МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Волжский политехнический институт
(филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Волгоградский государственный технический университет»

Автомеханический факультет

УТВЕРЖДЕНО
Автомеханический факультет
Декан Костин В.Е.
30.08.2022 г.

Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

Закреплена за кафедрой **Физическая культура**

Учебный план 08.03.01 Строительство

Профиль **Строительство, производство строительных материалов с применением**

Квалификация **бакалавр**

Срок обучения **4 года**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Виды контроля в семестрах: зачеты 1, 2

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	**1(1.1)**		**2(1.2)**		Итого	
	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП
Практические	24	24	24	24	48	48
Итого ауд.	24	24	24	24	48	48
Контактная работа	24	24	24	24	48	48
Сам. работа	12	12	12	12	24	24
Часы на контроль	0	0	0	0	0	0
Практическая подготовка	0	0	0	0	0	0
Итого трудоемкость в часах	36	36	36	36	0	0

ЛИСТ ОДОБРЕНИЯ И СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Разработчик(и) программы:

доцент, к.п.н., Фатьянов И.А.

старший преподаватель, Егорычева Е.В.

старший преподаватель, Мусина С.В.

старший преподаватель, Чернышева И.В.

Рецензент(ы):
(при наличии)
д.т.н., Зав. кафедрой «Строительство, технологические процессы и машины», Шумячер В.М.

Рабочая программа дисциплины (модуля, практики)
Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС ВО:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 08.03.01 Строительство (приказ Минобрнауки России от 31.05.2017 г. № 481)

составлена на основании учебного плана:
08.03.01 Строительство

Профиль: Строительство, производство строительных материалов с применением информационных технологий

утвержденного учёным советом вуза от 31.05.2023 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры:
Физическая культура
Зав. кафедрой, к.п.н., доцент Фатьянов И.А.

СОГЛАСОВАНО:
Автомеханический факультет
Председатель НМС факультета Костин В.Е.
Протокол заседания НМС факультета № 1 от 30.08.2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля, практики) актуализирована 31.08.2023

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ). ВИД, ТИП ПРАКТИКИ, СПОСОБ И ФОРМА (ФОРМЫ) ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ.

Дисциплина направлена на 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.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по физической культуре и спорту в объеме программы средней школы.
2.1.2	Планируемые результаты обучения (перечень компетенций):
2.1.3	УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде
2.1.4	Индикаторы достижения компетенций:
2.1.5	УК-3.1: Восприятие целей и функций команды
2.1.6	УК-3.2: Восприятие функций и ролей членов команды, осознание собственной роли в команде
2.1.7	УК-3.4: Выбор стратегии поведения в команде в зависимости от условий
2.1.8	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
2.1.9	Индикаторы достижения компетенций:
2.1.10	УК-7.1: Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека
2.1.11	УК-7.2: Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья
2.1.12	УК-7.3: Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма
2.1.13	УК-7.4: Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления
2.1.14	УК-7.5: Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)

УК-3.1: Знать: приемы и нормы социального взаимодействия; основные понятия и методы социальной конфликтологии; технологии межличностной и групповой коммуникации.

:

Результаты обучения: Знает:
- общие формы организации командной работы;
- особенности функционирования малой группы как высокоэффективной команды.

Умеет:
- определять свою роль в команде;
- создавать в коллективе психологически безопасную доброжелательную среду;

УК-3.2: Уметь: устанавливать эффективное командное взаимодействие и сотрудничество; соблюдать этические принципы работы в команде; разрабатывать мероприятия, способствующие личностному, образовательному и профессиональному росту.

:

Результаты обучения: Умеет:
- определять свою роль в команде;
- создавать в коллективе психологически безопасную доброжелательную среду;
- ставить и распределять задачи исходя из способностей коллектива.

УК-7.1: Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека

:

Результаты обучения: Знает: – теоретические основы (принципы, средства и методы) формирования физической культуры личности и здорового образа жизни, развития базовых двигательных качеств;
– основные сведения о профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП).
Умеет:– определять и оценивать индивидуальный уровень функциональной и физической подготовленности;
– использовать средства и методы физической культуры для личностного формирования здорового образа жизни.
Владеет
– организацией активного отдыха, восстановления и реабилитации организма после перенесенных заболеваний;
– планированием индивидуальной многолетней физической подготовки, поддерживающей должный уровень физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.2: Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья

:

Результаты обучения: Знает: – основные понятия, цели и задачи физического воспитания и физической подготовки, средства и методы физического саморазвития и самосовершенствования личности;
– теоретические основы (принципы, средства и методы) формирования физической культуры личности и здорового образа жизни, развития базовых двигательных качеств;
Умеет:– составлять индивидуальные комплексы физических упражнений утренней гигиенической зарядки;
– регулировать индивидуальную тренировочную нагрузку при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
– использовать средства и методы физической культуры для личностного формирования здорового образа жизни.
Владеет:– организацией самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
– разработкой индивидуальной методики физической подготовки, направленной на сохранение должного уровня готовности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.3: Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма

:

Результаты обучения: Знает– строение, функционирование и закономерности возрастного развития организма человека, психофизиологические особенности умственного и физического труда;
Умеет:– определять и оценивать индивидуальный уровень функциональной и физической подготовленности;
Владеет:– организацией самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
– организацией активного отдыха, восстановления и реабилитации организма после перенесенных заболеваний;

4. СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Форма контроля (Наименование оценочного средства)
	Раздел 1. 1 курс, 1 семестр				
1.1	Тема: «Развитие и совершенствование физических качеств аэробной направленности» Комплекс общеразвивающих упражнений, специальные упражнения. Основы техники бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-3.1 УК-3.2	З
1.2	Тема: «Развитие физических качеств, скоростная подготовка» Общеразвивающие упражнения. Пробегание коротких отрезков, общая физическая подготовка, закрепление навыков бега с низкого старта. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры. /Пр/	1	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-3.1 УК-3.2	З
1.3	Тема: «Развитие физических качеств. Скоростно-силовая подготовка» Прыжки в длину. Многоскоки, выпрыгивания из полного приседа. Упражнения с мячами (волейбольными, баск-ми, набивными). Силовые упражнения для мышц плечевого пояса, спины и ног. Метание набивного мяча. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-3.1 УК-3.2	З
1.4	Тема: «Развитие и совершенствование физических качеств силовой направленности» Комплексы силовых упражнений, направленных на развитие различных групп мышц. Упражнения, направленные на совершенствование качеств силовой направленности. /Пр/	1	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-3.1 УК-3.2	З
1.5	Приемы и способы самоконтроля во время самостоятельных занятий физическими упражнениями /Ср/	1	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-3.1 УК-3.2	З

1.6	Правильное питание и его влияние на организм человека. Оптимизация массы тела средствами физической культуры /Ср/	1	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-3.1 УК-3.2	З
	Раздел 2. 1 курс,2 семестр				
2.1	Тема: «Силовая подготовка» Отжимания от пола с использованием различных исходных положений. Силовые упражнения на перекладине и «шведской стенке». Упражнения в парах с сопротивлением. /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-3.1 УК-3.2	З
2.2	Тема: «Развитие выносливости» Циклические упражнения (ходьба, бег по пульсовому режиму). Бег 10 мин, общеразвивающие упражнения. Гладкий бег по дистанции с сохранением скорости. Переменный бег. Подвижные игры с элементами спортивных. /Пр/	2	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-3.1 УК-3.2	З
2.3	Тема: «Развитие физических качеств силового характера» Гимнастические силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упорах, поднимание ног к перекладине, комплексы упражнений с отягощениями для развития силы. /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-3.1 УК-3.2	З
2.4	Тема: «Координационные способности и их развитие» Комплекс специальных развивающих упражнений. Упражнения с предметами, без предметов, в парах. Эстафеты. Спортивные и подвижные игры. /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-3.1 УК-3.2	З
2.5	Средства и методы восстановления организма после физических нагрузок /Ср/	2	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-3.1 УК-3.2	З
2.6	Составление индивидуальных программ для самостоятельных занятий физическими упражнениями /Ср/	2	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-3.1 УК-3.2	З

Примечание. Формы контроля: Эк – экзамен, К- контрольная работа, Ко- контрольный опрос, Сз- семестровое задание, З-зачет, ОП -отчет по практике.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Оценочные средства планируемых результатов обучения представлены в виде фондов оценочных средств (ФОС), разработанных в соответствии с локальным нормативным актом университета. ФОС может быть представлен в Приложении к рабочей программе.

Контрольные вопросы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины:
Промежуточная аттестация осуществляется по итогам написания контрольной работы. Контрольная работа является формой отчетности студента, которая позволяет определить уровень освоения дисциплины. Условия выполнения контрольной работы представлены в фонде оценочных средств.
Контрольные нормативы:(УК-7; УК-3)
1. Бег на 60 м (с);
2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см);
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
4. Челночный бег 3х10 м (с)
5. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз);
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин).
Подготовка и проведение комплекса упражнений:(УК-7; УК-3)
1.комплекс общеразвивающих упражнений для разминки;
2.комплекс общеразвивающих упражнений для проведения утренней гимнастики.
Темы контрольной работы: (УК-7; УК-3)
1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
3. Физическая культура и спорт в вузе.
4. Варианты двигательных режимов и особенности занятий физической культурой для женщин.
5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
7. Вопросы долголетия, влияние на него вредных привычек и ведущие компоненты психического и духовно-нравственного здоровья.
8. Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека и сон.
9. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.

10. Физическая культура в оптимизации работоспособности.
11. Физическая культура в профилактике нервно-эмоционального и психологического утомления студентов.
12. Роль физических упражнений в коррекции телосложения.
13. Значение занятий физической культурой и спортом в среднем и пожилом возрасте.
14. Физическая культура как фактор социализации личности студента.
15. Технологии обучения студентов спортивным двигательным действиям.
16. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре.
17. Воспитание выносливости у студентов на занятиях физической культуры.
18. Физическая культура и спорт как факторы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи.
19. Физическая культура в образовательном процессе вуза.
20. Социально-экономические функции физической культуры и спорта в обществе.
21. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания.
22. Физическая культура как феномен научного познания.
23. Государственные и общественные структуры управления физкультурой и спортом.
24. Любительский и профессиональный спорт.
25. Физкультура и спорт в системе рыночных отношений.
26. Спортивные ритуалы, традиции, символика в спорте.

В рамках освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» используются следующие критерии оценивания знаний студентов по оценочным средствам:

Студент в результате выполнения и сдачи оценочного средства может получить следующие оценки.
Отлично
Полностью и правильно выполнено, и оформлено задание.
При отчёте студент дал полные и правильные ответы на 90-100% задаваемых вопросов по теме работы.
Хорошо
Полностью и с небольшими неточностями выполнено и оформлено задание.
При отчёте студент дал не полные и с небольшими ошибками ответы на все задаваемые вопросы по теме работы или доля правильных ответов составила 70 – 89%.
Удовлетворительно
Не полностью и с ошибками выполнено и оформлено задание.
При отчёте студент дал не полные ответы и не на все задаваемые вопросы по теме работы. Доля правильных ответов составила 50 – 69%.
Неудовлетворительно
Студент не выполнил задание. Доля правильных ответов составила менее 50%.

Оценивание компетенций при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт»

Исходя из 100-балльной (пятибалльной) системы оценивания системы оценки успеваемости студентов, в ходе освоения изучаемой дисциплины студент получает итоговую оценку, по которой оценивается уровень освоения компетенций.
90-100 баллов (отлично) повышенный уровень
Студент демонстрирует сформированность компетенций на повышенном уровне, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями и навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
76-89 баллов (хорошо) базовый уровень
Студент демонстрирует сформированность дисциплинарной компетенций на базовом уровне: основные знания, умения и навыки освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний, умений и навыков на новые, нестандартные ситуации.
61-75 баллов (удовлетворительно) пороговый уровень
Студент демонстрирует сформированность компетенций на пороговом уровне: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями, умениями и навыками при их переносе на новые ситуации
0-60 баллов (неудовлетворительно) уровень освоения компетенций ниже порогового
Компетенции не сформированы. Проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)

6.1. Рекомендуемая литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,	Электронный адрес

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,	Электронный адрес
Л.1	Мусина Светлана Викторовна, Шлемова Марина Владимировна, Егорычева Е.В., Чернышева И.В.	Развитие скоростно-силовых качеств: Сборник «Методические указания». Выпуск 3	Волгоград: ВолгГТУ, 2012	
Л.2	Якимович, В. С.	Методика оптимизации массы тела студенческой молодежи средствами физической культуры [Электронный ресурс] : методические указания - http://library.vstu.ru	Волгоград: ВолгГТУ, 2014	http://library.vstu.ru
Л.3	Егорычева Е.В. [и др]	Развитие координационных способностей [Электронный ресурс] : Методические указания - http://lib.volpi.ru	Волжский: ВПИ (филиал) ВолгГТУ, 2016	http://lib.volpi.ru
Л.4	Егорычева, Е.В.[и др.]	Современные оздоровительные системы: пилатес, йога и т.д. [Электронный ресурс] : методические указания - http://lib.volpi.ru	Волжский: ВПИ (филиал) ВолгГТУ, 2017	http://lib.volpi.ru
Л.5	Шлемова, М. В. [и др.]	Развитие силовых качеств и специальной силовой выносливости [Электронный ресурс]: методические указания - http://lib.volpi.ru	Волжский : ВПИ (филиал) ВолгГТУ, 2016	http://lib.volpi.ru
Л.6	Шлемова, М. В., [и др.]	Развитие силовых качеств и специальной силовой выносливости [Электронный ресурс]: методические указания - http://lib.volpi.ru	Волжский: [Б. и.], 2016	http://lib.volpi.ru
Л.7	Лагуткина, И.А., Ишанова, О.В.	Методические рекомендации для занятий оздоровительной ходьбой и бегом для студентов с ослабленным здоровьем в учебное и внеучебное время. Для студентов всех специальностей по дисциплине "Физическая культура": методические указания	Волжский: ВИСТех (филиал) ВолгГАСУ, 2014	
Л.8	Якимович, В. С., Егорычева, Е. В., Юдина, Н. М.	Теоретические основы физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие - http://lib.volpi.ru	Волжский, 2018	http://lib.volpi.ru
Л.9	Якимович, В. С., Егорычева, Е. В., Чернышева, И. В., Шлемова, М. В., Юдина, Н. М.	Легкая атлетика в системе физического воспитания в технических вузах [Электронный ресурс]: методические указания - http://lib.volpi.ru	Волжский, 2018	http://lib.volpi.ru
Л.10	Егорычева, Е. В., Чернышева, И. В., Шлемова, М. В.	Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие - http://lib.volpi.ru	Волжский, 2018	http://lib.volpi.ru
Л.11	Вайнер, Э.Н.	Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учебник - https://www.book.ru/book/931790	М.: КноРус, 2019	https://www.book.ru/book/931790
Л.12	Виленский, М.Я., Горшков, А..Г.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Электронный ресурс]: учебное пособие - https://www.book.ru/book/930222	М.: КноРус, 2019	https://www.book.ru/book/930222
Л.13	Барчуков, И.С.	Физическая культура. Методики практического обучения [Электронный ресурс]: учебник - https://www.book.ru/book/931924	М.: КноРус, 2019	https://www.book.ru/book/931924
Л.14	А.А. Бишаева, В.В. Малков	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник - https://www.book.ru/book/927932	М.: КноРус, 2018	https://www.book.ru/book/927932
Л.15	М.Я. Виленский [и др.]	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник - https://www.book.ru/book/925962	М.: КноРус, 2018	https://www.book.ru/book/925962
Л.16	Мироненко Е.Н., [и др.]	Физическая культура [Электронный ресурс]: курс лекций - https://www.book.ru/book/918277	М.: НОУ Интуит, 2016	https://www.book.ru/book/918277
Л.17	Д.Б. Никитюк [и др.]	Использование метода комплексной антропометрии в спортивной и клинической практике [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие - https://www.book.ru/book/929868	М.: Спорт, 2018	https://www.book.ru/book/929868
Л.18	Якимович, В. С., Егорычева, Е. В.	Теоретические основы физической культуры. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие - http://lib.volpi.ru	Волжский, 2019	http://lib.volpi.ru

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,	Электронный адрес
Л.19	Фатьянов, И. А., Егорычева, Е. В., Мусина, С. В., Чернышева, И. В.	Коррекция осанки средствами физической культуры [Электронный ресурс]: методические указания - http://lib.volpi.ru	Волжский, 2020	http://lib.volpi.ru
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"				
Э1	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: http://lib.sportedu.ru/			
Э2	Журнал «Теория и практика физической культуры и спорта»: http://www.teoriya.ru/ru/node/7570			
6.3 Перечень программного обеспечения				
6.3.1.1	MS Windows 7 Подписка Microsoft Imagine Premium			
6.3.1.2	MS Office 2003 Лицензия №41300906 от 01.11.2006г.			
6.3.1.3	MS Windows XP Подписка Microsoft Imagine Premium			
6.3.1.4	MS Office 2007 Лицензия №44436921 от 25.08.2008г.			
6.4 Перечень информационных справочных систем и электронных библиотечных систем (ЭБС)				
6.3.2.1	Информационно-справочная система «Консультант Плюс» - http://www. Consultant.ru/online/ Общество с ограниченной ответственностью «Инженеры информации». Договор №207-К об оказании информационных услуг с использованием экземпляров Системы «Консультант Плюс».			

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) /ОБОРУДОВАНИЕ	
7.1	Открытый стадион, включающий: футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой (400 м), два сектора для прыжков, сектор для метания.
7.2	Площадка для подвижных игр и общей физической подготовки.
7.3	Оборудованный спортивный зал: 2 фермы с баскетбольными щитами, 4 баскетбольных щита, 10 баскетбольных мячей, волейбольные стойки, волейбольная сетка, 8 волейбольных мячей, 4 стола для настольного тенниса, 10 ракеток для настольного тенниса, 50 мячей для настольного тенниса, 2 ворот для минифутбола, 10 футбольных мячей, 5 комплектов для игры в шахматы, 1 шведская стенка, 3 гимнастических обруча, 30 гимнастических ковриков, 10 гимнастических палок, 19 гранат, калипер электронный, ростомер, силомер.
7.4	2 компьютера.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)

Физической культуре и спорту отводится важнейшая роль в формировании и подготовке к жизни здорового молодого поколения. Важным условием успешного освоения дисциплины является понимание студентами целей и задач дисциплины «Физическая культура и спорт».
В процессе освоения дисциплины формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры и спорта для организации учебной и досуговой деятельности.

Методические указания к практическим занятиям:
Перед занятием студент должен ознакомиться с методикой контроля самочувствия, с техникой безопасности и строго выполнять данные рекомендации.
Подготовка к практическим занятиям включает соблюдение основных гигиенических требований:
- одежда должна отвечать требованиям, предъявляемым спецификой занятий той или иной системой физических упражнений или видом спорта;
- одежда должна соответствовать месту проведения и температурному режиму;
- обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Она должна быть удобной, прочной, хорошо защищать стопу от повреждений и иметь специальные приспособления для занятий тем или иным видом физических упражнений.
При возникновении во время занятия болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на руках или ногах, а также при плохом самочувствии прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом преподавателю и действовать в соответствии с его указаниями.

Методические указания к выполнению контрольных нормативов:
1. Бег на 60 м проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием.
2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.
4. Челночный бег 3х10 м проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее

сцепление с обувью.
5. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Методические указания к контрольной работе:
Контрольная работа выполняется в целях приобретения студентом необходимой профессиональной подготовки, развития умения и навыков самостоятельного научного поиска: изучения литературы по выбранной теме, анализа различных источников и точек зрения, обобщения материала, выделения главного, формулирования выводов и т.д. С помощью контрольной работы студент постигает наиболее сложные проблемы дисциплины, учится лаконично излагать свои мысли, правильно оформлять работу. Содержание контрольной работы студента определяется учебной программой дисциплины, заданиями и указаниями преподавателя.
Процесс написания контрольной работы включает:
1) выбор темы (студент самостоятельно выбирает тему контрольной работы, согласовывает тему с преподавателем);
2) подбор специальной литературы и иных источников, их изучение (умение находить необходимую литературу и обрабатывать ее, является важнейшей составляющей оценки исследования);
3) составление плана;
4) написание текста работы и ее оформление (при написании контрольной работы от студента требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами));
5) защита (устное изложение).

Структура контрольной работы:
1. Титульный лист оформляется в соответствии с требованиями Волжского политехнического института (филиал) ВолгГТУ.
2. Оглавление, где указываются основные разделы и – напротив – номер страницы, начинающей раздел.
3. Введение – раздел, в котором раскрывается актуальность и значение темы, формулируется цель и задачи работы; кратко обосновывается научная и практическая значимость избранной темы, обоснование необходимости проведения данного исследования, указываются цели и задачи темы, а также ее актуальность в современном мире. Во введении можно сделать обзор использованных источников.
4. Основная часть. Ее план, объем, содержание не регламентируются, а определяются темой работы. План основной части обычно включает четыре-пять разделов: тогда считается, что тема раскрыта глубоко, а выполненное задание заслуживает высокой оценки.
5. Заключение, в котором формулируются общие, развернутые выводы по теме в целом, устанавливается практическая ценность работы, указываются предложения и рекомендации относительно возможностей использования материалов работы.
6. Список использованной литературы (в алфавитном порядке). Он оформляется по требованиям ГОСТ 7.0.5-2008.
Текст полностью написанной и оформленной работы подлежит тщательной проверке. Ошибки и описки в тексте отрицательно сказываются на оценке.
Защита контрольной работы: предварительно подготовив тезисы доклада, студент в течение 5-7 минут должен кратко изложить цели, задачи, основные положения своей работы. Основное внимание необходимо уделить выводам. В ходе выступления могут быть использованы схемы, таблицы, графики, видео презентации. После доклада автор отвечает на вопросы, затем выступают оппоненты, которые заранее ознакомились с текстом работы и отмечают ее сильные и слабые стороны. На основе обсуждения студенту выставляется соответствующая оценка.

Схема построения комплекса упражнений
При составлении комплекса упражнений должны быть учтены его назначение (разминка, развитие физических способностей, функций и систем) и контингент (возраст, пол, уровень подготовленности).
При составлении комплексов упражнений необходимо руководствоваться следующими требованиями:
1. Упражнения должны быть доступными, необходим последовательный переход от простых к более сложным;
2. Нагрузка должна постепенно возрастать.
3. В комплекс вначале включаются упражнения, требующие большого внимания, а упражнения, значительные по воздействию на организм, даются в конце.
Правила записи упражнений в комплексе
При записи отдельного движения необходимо указывать:
а) исходное положение, из которого начинается движение;
б) название движения (наклон, присед, поворот, выпад и др.);
в) направление движения (вправо, назад, влево и т. п.);

г) конечное положение (как правило, в упражнениях им является исходное положение, так как упражнение выполняется несколько раз).
Комплекс упражнений оформляется следующим образом: в графе «№ п/п» указывается порядковый номер упражнения; в графе «содержание упражнения» описывается название упражнения, исходное положение, и описывается само движение под счет; «дозировка» – следующая графа – подразумевает количество движений (раз) или время выполнения упражнения (в секундах, минутах); в последней графе «методические указания» даются рекомендации по технике выполнения упражнения, особенностям дыхания, амплитуде, темпу.

Методические указания к учебным занятиям для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:
Практический раздел учебной программы для студентов специальной медицинской группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализуется индивидуально-дифференцированно и предусматривает решение оздоровительных, образовательных, воспитательных и коррекционных задач. При их реализации учитываются уровень функциональной и физической подготовленности каждого студента, характер и выраженность структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами, а также показания и противопоказания к занятиям физической культурой. Практические занятия носят корригирующую, восстановительную и оздоровительно-профилактическую направленность. На практических занятиях осваивают разделы программы по индивидуальным планам, самостоятельно разработанным под контролем преподавателей и с учетом рекомендаций врача. Основу занятий составляет оздоровительная и лечебная физическая культура. Практические занятия студентов специальной медицинской группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья проходят отдельно от студентов основной группы.