



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ОРЛОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ И.С.ТУРГЕНЕВА"
АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА**

Кафедра прикладной физической культуры

Никулин Виктор Тихонович

19.03.03-2017-о-4

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины

Форма обучения: очная

Тип образовательной программы: Прикладной бакалавриат

Форма обучения: очная

Направление подготовки: 19.03.03 Продукты питания животного происхождения

Направленность (профиль): Технология молока и молочных продуктов

Орел 2017

Содержание

1 Цели и задачи освоения дисциплины	3
2 Место дисциплины в структуре ОП	3
3 Планируемые результаты обучения по дисциплине	4
4 Структура дисциплины и распределение её трудоёмкости	6
5 Содержание дисциплины	7
6 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы	11
7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	11
8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	11
8.1 Основная литература	11
8.2 Дополнительная литература	12
9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	12
10 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине	14
11 Материально-техническое обеспечение дисциплины	14

1 Цели и задачи освоения дисциплины

1.1. Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины «физическая культура» является формирование физической культуры личности и формирование способности использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2. Задачи дисциплины

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных и образовательных задач:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

Требования к уровню освоения содержания дисциплины.

Студент должен знать:

- влияние средств физического воспитания на укрепление здоровья;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- методику составления индивидуальных программ.

Студент должен уметь:

- использовать полученные знания для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы ОФП;
- проводить самоконтроль на занятиях по прикладной физической культуре.

Студент должен владеть:

- средствами и методами физической культуры и спорта для укрепления индивидуального здоровья;
- специальной терминологией и теорией дисциплины;
- методиками самостоятельных занятий и самоконтроля над состоянием своего организма.

2 Место дисциплины в структуре ОП

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения.

Значимость физической культуры проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания. Она выступает одним из факторов социокультурного бытия, обеспечивающего биологический потенциал жизнедеятельности, способ и меру реализации сущностных сил и способностей студента. Всё это в целом находит своё отражение в психофизической надёжности будущего бакалавра, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

Содержание учебной программы составлено на основе Федерального закона от 29.12.2012 года № 273 - ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Федерального закона от 04.12.2007 года N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 19.03.04 бакалавриата. Физическая культура реализуется в рамках базовой части блока 1-Б.1.Б.9. Трудоёмкость дисциплины 72 часа (2 зач.ед.). Последующая смежная дисциплина Прикладная физическая культура.

3 Планируемые результаты обучения по дисциплине

Таблица 1 - Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемые компетенции		Планируемые результаты обучения по дисциплине	
		Требования к формируемым знаниям, умениям и навыкам	
ОК-8	использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать	- гуманистическую и гуманитарную сущность физической культуры в социокультурном и профессионально-личностном развитии выпускника высшей школы; - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
		Владеть	- системой практических умений использования средств, методов и способов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной двигательной активности; - методами и способами самопознания, диагностики и

			тестирования развития индивидуальных физических, психических и функциональных проявлений личности в физическом самосовершенствовании.
		Уметь	<p>- творчески использовать средства физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p>- обеспечить психофизическую готовность к успешному выполнению социально-профессиональных ролей и функций</p>

4 Структура дисциплины и распределение её трудоёмкости

Таблица 2 - Структура дисциплины и распределение ее трудоёмкости

Вид учебной работы	Всего, кол.		За 1 семестр, кол.		За 2 семестр, кол.	
	часов	занятий	часов	занятий	часов	занятий
1	2	3	4	5	6	7
1 Контактная работа, всего	36	18	18	9	18	9
Лекции (лек)	16	8	8	4	8	4
Практические занятия (пр)	20	10	10	5	10	5
2 Самостоятельная работа (всего)	36		18		18	
в том числе						
Прочие виды самостоятельной работы	36		18		18	
3 Промежуточная аттестация (форма)	0				Зачет	
Общая трудоёмкость дисциплины в часах:	72		36		36	
Общая трудоёмкость дисциплины в зачетных единицах:	2		1		1	

5 Содержание дисциплины

Таблица 3 – Технологическая карта учебной дисциплины

Вид и № занятия	Тема занятия	Контактная работа, час.	Самостоятельная работа, час.	Всего, час.
1	2	3	4	5
Семестр №1				
Раздел №1 «Лекционный курс "Основы физической культуры"»				
лек №1	Лекция: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Изучаемые вопросы: Основные понятия физкультурно-спортивной науки. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Вопросы для самостоятельного изучения: Сущность гуманизации и гуманитаризации образовательного процесса по физической культуре. Содержание лично-деятельностного подхода в образовательном процессе. Ценностно-смысловой аспект профессионального образования. Компетенции и компетентность современного специалиста.	2	3	5
лек №2	Лекция: Социально биологические основы физической культуры Изучаемые вопросы: Биосоциальная сущность человека. Организм – сложная биологическая система. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая система (система кровообращения). Вопросы для самостоятельного изучения: Изменения в организме человека при мышечной деятельности. Характеристика динамической и статической работы. Механизмы, компоненты и стадии (фазы) образования двигательного навыка. Автоматизация двигательного навыка и его устойчивость. Роль двигательной активности в повышении резистентности организма.	2	5	7

лек №3	Лекция: Социально биологические основы физической культуры Изучаемые вопросы: Дыхание. Дыхательная система. Нервная система. Обмен веществ и энергии – основа жизнедеятельности организма человека. Социальные функции физической культуры. Вопросы для самостоятельного изучения: Теплообмен и терморегуляция. Понятия `кислородный запрос` и `кислородный долг`. Возникновение эмоций при спортивной деятельности и их влияние на результаты. Характеристика предстартовых состояний. Характеристика вработывания и разминки. Утомление при разных видах мышечной деятельности. Центральные и периферические механизмы утомления. Восстановительные процессы организма. Реакции тренированного и нетренированного организма на стандартные нагрузки и при выполнении предельной работы. Допинговые средства.	2	5	7
лек №4	Лекция: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья Изучаемые вопросы: Понятие «образ жизни», взаимосвязь образа жизни со здоровьем. Оптимальный двигательный режим. Рациональное питание. Рациональный режим жизни. Вопросы для самостоятельного изучения: Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни студента на здоровье. Наследственность и её влияние на здоровье. Место здоровья в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.	2	5	7
Итого по разделу:		8	18	26
Раздел №2 «Методико-практические занятия 1 блок»				
пр №1	Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками ходьбы, передвижений на лыжах, плавания.	2	0	2
пр №2	Основы методики самомассажа.	2	0	2
пр №3	Методика корригирующей гимнастики для глаз.	2	0	2
пр №4	Методы самооценки работоспособности, усталости, утомления. Коррекция физических состояний средствами физических упражнений.	2	0	2
пр №5	Составление индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.	2	0	2
Итого по разделу:		10	0	10
Итого по семестру:		18	18	36
Семестр №2				
Раздел №3 «Лекционный курс "Основы физической культуры" 2 блок»				
лек №5	Лекция: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Изучаемые вопросы: Основные понятия. Негативные воздействия современной жизни на психофизиологические показатели организма человека. Физиологические закономерности	2	5	7

	совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Умственный труд, умственная работоспособность и факторы ее определяющие. Механизмы возникновения и признаки умственного утомления. Вопросы для самостоятельного изучения: Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием организма и умственной деятельностью. Классификация физических упражнений. Гигиена умственного труда. Организация эффективного отдыха. Оптимальная двигательная активность. Задачи физического развития. Вспомогательные средства повышения работоспособности и умственной деятельности.			
лек №6	Лекция: Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Изучаемые вопросы: Цели и задачи физической подготовки. Физические качества и их воспитание. Физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка. Теоретическая подготовка. Вопросы для самостоятельного изучения: Средства и методы спортивной тренировки. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС. Спорт - социальное явление. Планирование спортивной тренировки.	2	5	7
лек №7	Лекция: Основа методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Изучаемые вопросы: Самостоятельные занятия физической культурой – составная часть здорового образа жизни. Формы и организация самостоятельных занятий. Оздоровительно-рекреативная направленность самостоятельных занятий. Лечебно-реабилитационная направленность самостоятельных занятий. Спортивная направленность самостоятельных занятий. Гигиеническая направленность самостоятельных занятий. Профессионально-прикладная направленность самостоятельных занятий. Общефизическая направленность самостоятельных занятий. Мотивация выбора самостоятельных занятий. Граница интенсивности физической нагрузки. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Вопросы для самостоятельного изучения: Какой объём двигательной активности рекомендуется для студентов и как он зависит от цели занятия. По каким параметрам дозируется физическая нагрузка. Гигиена мест занятий. Основные задачи и показатели самоконтроля. Методы оценки физического развития. Пробы оценки функционального состояния.	2	4	6
лек №8	История ГТО. Описание программных основ системы «Готов к труду и обороне». Нормативы. Структура ГТО. Нормативные акты. Новости ГТО. Онлайн-регистрация участника. Вопросы для самостоятельного изучения: Олимпийские игры. Участие российских спортсменов в летних и зимних олимпийских играх.	2	4	6
Итого по разделу:		8	18	26
Раздел №4 «Методико-практические занятия 2 блок»				

пр №6	Составление и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	2	0	2
пр №7	Оценка и коррекция осанки и телосложения.	2	0	2
пр №8	Самоконтроль функционального состояния по функциональным пробам. Самоконтроль состояния здоровья и физического развития по стандартам, индексам, номограммам, формулам и др	2	0	2
пр №9	Методы самооценки работоспособности, усталости, утомления. Коррекция физических состояний средствами физических упражнений.	2	0	2
пр №10	Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития физических качеств.	2	0	2
Итого по разделу:		10	0	10
Промежуточная аттестация: зачет			0	0
Итого по семестру:		18	18	36
Итого по дисциплине:		36	36	72
Примечания				

6 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Учебные занятия по дисциплине «Физическая культура» проводятся по расписанию университета для студентов 1-х курсов.

В программу дисциплины «Физическая культура» включены разделы:

- Лекции;
- Методико-практические занятия.

Текущая работа по освоению дисциплины направлена на ознакомление студентов с теорией физического воспитания, ее основных принципов и задач, с историей физической культуры и спорта, социально-биологическим основам физического воспитания, личной и общественной гигиене, повышению мотивации к самостоятельной работе по физическому совершенствованию для эффективного обеспечения дальнейших практических действий и подготовке будущих специалистов к производственной деятельности.

Самостоятельные занятия по подготовке к лекциям и методико-практическим занятиям проводятся в объёме 36 часов для повышения знаний по теории и методике физического воспитания и представляются в виде докладов и рефератов по темам для самостоятельного изучения.

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Текущая аттестация студентов по качеству освоения учебного материала дисциплины «Физическая культура» осуществляется на протяжении 1-2 семестра. Итоговая аттестация проводится в виде зачета во 2 семестре в соответствии с методическими рекомендациями по их организации, разработанными кафедрой прикладной физической культуры.

Фонд оценочных средств представлен в Приложении к рабочей программе.

8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

8.1 Основная литература

1. Мостовая, Т.Н.

Физическая культура. Психофизическое развитие личности в процессе физического воспитания: конспект лекций для высшего профессионального образования / Т.Н. Мостовая. – Орел: ФГБОУ ВПО «Госуниверситет - УНПК», 2014. – 276 с. <http://elib.oreluniver.ru/uchebniki-i-uch-posobiya/mostovaya-t-n-fizicheskaya-kul-tura-p.html>

2. Савкина, Наталья Валентиновна

Физическая культура. Методика самостоятельных занятий общеразвивающими упражнениями : учеб.-метод. пособие для вузов / Наталья Валентиновна Савкина ; Татьяна Николаевна Мостовая ; Татьяна Александровна Будаева . - Орел : Изд-во ФГБОУ ВПО `Госуниверситет - УНПК` , 2011. - 89 с. <http://elib.oreluniver.ru/metodicheskie-ukazaniya/fizicheskaya-kul-tura-metodika-samostoy.html>

3. Токарева А.В. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.В. Токарева, В.Д. Гетьман, Л.Б. Ефимова-Комарова— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 104 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63642.html>.— ЭБС «IPRbooks»

8.2 Дополнительная литература

4. Горшков, А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие для вузов./ А.Г. Горшков, М.Я. Виленский. – М.: Гардарики - 2007 г.-218 с. URL: http://www.knorusmedia.ru/db_files/pdf/3416.pdf

5. Физическая культура: учебник /коллектив авторов; под ред.М.Я.Виленского. - М: КНОРУС, 2012.-424с. URL: http://www.knorusmedia.ru/db_files/pdf/2839.pdf

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

1.АИБС «МАРК SQL» <http://194.226.186.6/MARCWEB/INDEX.ASP>
Лицензионное соглашение на использование АИБС «МАРК»-SQL вариант № 251120040279 от 25 ноября 2004г

2. «Электронная библиотека образовательных ресурсов (ЭБОР)» <http://elib.oreluniver.ru/> Свидетельство о регистрации БД № 2011620482 от 29 июня 2011г. «Электронная библиотека образовательных ресурсов (ЭБОР)». Свидетельство о регистрации средства массовой информации Эл. № ФС77-44860 от 3 мая 2011 г. «Электронная библиотека образовательных ресурсов (ЭБОР)». Свидетельство о государственной регистрации БД № 2011620483 от 29 июня 2011 г. «Полнотекстовая база данных библиотеки».

3. БДАИБС«LIBERMEDIA» <http://62.76.36.197/phpopac/elcat.php>
Полнотекстовая БД АИБС «LIBERMEDIA» (свидетельство об официальной регистрации программы для ЭВМ № 990799 от 09.11.1999 г.). Право пользования программным модулем ОПАС (On-LinePublicAccessCatalogue) для АИБС «LIBERMEDIA» лицензия № 34 от 27.02.2004 г.

Библиографическая БД АБИС «LIBERMEDIA».Свидетельство о государственной регистрации БД № 2011620481 от 29.06.2011 г. «Библиографическая база данных библиотеки».

4. ЭБС Издательства «ЛАНЬ» <http://e.lanbook.com/>. (Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2011620038 от 11.01.2011).

Договор № 129 от 30.01.2017 г.

5. ЭБС IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>. (Свидетельство государственной регистрации программы для ЭВМ рег. №2010617019 от 20.10.2010 г.; свидетельство о государственной регистрации базы данных №2010620708 от 30.11.2010 г.; свидетельство о регистрации СМИ Эл. №ФС 77-43102 от 20.12.2010 г.) Договор № 2462/16 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе от 30.01.2017 г.

6. ЭБС IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>. (Свидетельство государственной регистрации программы для ЭВМ рег. № 2010617019 от 20.10.2010 г.; свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2010620708 от 30.11.2010 г.; свидетельство о регистрации СМИ Эл. № ФС 77-43102 от 20.12.2010 г.). Договор № 2700/17 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе от 28.02.2017 г.

7. Научная электронная библиотека [eLIBRARY.RU](http://elibrary.ru/) <http://elibrary.ru/>. Договор № SU-19-01/2017 от 24.05.2017 на оказание услуг доступа к электронным изданиям

8. ЭБС Национальный цифровой ресурс «РУКОНТ» <http://rucont.ru/> Договор № ДС-257 от 30.01.2017 г. на оказание услуг по предоставлению доступа (Свидетельство № 2011620249 от 31 марта 2011 г. о государственной регистрации БД; свидетельство № 2011612670 от 31 марта 2011 г. о государственной регистрации программы для ЭВМ информационной системы «Информационно-телекоммуникативная система «Контентстум»; свидетельство № 458928 от 09 апреля 2012 г. на товарный знак обслуживания «Национальный цифровой ресурс «РУКОНТ»; свидетельство Эл. № ФС 77-43173 от 29 декабря 2010 г. о регистрации СМИ «Национальный цифровой ресурс «РУКОНТ»). Договор автоматически пролонгируется на год.

9. БД POLPRED.COM <http://www.polpred.com/> Тестовый доступ к базе данных POLPRED.COM (свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2010620535 от 21.09.2010г.) по электронной заявке с ноября 2009 года по настоящее время. Соглашение от 17.01.2017 г.

10. СПС «Система Гарант» Соглашение о доступе к электронному периодическому справочнику «Система Гарант», а именно к комплекту Гарант аэро-Гарант - Максимум (сетевая версия) (Свидетельство о государственной регистрации базы данных «Электронный периодический справочник «Система «ГАРАНТ».(ЭПС «Система ГАРАНТ») № 2010620706 от 25.10.2010г.). Договор № Б/32-2017 от 1 января 2017 г.

11. СПС «Консультант ПЛЮС» Соглашение № 05-01-57/1-29 о доступе к справочно-правовой системе «Консультант ПЛЮС» (свидетельство о регистрации средства массовой информации ЭЛ №77-6731 от 8.01.2003г.) от 8.02.2001 г.

12. БД «Scopus»: <https://www.scopus.com/> Контракт № 0354100009916000033-0002136-01 от 12.12.2016г.

13. БД «QuestelOrbit»: <https://www.orbit.com>.

Сублицензионный договор № Questel/(335) от 09.01.2017 г.

14. Web of Science Core Collection: <https://apps.webofknowledge.com>

Контракт № 0354100009916000032-0002136-01 от 16.12.2016 г.

15.БДroQuest Dissertations & Theses Global Сублицензионный договор № ProQuest/335 от "01" апреля 2017 г.

10 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе изучения дисциплины используется следующее программное обеспечение:

при чтении лекций и проведении методико-практических занятий используется

- операционная система семейства Windows 7. Лицензия.
- пакет программ семейства MS Office Office Professional Plus 2003, 2007 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access). Лицензия.
- на лабораторных работах и практических занятиях используются:
- пакет программ семейства MS Office Office Professional Plus 2003, 2007 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access). Лицензия.
- файловый менеджер Far 1.7 (open source license);
- текстовый редактор Note Pad ++ (open source license);
- пакет офисных программ Open Office 3.3 (open source license);
- интернет-браузеры Mozilla Firefox, Google chrome, Opera (open source license)

11 Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Атлетический зал, площадь по техническому паспорту 105,1, кв.м., 1 гимнастическая скамейка, 10 тренажеров на все группы мышц
2. Атлетический зал, площадь по техническому паспорту 93,2 кв.м., 1 гимнастическая скамейка, 8 тренажеров на все группы мышц
3. Атлетический зал бассейна Олимпийский площадью 120,4 и 12 тренажерами для всех групп мышц
4. Бассейн Олимпийский, площадь чаши бассейна с обходными дорожками по техническому паспорту 616,9 кв.м., 6 дорожек по 25 метров,
5. Зал заседаний диссертационного совета, площадь по техническому паспорту 112,1 кв.м., кол-во столов 23, количество лавок 61, доска, компьютер 1, кафедра 1, микрофон 2, экран 1, проектор 1.
6. Зал электронной информации, площадь по техническому паспорту 45,9 кв.м., количество столов 15, количество стульев 14, 2мфу, 3 принтера, 1 сканер.
7. Кабинет компьютерной графики, площадь по техническому паспорту 43,7 кв.м., количество столов 20, количество стульев 32, доска, компьютеров 11, проектор 1.

8. Компьютерный класс, площадь по техническому паспорту 59,6 кв.м., количество столов 16, количество стульев 23, доска, компьютеров 11, экран 1.

9. Компьютерный класс, площадь по техническому паспорту 61,3 кв.м., количество столов 14, количество стульев 35, доска, компьютеров 11, проектор 1, экран 1.

10. Лаборатория, площадь по техническому паспорту 111,6 кв.м., кол-во столов 14, количество стульев 10, доска, количество рабочих мест 17, 4 специализированных стола, 1 кафедра.

11. Лаборатория, площадь по техническому паспорту 19,9 кв.м., кол-во столов 2, количество стульев 6, мфу 1, принтер 1, 1 факс.

12. Лекционная аудитория, площадь по техническому паспорту 102 кв.м., количество столов 9, количество стульев 73, доска, проектор 1, экран 1, кафедра 1.

13. Лекционная аудитория, площадь по техническому паспорту 202,6 кв.м., количество столов 21, количество стульев 128, доска, проектор 1, экран 1.

14. Лекционная аудитория, площадь по техническому паспорту 202,7 кв.м., количество столов 14, количество стульев 114, доска, проектор 1, экран 1.

15. Лекционная аудитория, площадь по техническому паспорту 238,4 кв.м., количество столов 15, количество стульев 148, доска, проектор 1, экран 1.

16. Лыжный инвентарь, площадь по техническому паспорту 59,6 кв.м., лыжи 100 пар, коньки 50 пар.

17. Спортивная площадка для воркаута 6х8 метров;

18. Спортивный зал, площадь по техническому паспорту 528,4, кв.м., 9 гимнастических скамеек, 11 баскетбольных колец, 2-ое ворот, стойка судьи, 3 стенных тренажера, спортивный инвентарь

19. Спортивный зал, площадь по техническому паспорту 635,7 кв.м., 6 гимнастических скамеек, ферма баскетбольная 2 шт., , 2-ое ворот, стойка судьи, спортивный инвентарь

20. Спортивный зал, площадь по техническому паспорту 324,4, кв.м., 8 гимнастических скамеек, 6 баскетбольных колец, 6 столов для настольного тенниса, спортивный инвентарь

21. Спортивный комплекс, площадь по техническому паспорту 1764 кв.м., две площадки, зал аэробики с специальным оборудованием музыкальный центр, стойки волейбольные с сеткой 4 шт., баскетбольные фермы 2 шт., ворота для мини футбола 2 шт., фермы для корфбола 4 шт., 10 столов для настольного тенниса, стойки для с сеткой для большого тенниса, комплект спортивного инвентаря., трибуны передвижные.

22. Стадион, площадь по техническому паспорту 4800 кв.м., с футбольным полем (травяной покров) 37х85 метров, беговыми дорожками 400 м.

23. Уличный силовой городок площадь по техническому паспорту 60 кв.м с 10 тренажеров на все группы мышц,
24. Уличный Скалодром, 2 дорожки с зацепами на скорость.
25. Учебная аудитория, площадь по техническому паспорту 40,6 кв.м., количество столов 17, количество стульев 31, доска.
26. Учебная аудитория, площадь по техническому паспорту 57,5 кв.м., количество столов 27, количество стульев 49, доска, проектор 1, экран 1.
27. Учебная аудитория, площадь по техническому паспорту 60,8 кв.м., количество столов 30, количество стульев 57, доска.
28. Учебная аудитория, площадь по техническому паспорту 61,5 кв.м., количество столов 25, количество стульев 56, доска, 1 компьютер, проектор 1, экран 1.
29. Учебная аудитория, площадь по техническому паспорту 61,8 кв.м., количество столов 31, количество стульев 50, доска.
30. Учебная аудитория, площадь по техническому паспорту 65 кв.м., количество столов 34, количество стульев 66, доска.
31. Читальный зал (обслуживание), площадь по техническому паспорту 162,4 кв.м., кол-во столов 54, количество стульев 106, 18 компьютеров, 2 принтера, 1 мфу, 1 сканер

Приложение А

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Физическая культура

Направление подготовки 19.03.03 «Продукты питания животного происхождения»

Направленность (профиль) «Технология молока и молочных продуктов»

Перечень оценочных средств и их соответствие планируемым результатам обучения по дисциплине

Форма аттестации	Оценочные средства	Планируемые результаты обучения (индикаторы достижения компетенций)
Зачет	Беседа преподавателя со студентом на темы связанные с изучаемой дисциплиной, с целью оценки знаний и умений по определенному модулю ОК-8	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сущность физической культуры в профессионально-личностном развитии выпускника высшей школы; - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать средства физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, - обеспечить ценностную мотивацию к успешному формированию здорового образа и стиля жизни; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - системой практических умений использования средств, методов и способов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной двигательной активности; - методами и способами диагностики и тестирования физического развития индивидуальных физических, психических и функциональных качеств личности.

Критерии и шкалы оценивания

Вид контроля	Форма аттестации	Оценочные средства	Критерии оценивания для промежуточной аттестации	Шкала оценивания
<i>Промежуточная аттестация</i>	Зачет	<i>Беседа преподавателя со студентом на темы связанные с изучаемой дисциплиной, с целью оценки знаний и</i>	- непонимание сути задаваемых вопросов.	<i>незачет</i>
			- понимание сути вопросов, положительные ответы на 60% заданных вопросов.	<i>зачет</i>

		умений по определенному модулю.		
--	--	---------------------------------------	--	--

ТИПОВЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Вопросы к зачету

1. Дайте определение понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое развитие», «физическое совершенство».
2. Что имеют общее и чем различаются физическая культура и спорт?
3. Какова главная функция физического воспитания?
4. Каковы основные признаки физической культуры личности?
5. В чем заключается деятельностный аспект физической культуры?
6. Что представляет ценностный аспект физической культуры?
7. В чем состоят принципиальные особенности физкультурной деятельности?
8. Какова главная направленность системы физической культуры в РФ в наше время?
9. Какие основные направления деятельности в развитии физической культуры и спорта предусматривает государственная политика РФ?
10. Какие цели преследует курс физического воспитания в высших учебных заведениях?
11. В чём заключается биологическая сущность человека?
12. Какова социальная сущность человека?
13. В чём состоят особенности развития организма человека?
14. Что такое гомеостаз?
15. Дайте определение понятия «функциональная система организма».
16. Что является главным структурным компонентом нервной системы человека?
17. Перечислите системы человеческого организма.
18. Перечислите основные группы мышц тела человека.
19. Какие функции в системе организма человека выполняют опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная системы?
20. Что представляет обмен веществ и энергии?
21. Дайте определение понятия «образ жизни».
22. Какие составляющие входят в структуру здорового образа жизни?
23. Какие факторы влияют на состояние здоровья человека?
24. Что включает в себя понятие «оптимальный двигательный режим»?

25. Что такое гиподинамия, каковы причины её возникновения и методы борьбы с ней?
26. Что подразумевается под рациональным питанием?
27. Какое количество калорий в сутки необходимо потреблять человеку?
28. Как правильно должен быть организован рациональный режим жизни?
29. Как следует правильно укреплять иммунитет и проводить закаливание?
30. Что включает в себя психосексуальная и половая культура?
31. Какие вредные привычки пагубно влияют на здоровье и как с ними бороться?
32. Дайте определения понятий: «работоспособность», «утомление», «переутомление», «рекреация», «релаксация», «самочувствие».
33. Каковы негативные воздействия современной жизни на психофизиологические показатели организма человека?
34. Какие изменения физиологических систем организма происходят под воздействием физической тренировки?
35. Чем обуславливается культура умственного труда?
36. Какие факторы определяют умственную работоспособность?
37. Перечислите внешние признаки, причины умственного утомления, переутомления.
38. Какие средства способствуют устранению и профилактике утомления?
39. Соблюдение каких составных частей рационального образа жизни студента обеспечивает успех в учебе и хорошее здоровье?
40. Как правильно организовать эффективный отдых?
41. Какие цели преследуют занятия физическими упражнениями?
42. Какие вспомогательные средства и методы способствуют повышению работоспособности и умственной деятельности?
43. Чем различаются общая физическая и спортивная подготовка?
44. Какие основные физические качества формируются в процессе физической подготовки?
45. Каковы типичные средства подготовки для спортивной тренировки?
46. Какие основные методы используются в спортивной тренировке?
47. Перечислите методические принципы физического воспитания.
48. Сколько этапов включает обучение двигательным действиям?
49. С какой целью проводятся самостоятельные занятия физическими упражнениями?
50. Какова минимальная норма недельного объёма двигательной активности студента?
51. Перечислите основные направленности самостоятельных занятий физическими упражнениями.
52. В чём состоят особенности занятий утренней гигиенической

гимнастикой?

53. Какую цель преследуют самостоятельные занятия физическими упражнениями с рекреативной направленностью?

54. Какова цель самостоятельных занятий физическими упражнениями с лечебно-реабилитационной направленностью?

55. Какую цель преследуют самостоятельные занятия физическими упражнениями со спортивной направленностью?

56. Какую цель преследуют самостоятельные занятия физическими упражнениями с гигиенической направленностью?

57. Какую цель преследуют самостоятельные занятия физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью?

58. Какова цель самостоятельных занятий физическими упражнениями с общефизической направленностью?

59. Как определить интенсивность физической нагрузки?

60. Дайте определение понятий «спорт», «массовый спорт», «спорт высших достижений», «системы физических упражнений».

61. Перечислите наиболее широко известные системы физических упражнений.

62. Какие исторические факты, свидетельствуют о зарождении спорта ещё в Древней Греции?

63. Что означает спорт в современном его понимании?

64. Перечислите основные виды классификации спорта.

65. Каковы основные функции и особенности спортивных соревнований?

66. Перечислите группы видов спорта, объединённые между собой определением результатов.

67. Перечислите виды контроля физиологического состояния организма.

68. Дайте краткую характеристику основной, подготовительной и специальной медицинских групп.

69. Перечислите виды и методы педагогического контроля состояния организма.

70. Что является субъективными показателями самоконтроля?

71. Что относится к объективным показателям самоконтроля?

72. Какие показатели и для чего следует фиксировать в дневнике самоконтроля?

73. Каковы критерии физического развития?

74. Какими методами можно определить уровень функционального состояния организма?

75. Какие показатели физического состояния характеризуют степень тренированности человека?

76. Кто и когда впервые ввел понятие профессионально-прикладной физической подготовки?

77. Каковы основные требования к физической подготовленности работников в настоящее время?

78. Сформулируйте основные задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки.
79. Что такое профессиография и профессиограмма?
80. Перечислите методы анализа профессий и определения и определения структуры рабочих действий.
81. Какие формы организации занятий используются для решения задач профессионально-прикладной физической подготовки?
82. Каковы значение и роль физической культуры в жизни человека и общества?
83. Какие функциональные изменения в организме человека происходят под воздействием физической тренировки?
84. Какие требования предъявляются работодателями к физическому состоянию бакалавров и специалистов в наше время?
85. Какова социальная значимость физической культуры в современном обществе?
86. Каковы основные причины ухудшения здоровья студенческой молодёжи?
87. Существует ли взаимосвязь между физической активностью, здоровьем и успеваемостью?

Темы для самостоятельной работы:

1. Сущность гуманизации и гуманитаризации образовательного процесса по физической культуре.
2. Содержание лично - деятельностного подхода в образовательном процессе. Ценностно-смысловой аспект профессионального образования.
3. Компетенции и компетентность современного специалиста.
4. Изменения в организме человека при мышечной деятельности. Характеристика динамической и статической работы.
5. Механизмы, компоненты и стадии (фазы) образования двигательного навыка. Автоматизация двигательного навыка и его устойчивость.
6. Роль двигательной активности в повышении резистентности организма. Теплообмен и терморегуляция. Понятия `кислородный запрос` и `кислородный долг`.
7. Возникновение эмоций при спортивной деятельности и их влияние на результаты.
8. Характеристика предстартовых состояний.
9. Характеристика вработывания и разминки.
10. Утомление при разных видах мышечной деятельности.
11. Центральные и периферические механизмы утомления.
12. Восстановительные процессы организма.
13. Реакции тренированного и нетренированного организма на стандартные нагрузки и при выполнении предельной работы.
14. Допинговые средства.

15. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
16. Влияние образа жизни студента на здоровье.
17. Наследственность и её влияние на здоровье.
- 18.** Место здоровья в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
19. Средства и методы спортивной тренировки.
20. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС.
21. Спорт - социальное явление.
22. Планирование спортивной тренировки.
23. Какой объём двигательной активности рекомендуется для студентов и как он зависит от цели занятия.
24. По каким параметрам дозируется физическая нагрузка.
25. Гигиена мест занятий.
26. Основные задачи и показатели самоконтроля.
27. Методы оценки физического развития.
28. Пробы оценки функционального состояния.
29. История возникновения Олимпийских игр.
30. Зимние олимпийские игры.
31. Летние олимпийские игры.
32. Участие российских спортсменов в летних и зимних олимпийских играх.

Лист регистрации изменений

№ Изм.	Номера разделов, подразделов, пунктов, подпунктов				№ распорядительного докум. и дата	Подп. лица вносящего изменения	Дата внесения изменения
	изме- нен- ных	замене- нен- ных	новых	анну- лиро- ванных			