини-футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон, дартс.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальный подход к студенту с целью устранения отдельных недостатков в технике выполнения физических упражнений при развитии тех или иных двигательных способностей.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять круговой или поточный методы тренировки, направленные на развитие конкретных координационных, психофизических и физических качеств.

Важным условием успешной работы преподавателя является грамотное планирование программного материала, придание данному виду учебной деятельности нестандартных, нетрадиционных, оригинальных приемов, активизирующих всех студентов и создающих благотворную среду взаимодействия. Необходимо научить студента самостоятельно уметь определять методы спортивной тренировки, средства физической культуры и спорта, для качественного повышения работоспособности.

В основе своей работы преподаватель физической культуры и спорта ориентируется на обязательный минимум содержания образования в области физической культуры и спорта, а также минимальные требования к уровню развития физических и психофизических качеств студентов.

В качестве оценочных средств, для аттестации обучающихся, на протяжении семестра обучения используются практическое тестирование (Приложение №1), позволяющее оценить умения и навыки приобретенных компетенций.

Для решения задач образовательного процесса по физической культуре и спорту учебные группы подразделяются по медицинским показателям на "основную" и "специальную медицинскую". В основной группе занимаются студенты, имеющие диагноз "здоров" и студенты, имеющие небольшие отклонения (подготовительная группа) в состоянии здоровья, способные выполнять физические нагрузки основной медицинской группы.

В специальную медицинскую группу (адаптивная физическая культура) зачисляются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья и студенты с ограниченными возможностями. Основная задача специальной медицинской группы развивающе-оздоровительно-коррекционная. Формировании у студентов-инвалидов и студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. осознанного отношения к своим силам, твёрдой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии.

При планировании и проведении занятий учитываются особенности организма обучаемых, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам. В зависимости от вида и глубины заболевания предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

Студенты специальной медицинской группы выполняют практические нормативы в зависимости от их возможностей.

Студенты, которые временно или полностью, освобождены от практических занятий по физической культуре (АФК), для получения зачета, по дисциплине на 10-й неделе семестра обучения (текущий контроль) выполняют

реферат. В конце семестра обучения (промежуточная аттестация) сдают теоретический зачет.

Структура занятия (ориентировочный план подбора и распределения упражнений) разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений. Занятие подразделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой студентов на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для обучаемых. Заключительная часть способствует расслаблению и улучшению восстановительных процессов организма.

Обучение упражнениям осуществляется в соответствии с принципами педагогики: сознательности и активности; систематичности и последовательности; наглядности, доступности и прочности.

Физическая нагрузка регулируется в результате изменения:

- количества упражнений в комплексе;
- числа повторений каждого упражнения;
- темпа движений;
- амплитуды движений;
- продолжительности отдыха между упражнениями.

Способы организации студентов на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный.

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАМНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы Rambler,Yandex.

11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Материально- техническое оснащение учебного процесса предусматривает спортивные объекты: стадион с беговыми дорожками и

секторами для прыжков в длину, игровой спортивный зал, гимнастический зал, тренажерный зал, открытые площадки для игры в большой теннис. спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, а так же инвентарь, и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для студентов с различными нарушениями развития, включая тренажеры, инвентарь для подвижных и спортивных игр. Дидактический материал: учебники и учебные пособия по физической культуре, лекционные разработки (на бумажном носителе и в электронном виде), методические пособия для проведения методико-практических занятий, пособия для изучения разделов дисциплины «Физическая культура и спорт».

приложение 1

НОРМАТИВЫ
по физической культуре для студентов университета

№	Нормативы	I курс										II – III курс									
		Женщины					Мужчины					Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 1000 м (мин.)						3.25	3.35	4.05	4.35	4.55						3.25	3.35	4.05	4.35	4.55
	Бег 500 м (мин.)	1.55	2.0	2.10	2.20	2.30						1.55	2.0	2.10	2.20	2.30					
2	Бег 100 м (мин.)	16.3	17.6	18.0	18.5	19.0	13.8	14.8	15.1	15.5	16.0	15.5	15.8	16.5	17.7	18.5	13.5	14.3	14.6	15.3	15.9
3	Челночный бег 10х10 (сек.)	29.5	30.0	30.5	31.0	32.5	25.5	26.0	26.5	27.0	28.0	29.5	30.0	30.5	31.0	32.5	25.5	26.0	26.5	27.0	28.0
4/5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	19	13	11	7	5	13	10	8	6	3						15	13	11	9	4
6	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)						35	25	15	10	7						40	30	20	15	10
7	КСУ комплексное силовое упр.(кол-во раз)						50	48	44	42	38						50	48	44	42	38
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	16	10	9	7	3						20	16	14	9	6					
9	Баскетбольный тест (сек.)	8.5	9.0	9.5	10.5	12.0	7.0	7.5	8.0	9.0	9.5	8.5	9.0	9.5	10.5	12.0	7.0	7.5	8.0	9.0	9.5
10	Прыжок в длину с места (см)	185	170	160	140	110	230	210	200	195	185	195	180	170	160	130	250	240	220	200	190
11	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	40	30	20	10	8	50	40	30	20	15	47	40	34	25	20	55	45	40	30	20
12	Упражнение на гибкость (наклоны вперед)	16	9	7	5	3	13	8	6	4	2	20	17	14	10	8	16	11	8	5	3
13	Упражнение на гибкость (подвижность плечевых суставов)	55	60	65	70	80	80	85	90	95	100	55	60	65	70	80	80	85	90	95	100
14	Лыжная гонка 3 км /5 км	17.30	18.45	19.15	19.45	20.30	23.40	25.00	25.40	26.00	27.00	17.00	18.15	18.45	19.30	20.00	23.15	23.45	24.10	24.50	25.50

Примечание: Для получения зачета по практической подготовке студенту необходимо набрать средний балл:
на первом курсе – 2.5, на втором – 3,2, на третьем и четвертом – 3,5.

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 20____/20___ уч. год.

У Т В Е Р Ж Д А Ю
Проректор по УМР
_____ Борзова А.С.
« ___ »_____ 201_ г.

В рабочую программу вносятся следующие изменения:
1) ……..,
2)……,
……..

Или делается отметка о нецелесообразности внесения каких-либо изменений на данный учебный год.

Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры

Протокол № _____ от « ____ » _____ 201__ г.

Зав. кафедрой.
(должность, степень, звание) подпись (Фамилия, инициалы)

Рабочая программа одобрена методическим советом по направлению подготовки (специальности)

(шифр, наименование)
Протокол № _____ от « ____ »_____201___ г.
Председатель
методического совета

(должность, степень, звание) подпись (Фамилия, инициалы)

Рабочая программа согласована с Учебно-методическим управлением (УМУ)

Начальник УМУ
(должность, степень, звание) подпись (Фамилия, инициалы)