

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Муромский институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
**«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»**
(МИ ВлГУ)

Кафедра Физвоспитания

«УТВЕРЖДАЮ»
Заместитель директора по УР
_____ Д.Е. Андрианов
_____ 04.06.2019

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки

*15.03.02 Технологические машины и
оборудование*

Профиль подготовки

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Семестр	Трудоем- кость, час./зач. ед.	Лек- ции, час.	Практи- ческие занятия, час.	Лабора- торные работы, час.	Консуль- тация, час.	Конт- роль, час.	Всего (контак- тная работа), час.	СРС, час.	Форма промежу- точного контр. (экз., зач., зач. с оц.)
1	36		36				36		Зач.
2	36		36				36		Зач.
3	72		72				72		Зач.
4	72		72				72		Зач.
5	36		36				36		Зач.
6	36		36				36		Зач.
7	40		40				40		Зач.
Итого	328		328				328		

Муром, 2019 г.

1. Цель освоения дисциплины

Цель дисциплины: формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование разнообразных средств физической культуры спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Включение студентов в реальную физкультурно-спортивную практику по творческому освоению ценностей физической культуры, ее активного использования со всесторонним развитием личности.
2. Содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья студентов, повышение ими уровня общей физической подготовленности; развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных особенностей будущих специалистов.
3. Формирование потребности студентов в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельностью.
4. Формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта, овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культуры.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО (Цикл (Б1.В.22))

Курс базируется на знаниях, полученных студентами в области естественно-научных дисциплин. Базовые дисциплины: "Анатомия", "Химия", "Основы безопасности жизнедеятельности".

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

1) Знать:

основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-8).

2) Уметь:

выполнять контрольные упражнения и нормативы (ОК-8).

применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта (ОК-8).

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой (ОК-8).

3) Владеть:

основными техническими навыками в избранных видах спорта (ОК-8).

общей физической и специальной подготовкой (ОК-8).

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

4.1. Форма обучения: очная

Уровень базового образования: среднее общее.

Срок обучения 4г.

4.1.1. Структура дисциплины

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)							Форма текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации(по семестрам)		
			Лекции	Семинары	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы	СРС	КП / КР		Консультация	Контроль
1	Лёгкая атлетика.	1			36							Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
Всего за семестр		36			36					0	0	Зач.
2	Лёгкая атлетика.	2			36							Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
Всего за семестр		36			36					0	0	Зач.
3	Лёгкая атлетика.	3			58							Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
4	Спортивные игры.	3			14							Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
Всего за семестр		72			72					0	0	Зач.
5	Спортивные игры.	4			72							Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
Всего за семестр		72			72					0	0	Зач.
6	Спортивные игры.	5			16							Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
7	Лыжная подготовка.	5			20							Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
Всего за семестр		36			36					0	0	Зач.
8	Лыжная подготовка.	6			14							Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
9	Атлетическая гимнастика.	6			22							Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
Всего за семестр		36			36					0	0	Зач.
10	Атлетическая гимнастика.	7			40							Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
Всего за семестр		40			40					0	0	Зач.
Итого		328			328			0				

4.1.2. Содержание дисциплины

4.1.2.1. Перечень лекций

Не планируется.

4.1.2.2. Перечень практических занятий

Семестр 1

Раздел 1. Лёгкая атлетика.

Практическое занятие 1

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 2

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 3

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 4

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 5

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 6

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 7

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 8

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 9

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 10

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 11

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 12

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 13

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 14

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 15

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 16

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 17

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 18

Лёгкая атлетика (2 часа).

Семестр 2

Раздел 2. Лёгкая атлетика.

Практическое занятие 19

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 20

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 21

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 22

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 23

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 24

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 25

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 26

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 27

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 28

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 29

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 30

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 31

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 32

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 33

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 34

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 35

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 36

Лёгкая атлетика (2 часа).

Семестр 3

Раздел 3. Лёгкая атлетика.

Практическое занятие 37

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 38

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 39

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 40

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 41

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 42

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 43

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 44

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 45

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 46

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 47

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 48

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 49

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 50

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 51

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 52

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 53

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 54

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 55

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 56

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 57

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 58

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 59

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 60

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 61

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 62

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 63

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 64

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 65

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Раздел 4. Спортивные игры.

Практическое занятие 66

Спортивные игры (2 часа).

Практическое занятие 67

Спортивные игры (2 часа).

Практическое занятие 68

Спортивные игры (2 часа).

Практическое занятие 69

Спортивные игры (2 часа).

Практическое занятие 70

Спортивные игры (2 часа).

Практическое занятие 71

Спортивные игры (2 часа).

Практическое занятие 72

Спортивные игры (2 часа).

Семестр 4

Раздел 5. Спортивные игры.

Практическое занятие 73

Спортивные игры (2 часа).

- Практическое занятие 101**
Спортивные игры (2 часа).
- Практическое занятие 102**
Спортивные игры (2 часа).
- Практическое занятие 103**
Спортивные игры (2 часа).
- Практическое занятие 104**
Спортивные игры (2 часа).
- Практическое занятие 105**
Спортивные игры (2 часа).
- Практическое занятие 106**
Спортивные игры (2 часа).
- Практическое занятие 107**
Спортивные игры (2 часа).
- Практическое занятие 108**
Спортивные игры (2 часа).

Семестр 5

Раздел 6. Спортивные игры.

- Практическое занятие 109**
Спортивные игры (2 часа).
- Практическое занятие 110**
Спортивные игры (2 часа).
- Практическое занятие 111**
Спортивные игры (2 часа).
- Практическое занятие 112**
Спортивные игры (2 часа).
- Практическое занятие 113**
Спортивные игры (2 часа).
- Практическое занятие 114**
Спортивные игры (2 часа).
- Практическое занятие 115**
Спортивные игры (2 часа).
- Практическое занятие 116**
Спортивные игры (2 часа).

Раздел 7. Лыжная подготовка.

- Практическое занятие 117**
Лыжная подготовка (2 часа).
- Практическое занятие 118**
Лыжная подготовка (2 часа).
- Практическое занятие 119**
Лыжная подготовка (2 часа).
- Практическое занятие 120**
Лыжная подготовка (2 часа).
- Практическое занятие 121**
Лыжная подготовка (2 часа).
- Практическое занятие 122**
Лыжная подготовка (2 часа).
- Практическое занятие 123**
Лыжная подготовка (2 часа).
- Практическое занятие 124**
Лыжная подготовка (2 часа).
- Практическое занятие 125**
Лыжная подготовка (2 часа).

Практическое занятие 126

Лыжная подготовка (2 часа).

Семестр 6

Раздел 8. Лыжная подготовка.

Практическое занятие 127

Лыжная подготовка (2 часа).

Практическое занятие 128

Лыжная подготовка (2 часа).

Практическое занятие 129

Лыжная подготовка (2 часа).

Практическое занятие 130

Лыжная подготовка (2 часа).

Практическое занятие 131

Лыжная подготовка (2 часа).

Практическое занятие 132

Лыжная подготовка (2 часа).

Практическое занятие 133

Лыжная подготовка (2 часа).

Раздел 9. Атлетическая гимнастика.

Практическое занятие 134

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 135

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 136

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 137

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 138

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 139

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 140

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 141

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 142

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 143

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 144

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Семестр 7

Раздел 10. Атлетическая гимнастика.

Практическое занятие 145

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 146

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 147

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 148

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 149

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 150

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 151

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 152

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 153

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 154

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 155

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 156

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 157

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 158

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 159

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 160

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 161

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 162

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 163

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 164

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Методические указания к практическим занятиям приведены на "Информационно-образовательном портале" МИ ВлГУ - <https://www.mivlgu.ru/iop/mod/resource/view.php?id=5146>

4.1.2.3. Перечень лабораторных работ

Не планируется.

4.1.2.4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

Методические указания для самостоятельной работы размещены на информационно-образовательном портале института по ссылке <https://www.mivlgu.ru/iop/course/view.php?id=5058>.

Для самостоятельной работы также используются издания из списка приведенной ниже основной и дополнительной литературы.

4.1.2.5. Перечень тем контрольных работ, рефератов, ТР, РГР, РПР

Не планируется.

4.1.2.6. Примерный перечень тем курсовых работ (проектов)

Не планируется.

4.2 Форма обучения: заочная

Уровень базового образования: среднее профессиональное.

Срок обучения 3г бм.

Семестр	Трудоемкость, час.	Лекции, час.	Практические занятия, час.	Лабораторные работы, час.	Консультация, час.	Контроль, час.	Всего (контактная работа), час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз., зач., зач. с оц.)
2	112		2			0,5	2,5	105,75	Зач.(3,75)
3	36						0	36	
4	36						0	36	
5	36						0	36	
6	36						0	36	
7	72						0	72	
Итого	328		2				2,5	321,75	3,75

4.2.1. Структура дисциплины

№ п\п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)							Форма текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации(по семестрам)			
			Лекции	Семинары	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы	СРС	КП / КР		Консультация	Контроль	
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Производственная гимнастика в режиме учебного дня.	2			2				105,75				Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
Всего за семестр		112			2		+	105,75		0	0,5	Зач.(3,75)	
2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Производственная гимнастика в режиме учебного дня.	3										Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности	

Всего за семестр		36						36		0	0	
3	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Производственная гимнастика в режиме учебного дня.	4										Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
Всего за семестр		36						36		0	0	
4	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Производственная гимнастика в режиме учебного дня.	5										Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
Всего за семестр		36						36		0	0	
5	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Производственная гимнастика в режиме учебного дня.	6										Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
Всего за семестр		36						36		0	0	
6	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Производственная гимнастика в режиме учебного дня.	7						72				Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
Всего за семестр		72						72		0	0	
Итого		328			2			321,75				3,75

4.2.2. Содержание дисциплины

4.2.2.1. Перечень лекций

Не планируется.

4.2.2.2. Перечень практических занятий

Семестр 2

Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Производственная гимнастика в режиме учебного дня.

Практическое занятие 1.

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
Производственная гимнастика в режиме учебного дня (2 часа).

4.2.2.3. Перечень лабораторных работ

Не планируется.

4.2.2.4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

Методические указания для самостоятельной работы размещены на информационно-образовательном портале института по ссылке <https://www.mivlgu.ru/iop/course/view.php?id=5058>.

Для самостоятельной работы также используются издания из списка приведенной ниже основной и дополнительной литературы.

Перечень тем, вынесенных на самостоятельное изучение:

1. Цель введения производственной гимнастики в режим учебного дня.
2. Организационная основа производственной гимнастики в режиме учебного дня.
3. Здоровый образ жизни студента.
4. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов.
5. Особенности умственного и физического утомления.
6. Роль физической культуры в адаптации организма к бурно меняющимся условиям труда и быта.
7. Учебные и внеучебные формы физического воспитания студентов.
8. Спорт как составная часть физической культуры.
9. Основные социальные характеристики физической культуры.
10. Организм человека как сложная биологическая система.
11. Воздействие на организм человека внешних, природных, производительных и социальных воздействий.
12. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных и физических возможностей организма.
13. Характеристика костной системы организма человека.
14. Мышечная система человека.
15. Воздействие физической нагрузки на кровь и кровеносную систему.
16. Функция дыхания. роль правильного дыхания при выполнении физических упражнений и при занятиях спортом.
17. Роль нервной системы в обеспечении двигательной деятельности.
18. Классификация мышечной деятельности.
19. Зоны относительной мощности циклических движений.
20. Роль разминки при занятиях физическими упражнениями и спортом.
21. Характеристика понятия «утомление».
22. Восстановление функций организма после работы различной мощности.
23. Фазы формирования двигательных навыков.
24. Рефлекторная природа двигательной деятельности человека.

4.2.2.5. Перечень тем контрольных работ, рефератов, ТР, РГР, РПР

1. Средства и методы физического воспитания.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
4. Понятие, структура и содержание физического качества. Сенситивные периоды развития. Методы оценки выраженности (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные

таблицы). Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития физических качеств.

5. Выносливость. Методы развития выносливости.
6. Сила. Методы развития силовых способностей.
7. Гибкость. Методы развития гибкости.
8. Быстрота. Средства и методы развития скоростных способностей.
9. Ловкость. Методы развития координационных способностей.
10. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
11. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
12. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
13. Современные популярные системы физических упражнений.
14. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
15. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
16. Специфические особенности избранного вида спорта как вида двигательной деятельности. Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для избранного вида спорта.
17. Технология планирования учебно-тренировочного процесса.
18. Основные стороны спортивной подготовки.
19. Организация и структура отдельного учебно-тренировочного занятия.
20. Виды и методы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий.
21. Внешние признаки, показатели пульса и дыхания для контроля и регулирования интенсивности физической нагрузки.
22. Основные составляющие учебно-тренировочных занятий (физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная подготовка).
23. Планирование нагрузки в зависимости от задач учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта. Виды планирования и методика их составления.
24. Спортивная классификация и правила соревнований по избранному виду спорта.
25. Производственная физическая культура, ее цели и задачи, методические основы.
26. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
27. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
28. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
29. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
30. Контроль эффективности профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
31. Особенности ППФП студентов по избранному направлению обучения бакалавра.
32. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.

4.2.2.6. Примерный перечень тем курсовых работ (проектов)

Не планируется.

4.3 Форма обучения: заочная

Уровень базового образования: среднее общее.

Срок обучения 5л.

Семестр	Трудоемкость, час.	Лекции, час.	Практические занятия, час.	Лабораторные работы, час.	Консультация, час.	Контроль, час.	Всего (контактная работа), час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз., зач., зач. с оп.)
2	72		2			0,5	2,5	65,75	Зач.(3,75)
3	36						0	36	
4	36						0	36	
5	36						0	36	
6	36						0	36	
7	36						0	36	
8	36						0	36	
9	20						0	20	
10	20						0	20	
Итого	328		2				2,5	321,75	3,75

4.3.1. Структура дисциплины

№ п\п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)								Форма текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации(по семестрам)		
			Лекции	Семинары	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы	СРС	КП / КР	Консультация		Контроль	
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Производственная гимнастика в режиме учебного дня.	2			2				65,75				Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
Всего за семестр		72			2		+	65,75		0	0,5	Зач.(3,75)	
2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	3										Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности	

	Производственная гимнастика в режиме учебного дня.										
Всего за семестр		36					36		0	0	
3	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Производственная гимнастика в режиме учебного дня.	4									Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
Всего за семестр		36					36		0	0	
4	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Производственная гимнастика в режиме учебного дня.	5									Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
Всего за семестр		36					36		0	0	
5	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Производственная гимнастика в режиме учебного дня.	6									Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
Всего за семестр		36					36		0	0	
6	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Производственная гимнастика в режиме учебного дня.	7									Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
Всего за семестр		36					36		0	0	
7	Физическая культура в общекультурной и профессиональной	8									Контрольные нормативы для оценки физической

	подготовке студентов. Производственная гимнастика в режиме учебного дня.										подготовленно сти
Всего за семестр		36					36		0	0	
Всего за семестр		20					20		0	0	
8	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Производственная гимнастика в режиме учебного дня.	10									Контрольные нормативы для оценки физической подготовленно сти
Всего за семестр		20					20		0	0	
Итого		32 8			2		321,7 5				3,75

4.3.2. Содержание дисциплины

4.3.2.1. Перечень лекций

Не планируется.

4.3.2.2. Перечень практических занятий

Семестр 2

Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Производственная гимнастика в режиме учебного дня.

Практическое занятие 1.

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
Производственная гимнастика в режиме учебного дня (2 часа).

4.3.2.3. Перечень лабораторных работ

Не планируется.

4.3.2.4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

Методические указания для самостоятельной работы размещены на информационно-образовательном портале института по ссылке <https://www.mivlgu.ru/iop/course/view.php?id=5058>.

Для самостоятельной работы также используются издания из списка приведенной ниже основной и дополнительной литературы.

Перечень тем, вынесенных на самостоятельное изучение:

1. Цель введения производственной гимнастики в режим учебного дня.
2. Организационная основа производственной гимнастики в режиме учебного дня.
3. Здоровый образ жизни студента.
4. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов.
5. Особенности умственного и физического утомления.
6. Роль физической культуры в адаптации организма к бурно меняющимся условиям труда и быта.

7. Учебные и внеучебные формы физического воспитания студентов.
8. Спорт как составная часть физической культуры.
9. Основные социальные характеристики физической культуры.
10. Организм человека как сложная биологическая система.
11. Воздействие на организм человека внешних, природных, производительных и социальных воздействий.
12. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных и физических возможностей организма.
13. Характеристика костной системы организма человека.
14. Мышечная система человека.
15. Воздействие физической нагрузки на кровь и кровеносную систему.
16. Функция дыхания. роль правильного дыхания при выполнении физических упражнений и при занятиях спортом.
17. Роль нервной системы в обеспечении двигательной деятельности.
18. Классификация мышечной деятельности.
19. Зоны относительной мощности циклических движений.
20. Роль разминки при занятиях физическими упражнениями и спортом.
21. Характеристика понятия «утомление».
22. Восстановление функций организма после работы различной мощности.
23. Фазы формирования двигательных навыков.
24. Рефлекторная природа двигательной деятельности человека.

4.3.2.5. Перечень тем контрольных работ, рефератов, ТР, РГР, РПР

1. Средства и методы физического воспитания.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
4. Понятие, структура и содержание физического качества. Сенситивные периоды развития. Методы оценки выраженности (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития физических качеств.
5. Выносливость. Методы развития выносливости.
6. Сила. Методы развития силовых способностей.
7. Гибкость. Методы развития гибкости.
8. Быстрота. Средства и методы развития скоростных способностей.
9. Ловкость. Методы развития координационных способностей.
10. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
11. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
12. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
13. Современные популярные системы физических упражнений.
14. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
15. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
16. Специфические особенности избранного вида спорта как вида двигательной деятельности. Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для избранного вида спорта.
17. Технология планирования учебно-тренировочного процесса.
18. Основные стороны спортивной подготовки.
19. Организация и структура отдельного учебно-тренировочного занятия.

20. Виды и методы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий.
21. Внешние признаки, показатели пульса и дыхания для контроля и регулирования интенсивности физической нагрузки.
22. Основные составляющие учебно-тренировочных занятий (физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная подготовка).
23. Планирование нагрузки в зависимости от задач учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта. Виды планирования и методика их составления.
24. Спортивная классификация и правила соревнований по избранному виду спорта.
25. Производственная физическая культура, ее цели и задачи, методические основы.
26. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
27. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
28. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
29. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
30. Контроль эффективности профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
31. Особенности ППФП студентов по избранному направлению обучения бакалавра.
32. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.

4.3.2.6. Примерный перечень тем курсовых работ (проектов)

Не планируется.

5. Образовательные технологии

проводятся в активной форме в виде бесед и обсуждений во время практических занятий.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Фонды оценочных средств приведены в приложении.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту

7.1. Основная учебно-методическая литература по дисциплине

1. Физическая культура: учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко [и др.]. – М.: Юрайт, 2013. – 424 с.: ил. – Библиогр.: с. 421-424. – (Бакалавр. Базовый курс) [Гриф МО] - 10 экз.
2. Методика обучения основным элементам игры в баскетбол: Практикум для студентов всех образовательных программ/ сост. Колонцов С.Е., Дашкова Е.А. [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. (0,333 Мб). - Муром.: МИ ВлГУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования: процессор x86 с тактовой частотой 500 МГц и выше; 512 Мб ОЗУ; Windows XP/7/8; видеокарта SVGA 1280x1024 High Color (32 bit); привод CD-ROM. - Загл. с экрана. Рег. номер 0321602445 - http://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book_inf&com=view_inf&book_id=2841
3. Специальные двигательные режимы в оздоровительной массовой культуре: Практикум для студентов всех образовательных программ/ сост. Дашкова Е.А., Уколова О.Н., Колонцов С.Е. [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. (0,304 Мб). - Муром.: МИ ВлГУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования: процессор x86 с тактовой частотой 500 МГц и выше; 512 Мб ОЗУ; Windows XP/7/8; видеокарта SVGA 1280x1024 High

Color (32 bit); привод CD-ROM. - Загл. с экрана. Рег номер 0321602441 - http://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book_inf&com=view_inf&book_id=2837

4. Организация и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов: Практикум для студентов всех образовательных программ / сост. Николаев С.А. [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. (0,179 Мб). - Муром.: МИ ВлГУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования: процессор x86 с тактовой частотой 500 МГц и выше; 512 Мб ОЗУ; Windows XP/7/8; видеокарта SVGA 1280x1024 High Color (32 bit); привод CD-ROM. - Загл. с экрана. Рег. номер 0322602856 - http://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book_inf&com=view_inf&book_id=2873

5. Методика тренировочного процесса для занимающихся лыжным спортом в условиях вуза: Практикум для студентов всех образовательных программ / сост. Николаев С.А. [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. (0,229 Мб). - Муром.: МИ ВлГУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования: процессор x86 с тактовой частотой 500 МГц и выше; 512 Мб ОЗУ; Windows XP/7/8; видеокарта SVGA 1280x1024 High Color (32 bit); привод CD-ROM. - Загл. с экрана. Рег. номер 0322602852 - http://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book_inf&com=view_inf&book_id=2869

6. Основы бодибилдинга в физическом развитии студентов: Практикум для студентов всех образовательных программ / сост. Николаев С.А. [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. (0,352 Мб). - Муром.: МИ ВлГУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования: процессор x86 с тактовой частотой 500 МГц и выше; 512 Мб ОЗУ; Windows XP/7/8; видеокарта SVGA 1280x1024 High Color (32 bit); привод CD-ROM. - Загл. с экрана. Рег. номер 0322602851 - http://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book_inf&com=view_inf&book_id=2868

7. Предсоревновательный этап подготовки футболистов: Практикум для студентов всех образовательных программ / сост. Николаев С.А. [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. (0,452 Мб). - Муром.: МИ ВлГУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования: процессор x86 с тактовой частотой 500 МГц и выше; 512 Мб ОЗУ; Windows XP/7/8; видеокарта SVGA 1280x1024 High Color (32 bit); привод CD-ROM. - Загл. с экрана. Рег. номер 0322602850 - http://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book_inf&com=view_inf&book_id=2867

8. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов: Практикум для студентов всех образовательных программ / сост. Николаев С.А. [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. (0,255 Мб). - Муром.: МИ ВлГУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования: процессор x86 с тактовой частотой 500 МГц и выше; 512 Мб ОЗУ; Windows XP/7/8; видеокарта SVGA 1280x1024 High Color (32 bit); привод CD-ROM. - Загл. с экрана. Рег. номер 0322602855 - http://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book_inf&com=view_inf&book_id=2872

9. Производственная гимнастика в режиме учебного дня для ВУЗа: Практикум для студентов всех образовательных программ / сост. Николаев С.А. [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. (0,15 Мб). - Муром.: МИ ВлГУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования: процессор x86 с тактовой частотой 500 МГц и выше; 512 Мб ОЗУ; Windows XP/7/8; видеокарта SVGA 1280x1024 High Color (32 bit); привод CD-ROM. - Загл. с экрана. Рег. номер 0322602857 - http://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book_inf&com=view_inf&book_id=2874

10. Волейбол в программе занятий со студентами: Практикум для студентов всех образовательных программ/ сост. Николаев С.А., Киреев Б.А. [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. (0,238 Мб). - Муром.: МИ ВлГУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования: процессор x86 с тактовой частотой 500 МГц и выше; 512 Мб ОЗУ; Windows XP/7/8; видеокарта SVGA 1280x1024 High Color (32 bit); привод CD-ROM. - Загл. с экрана. Рег. номер 0322602854 - http://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book_inf&com=view_inf&book_id=2871

11. Спортивный туризм: Практикум для студентов всех образовательных программ / сост. Постнов Е.В. [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. (0,194 Мб). - Муром.: МИ ВлГУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования: процессор x86 с

тактовой частотой 500 МГц и выше; 512 Мб ОЗУ; Windows XP/7/8; видеокарта SVGA 1280x1024 High Color (32 bit); привод CD-ROM. - Загл. с экрана. Рег. номер 0321602853 - http://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book_inf&com=view_inf&book_id=2870

12. Лёгкая атлетика: Практикум для студентов всех образовательных программ / сост. Колонцов С.Е. [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. (0,301 Мб). - Муром.: МИ ВлГУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования: процессор x86 с тактовой частотой 500 МГц и выше; 512 Мб ОЗУ; Windows XP/7/8; видеокарта SVGA 1280x1024 High Color (32 bit); привод CD-ROM. - Загл. с экрана. Рег. номер 0321602446 - http://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book_inf&com=view_inf&book_id=2842

13. Контрольно-измерительные материалы по физическому воспитанию для студентов МГППУ всех специальностей и форм обучения / сост А.В. Гусев, А.С. Болдов, К.Б. Илькевич, Р.А. Корнеев. - М.: МГППУ, 2013. - 92 с - <http://window.edu.ru/resource/546/22546>

7.2. Дополнительная учебно-методическая литература по дисциплине

1. Гидроаэробика: Методические указания / сост.: Уколова О.Н., Дашкова Е.А. – Муром: Изд-полиграфический центр МИ ВлГУ, 2009. - 23 с. - 100 экз.

2. Круговая тренировка в домашних условиях. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине "Физическая культура" для студентов всех образовательных программ/ сост. Уколова О.Н. - ИПЦ МИ ВлГУ, 2010. – 35 с. - 100 экз.

3. Мачнев В.М. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: Методические указания. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. - 27 с. - <http://window.edu.ru/resource/342/19342>

4. Пельменев В.К., Конеева Е.В. История физической культуры: Учебное пособие. - Калининград: Изд-во КГУ, 2000. - 186 с. - <http://window.edu.ru/resource/686/22686>

5. Мирзиев Р.Ф., Солдаткин А.Г. Методическое руководство по физической культуре для студентов вузов по разделу "Волейбол". - Зеленодольск: Филиал КГУ в г. Зеленодольске, 2007. - 12 с. - <http://window.edu.ru/resource/343/58343>

6. Мосиенко М.Г. Легкая атлетика в программе подготовки студентов по дисциплине "Физическая культура": Методическое пособие. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2005. - 67 с. - <http://window.edu.ru/resource/548/64548>

7. Белоус В.А., Щеголев В.А., Щедрин Ю.Н. Организация научных исследований по физической культуре в вузе: Учебно-методическое пособие. - СПб.: СПбГУ ИТМО, 2005. - 72 с. - <http://window.edu.ru/resource/846/27846>

8. Молоткова Н.В., Гриднев В.А., Груздев А.Н. Проектирование системы формирования профессиональной культуры инженера средствами физического воспитания: Монография. - Тамбов: Издательство ТГТУ, 2010. - 144 с. - <http://window.edu.ru/resource/153/73153>

9. Князев В.М., Прокопчук С.С. Обеспечение мер безопасности на практических занятиях по физической культуре со студентами вузов: Учебно-методическое пособие. - СПб.: НИУ ИТМО, 2013. - 76 с. - <http://window.edu.ru/resource/737/79737>

10. Пельменев В.К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов: Учебное пособие. - Калининград: Изд-во КГУ, 2000. - 162 с. - http://window.edu.ru/resource/692/22692/files/pelm_bb.pdf

11. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с. - <http://window.edu.ru/resource/550/64550>

12. Общая физическая подготовка личности: учебное пособие. Афанасьев В.Г., Суханьков Е.Ф., 2008 г., 149 с. - <http://e.lib.vlsu.ru:80/handle/123456789/1152>

7.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

В образовательном процессе используются информационные технологии, реализованные на основе информационно-образовательного портала института (www.mivlgu.ru/iop), и инфокоммуникационной сети института:

- предоставление учебно-методических материалов в электронном виде;
- взаимодействие участников образовательного процесса через локальную сеть института и Интернет;
- предоставление сведений о результатах учебной деятельности в электронном личном кабинете обучающегося.

Информационные справочные системы:

<http://window.edu.ru/>, <http://library.vlsu.ru/>, <http://ibooks.ru/>

Программное обеспечение:

Не предусмотрено.

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

evrika.mivlgu.ru

window.edu.ru

e.lib.vlsu.ru:80

mivlgu.ru/iop

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

Спортивный зал

Шведские стенки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, баскетбольные стойки, баскетбольные фермы, электронное табло, мини-футбольные ворота, навесные перекладины, навесные брусья, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, стол для армреслинга, теннисные столы, набивные мячи, скакалки, обручи, степ-платформы, судейская вышка, боксерские мешки и груши

9. Методические указания по освоению дисциплины

Практические занятия предусматривают как обучение занимающихся новым двигательным действиям, так и воспитание физических качеств. Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств: выносливости, силы, быстроты движения, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут использоваться тренажеры.

Форма заключительного контроля при промежуточной аттестации – зачет. Для проведения промежуточной аттестации по дисциплине разработаны фонд оценочных средств и балльно-рейтинговая система оценки учебной деятельности студентов. Оценка по дисциплине выставляется в информационной системе и носит интегрированный характер, учитывающий результаты оценивания участия студентов в аудиторных занятиях, качества и своевременности выполнения заданий в ходе изучения дисциплины и промежуточной аттестации.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению
15.03.02 *Технологические машины и оборудование*

Рабочую программу составил *Николаев С.А.* _____

Рецензент(ы) *Заместитель генерального директора, начальник инженерно-технического
центра АО «ПО Муромский машиностроительный завод»*

Костаков А. А. _____

(Подпись)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры *Физвоспитания* протокол
№ _____ от _____ 2019 года.

Заведующий кафедрой *Физвоспитания* _____ *Николаев С.А.*

(Подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической
комиссии факультета

протокол № _____ от _____ 2019 года.

Председатель комиссии _____

(Подпись)

(Ф.И.О.)

Программа переутверждена:

на _____ учебный год. Протокол заседания кафедры № _____ от _____ 20__ года.

Заведующий кафедрой _____

(Подпись)

(Ф.И.О.)

Программа переутверждена:

на _____ учебный год. Протокол заседания кафедры № _____ от _____ 20__ года.

Заведующий кафедрой _____

(Подпись)

(Ф.И.О.)

Программа переутверждена:

на _____ учебный год. Протокол заседания кафедры № _____ от _____ 20__ года.

Заведующий кафедрой _____

(Подпись)

(Ф.И.О.)

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу дисциплины
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»
по направлению подготовки 15.03.02 Технологические машины и оборудование

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 15.03.02 Технологические машины и оборудование.

На изучение данного курса по учебному плану отводится 328 часов. Formой итогового контроля изучения дисциплины является зачет / зачет / зачет / зачет / зачет / зачет / зачет.

Цель дисциплины: формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование разнообразных средств физической культуры спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Включение студентов в реальную физкультурно-спортивную практику по творческому освоению ценностей физической культуры, ее активного использования со всесторонним развитием личности.

2. Содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья студентов, повышение ими уровня общей физической подготовленности; развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных особенностей будущих специалистов.

3. Формирование потребности студентов в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

4. Формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта, овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культуры.

Содержание занятий соответствуют требованиям образовательного стандарта. Имеется перечень вопросов для самостоятельной работы студентов, способствующий более глубокому изучению дисциплины.

Освоение дисциплины позволит студентам приобрести теоретические и практические знания, необходимые при решении задач в будущей практической деятельности.

Предлагаемые фонды оценочных средств для выявления уровня знаний и умений обучаемых полностью охватывает содержание курса и соответствуют ФГОС.

Перечень учебно-методической литературы достаточен для изучения дисциплины. Имеются ссылки на электронно-библиотечные системы.

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» рекомендуется для использования в учебном процессе по направлению подготовки 15.03.02 Технологические машины и оборудование.

Рецензент:

Заместитель генерального
директора, начальник инженерно-
технического центра АО «ПО
Муромский машиностроительный
завод»

Костаков А. А.

04.06.2019 г.