

Министерство образования и науки РФ
ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского»

Институт физической культуры и спорта

Проректор по учебно – методической работе
д.ф.н., профессор _____ Е.Г. Елина

« 5 »



2016 г.

Рабочая программа дисциплины

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**
Общая физическая подготовка

Направление подготовки бакалавриата

11.03.04 Электроника и нанoeлектроника

Профили подготовки бакалавриата

**Микро-нанoeлектроника , диагностика нано- и биомедицинских систем.
Физика и технология твердотельных электронных микро- и наноструктур.**

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Саратов,
2016

1. Цели освоения дисциплины

Образовательная цель освоения дисциплины – обеспечение оптимального уровня физической и умственной работоспособности для успешного освоения образовательной программы вуза.

Профессиональная цель освоения дисциплины – формирование физической готовности студентов к успешной будущей профессиональной деятельности через развитие прикладных физических качеств, формирование прикладных двигательных умений и навыков, потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни

1.2 Учебные задачи элективных дисциплин по физической культуре:

1. сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
2. понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
3. знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
4. формирование мотивационно- ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
5. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
6. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
7. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

2. Место дисциплины в структуре ООП

Предлагаемая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины», составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 11.03.04 «Электроника и нанoeлектроника»

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Студент должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

- способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные и культурные различия (ОК-6);
- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий.

Уметь:

1. учитывать индивидуальные особенности физического и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;
2. проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
3. составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

Владеть:

1. комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
2. способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.

4. Структура содержания дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет .328 часов.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Практика	СРС	Итого	
Практический раздел							
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Учебно-тренировочный подраздел	1	1-18	31		31	
1.1	Общая физическая и спортивно-техническая подготовка	1	1-18	16		16	Тесты, нормативы оценки общей физической подготовленности.
1.2	Элементы лёгкой атлетики	1	1-6	10		10	Тесты и нормативы оценки спортивной подготовленности.
1.3	Баскетбол	1	7-18	8		8	Тесты спортивно-технической подготовленности.
1.4	Элементы гимнастики	1	1-18	8		8	Тесты и нормативы оценки спортивной подготовленности.
2.	ППФП	1	1-18	4		4	Проведение игры и ОРУ с группой.
3.	Методико-практический подраздел	1	1-18	8		8	Тесты определения работоспособности организма.
	Всего за 1 сем.		18	85		85	Зачет
1.	Учебно-тренировочный подраздел	2	1-18	8		8	
1.1	Общая физическая и спортивно-техническая подготовка	2	1-18	6		6	Тесты, нормативы оценки общей физической подготовленности.
1.2	Элементы лёгкой атлетики	2	12-18	8		8	Тесты и нормативы оценки спортивно-технической подготовленности.
1.3	Баскетбол	2	1-11	5		5	Тесты и нормативы оценки спортивно-технической подготовленности.

1.4	Элементы гимнастики	2	1-18	8		8	Тесты и нормативы оценки спортивно-технической подготовленности.
2.	ППФП	2	1-18	4		4	Проведение подвижных игр с учебной группой.
3.	Методико-практический подраздел	2	1-18	8		8	Проведение занятия с группой.
	Всего за 2 сем.		18	51		51	Зачет
	Всего за 1 курс		36	136		136	зачет
1.	Учебно-тренировочный подраздел	3	1-18	28		28	
1.1	Общая физическая и спортивно-техническая подготовка	3	1-18	16		16	Тесты, нормативы оценки общей физической подготовленности.
1.2	Элементы лёгкой атлетики	3	1-6	12		12	Тесты и нормативы оценки спортивно-технической подготовленности.
1.3	Баскетбол	3	7-18	16		16	Тесты и нормативы оценки спортивно-технической подготовленности.
1.4	Элементы гимнастики	3	1-18	8		8	Тесты и нормативы оценки спортивно-технической подготовленности.
2.	ППФП	3	1-18	4		4	Составление конспекта игры и проведение подвижных игр с учебной группой.
3.	Методико-практический подраздел	3	1-18	18		18	Нормативы оценки спортивно-технической подготовленности.
	Всего за 3 сем.		18	102		102	Зачет
1.	Учебно-тренировочный подраздел	4	1-18	26		26	
1.1	Общая физическая и спортивно-техническая подготовка	4	1-18	20		20	Тесты, нормативы оценки общей физической подготовленности.
1.2	Элементы лёгкой атлетики	4	12-18	8		8	Тесты и нормативы оценки спортивно-технической подготовленности.
1.3	Волейбол	4	1-11	6		6	Тесты и нормативы оценки спортивно-технической подготовленности.
1.4	Элементы гимнастики	4	1-18	8		8	Тесты и нормативы оценки спортивно-технической подготовленности.
2.	ППФП	4	1-18	4		4	Организация и проведение подвижных игр.
3.	Методико-практический подраздел	4	1-18	18		18	Тесты определения работоспособности.
	Всего за 4 сем.		18	90		90	Зачет
	Всего за 2 курс		36	192		192	зачет

В соответствии с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» по образовательным программам могут проводиться учебные занятия следующих видов, включая учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости:

– лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем обучающимся;

– семинары, практические занятия, практикум, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия;

– групповые консультации;

– индивидуальные консультации и иные учебные занятия, предусматривающие индивидуальную работу преподавателя с обучающимся (в том числе руководство практикой);

– самостоятельная работа обучающихся.

Организация может проводить учебные занятия иных видов.

4.1 Содержание учебной дисциплины

№ п/п	Наименование раздела курсов (темы)	Содержание	Формируемые компетенции	Результаты освоения (знать, уметь, владеть)	Образовательные технологии
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	ОК-6	Знать: основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте, значение физической культуры в жизни общества и студента. Уметь: ориентироваться в общих и специальных литературных источниках Владеть: навыками самостоятельного изучения вопросов физической культуры личности	Практические занятия Самостоятельная работа студентов. Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении	ОК-6	Знать: физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Уметь: использовать средства для оценки уровня функциональной подготовленности организма при	Практические занятия Самостоятельная работа студентов Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.

		<p>совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды</p>		<p>помощи элементарных тестов PWC 170, проба Штанге, проба Гейне, проба Летунова и др. Владеть: навыками дозирования нагрузок, измерения АД, ЧСС, антропометрических данных</p>	
3.	<p>Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p>	<p>Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p>	ОК-8	<p>Знать: взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Уметь: использовать знания здорового образа в профессиональной и общественной жизни Владеть: навыками личной и общественной гигиены и возрастной физиологии</p>	<p>Практические занятия Самостоятельная работа студентов Обсуждение рефератов</p>
4.	<p>Тема 4. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>	<p>Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизиологического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизиологического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и</p>	ОК-8	<p>Знать: о психофизиологических особенностях состояния студента. Уметь: использовать средства физической культуры в регулировании своего психофизиологического состояния методами психофизиологической тренировки Владеть: навыками оптимизации своего физического состояния в условиях профессиональной деятельности</p>	<p>Практические занятия Самостоятельная работа студентов Обсуждение рефератов</p>

		психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда			
5.	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия	ОК-8	Знать: значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Уметь :воспроизводить основные двигательные действия и использовать их в своей профессиональной деятельности Владеть: основами теории спортивной тренировки и использовать их в самоподготовке	Практические занятия Самостоятельная работа студентов Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной	ОК-8	Знать: основные цели задачи и принципы самостоятельной подготовки, условия реализации на практике методов самоконтроля Уметь: планировать и управлять	Практические занятия Самостоятельная работа студентов Обсуждение

	упражнениями	направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях		самостоятельными занятиями, вести дневник самостоятельных занятий. Владеть: принципами построения самостоятельных занятий, планированием, дозировкой нагрузки, правильным выполнением двигательных действий в избранном виде спорта	рефератов
7.	Тема 7. Особенности режима питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	Питание как фактор здорового образа жизни. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли как основные источники энергообеспечения и жизнедеятельности организма при занятиях физическими упражнениями. Факторы среды, биологические ритмы суточные, недельные циркадные их влияние на жизнедеятельность и физическую активность организма. Борьба с вредными привычками.	ОК-8	Знать: факторы здорового образа жизни: питание, факторы среды, биоритмы. Уметь: вести пропаганду здорового образа жизни, аргументировано информировать занимающихся о влиянии питания, факторов среды, суточных и биологических ритмов, вредных привычек на физическую активность организма. Владеть: способностью анализировать и обобщать важные проблемы здорового образа жизни, современного развития физической культуры и спорта. Основами знаний борьбы с вредными привычками.	Практические занятия Самостоятельная работа студентов Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.
8.	Тема 8. Особенности занятий избранным	Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта	ОК-8	Знать: основные базовые понятия дисциплины, закономерности использования системы физических	Практические занятия Самостоятельная

	<p>видом спорта или системой физических упражнений.</p>	<p>(системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высшего класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль над эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучение избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта</p>		<p>упражнений в ИПС. Уметь: определять цели и задачи для занятий избранным видом спорта с учетом психических, антропометрических свойств личности. Владеть основными двигательными действиями в избранном виде спорта, а так же методами тренировки в избранном виде спорта.</p>	<p>работа студентов Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.</p>
<p>9.</p>	<p>Тема 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом</p>	<p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов,</p>	<p>ОК-8</p>	<p>Знать: базовые понятия и методы диагностики и самодиагностики, занимающихся физической культурой и спортом. Уметь: заниматься самоконтролем на занятиях физической культурой и спортом. Владеть: средствами и методами самоконтроля самодиагностики, владеть навыками коррекции</p>	<p>Практические занятия Самостоятельная работа студентов Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.</p>

		<p>номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>		<p>антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, использовать врачебный и педагогический контроль при самостоятельных занятиях</p>	
<p>10. Тема 10. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта</p>	<p>Спортивная классификация, Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общие студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений</p>	<p>ОК-8</p>	<p>Знать: Информацию о студенческом спорте, спартакиаде СГУ имени Н.Г.Чернышевского Положение о стимулировании студентов спортсменов. Информацию о студенческих спортивных соревнованиях организованных Ассоциацией студенческого спорта и другими общественными организациями. Основные принципы построения систем массового и профессионального спорта высших достижений, основные психофизиологические характеристики видов спорта и систем физических упражнений Уметь: самостоятельно, мотивированно и обоснованно выбирать условия и программы для занятий избранным видом спорта Владеть: информацией о современных, популярных видах спорта, навыками самостоятельной спортивной квалификации в избранном виде спорта</p>	<p>Практические занятия. Выполнение учебных нормативов. Самостоятельная работа студентов</p>	

11.	Тема 11. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	Содержание учебного контроля, основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом.	ОК-8	Знать: основные требования по проведению самоконтроля во время физической нагрузки Уметь: самостоятельно проводить, корректировать и контролировать основные методы самоконтроля Владеть: основными методами самоконтроля	Практические занятия Самостоятельная работа студентов
12.	Тема 12. Учет возрастных, физиологических, и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	Возрастные особенности при занятиях физкультурой и спортом, физическая активность и спортивное долголетие. Учет физиологических особенностей организма при занятиях физической культурой и спортом.	ОК-8	Знать: основные этапы и признаки возрастных изменений функциональных систем организма. Базовые показатели постоянства внутренней среды организма и его функциональных систем. Правила их учета при занятиях физической культурой и спортом. Уметь: использовать информацию о функциональных особенностях для грамотного построения занятий физической культурой и спортом. Владеть: навыками учета возрастных и функциональных особенностей организма для грамотного построения занятий физической культурой и спортом.	Практические занятия. Самостоятельная работа студентов
13.	Тема 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФ) студентов	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в работе и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные	ОК-8	Знать: цели, задачи профессионально-прикладной физической подготовки студентов Уметь: использовать физические упражнения в тренировке профессионально-прикладных качеств, организовывать производственную гимнастику, использовать профессиональные знания для	Практические занятия Самостоятельная работа студентов

		<p>средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе</p>		<p>профилактики травматизма средствами физической культуры по своей специальности Владеть: навыками коррекции заболеваний и травматизма средствами физической культуры по своей специальности</p>	
14.	Тема 14. Критерии эффективности здорового образа жизни.	<p>Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p>	ОК-8	<p>Знать: основные критерии эффективности здорового образа жизни. Уметь: использовать критерии здорового образа жизни для повышения умственной и физической активности Владеть: средствами физической культуры, здорового образа жизни для повышения умственной и физической работоспособности</p>	<p>Практические занятия Самостоятельная работа студентов</p>
15.	Тема 15. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта студентов	<p>Коррекция физического развития. Влияние ФК, спорта и ЗОЖ на функционирование организма и рост телосложения. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.</p>	ОК-8	<p>Знать: владеть информацией о влиянии физических нагрузок на функциональные изменения организма. Уметь: использовать средства физической культуры и спорта для целенаправленной коррекции телосложения и физического развития организма Владеть: навыками целенаправленного использования средств физической культуры и спорта для коррекции фигуры и физического развития.</p>	<p>Практические занятия Самостоятельная работа студентов</p>

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

Стандартные методы обучения:

- Практические занятия;
- Тренировка в избранном виде спорта (для студентов, включенных в состав сборных команд университета);
- Обсуждение рефератов;
- Культурно-просветительская работа в студенческих исследовательских группах;
- Самостоятельная работа студентов;
- Консультации преподавателей.

Организация образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

- Важным аспектом формирования безбарьерной среды для обучения инвалидов является характер складывающихся у них отношений с преподавателями, студентами. При этом законодательство обеспечивает инвалидам и лицам с ОВЗ право на недопущение их дискриминации во всех сферах жизни и при получении образования.
- Для инвалидов в зависимости от категории заболевания рабочая программа дисциплины адаптирована электронными методическими рекомендациями, предусматривает индивидуальные консультации по курсу, адаптированное тестирование, индивидуальные формы промежуточной аттестации (индивидуальное собеседование, решение проблемных ситуаций, подготовка презентаций)

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточные аттестациями по итогам освоения дисциплины

В список базовых объектов самостоятельной работы студентов входят следующие:

- учебные тексты (литература, периодика, интернет);
- специальные тексты (материалы выступлений, презентаций).

Варианты использования указанных объектов следующие:

- изучение (прочтение, просмотр);
- передача сути и содержания (пересказ).

Виды самостоятельной работы обучающихся (письменная контрольная работа, реферат, тест).

Примерные темы рефератов:

1. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
2. Основные понятия физической культуры и спорта.
3. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
5. Современное состояние Системы Управления в физкультурных вузах.
6. Становление и развития СУ в ФК и С.
7. Принципы стратификации СУ в ФК и С.
8. Идентификация и квантификация уровней решения задач управления в ФК и С
9. Критерии оценки эффективности решения задач СУ в ФК и С
10. Взаимосвязь и оценка взаимодействия целей и задач в СУ в ФК и С
11. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.
12. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре
13. Развитие координации и ловкости у студентов очной формы обучения на занятиях
14. по физической культуре
15. Физическая культура в жизни студента.
16. Общая физическая подготовка студентов при занятиях боксом, кикбоксингом,

17. Каратэ и смешанными единоборствами
18. Психологическая подготовка спортсменов при занятиях единоборствами
19. Спортивный клуб в ВУЗе.
20. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента на занятиях по
21. физической культуре.
22. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на занятиях по физической культуре.
23. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
24. Основные методики занятий физическими упражнениями.
25. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
26. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
27. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
28. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
29. Физическая культура в стране и обществе.
30. Формирование сборных команд студентов очной формы в игровых видах спорта на занятиях по физической культуре.
31. Организация ФВ и спортивной работы в ВУЗе.
32. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
33. Использование средств физической культуры для повышения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности.
34. Физическая культура как учебная дисциплина в ВУЗе.
35. Лечебная физкультура в ВУЗе.
36. Организация СУ кафедры ФК в ВУЗе и оценка эффективности её работы.
37. Ключевые показатели эффективности при оценке эффективности работы кафедры физической культуры в ВУЗе.
38. Развитие быстроты у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре.
39. Современное состояние ФК и С.
40. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения РФ.

Студенты, освобожденные от практических занятий, представляют тематические рефераты по теме, согласованной с преподавателем. Реферат должен быть предоставлен в бумажном и электронном вариантах. По материалу реферата предоставляется презентация в электронном и бумажном вариантах. Реферат студент должен защитить, сделав краткий доклад и, ответив на контрольные вопросы преподавателя, используя выполненную им презентацию реферата.

7. Данные для учёта успеваемости студентов в БАРС

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
1	0	0	40	15	0	15	30	100
2	0	0	40	15	0	15	30	100
3	0	0	40	15	0	15	30	100
4	0	0	40	15	0	15	30	100

Программа оценивания учебной деятельности студента
Каждый семестр (1–2 семестр).

Лекции не предусмотрены

Лабораторные занятия не предусмотрены

Практические занятия

За посещаемость учебно-тренировочных занятий в семестре студент может набрать не более 40 баллов: 1 час – 0,5 баллов. За активность, проявленную на практическом занятии, студент может быть дополнительно поощрен 0,5 балла. Условием допуска к зачёту является получение не менее 36 баллов.

Студенты с ослабленным здоровьем, полностью освобожденные от практических занятий могут заниматься как в группах, так и индивидуально, получая задания от преподавателей в виде контрольных работ, тестов и рефератов.

Самостоятельная работа

За каждый выполненный реферат студент получают по 3 балла.

Всего за семестр за выполнение домашних работ в течение семестра студент может набрать от 0 до 15 баллов.

Автоматизированное тестирование не предусмотрено

Дополнительно

Выполнение факультативных заданий, изучение факультативного материала по дополнительным главам дисциплины, своевременность выполнения текущих и дополнительных заданий – от 0 до 15 баллов.

Другие виды учебной деятельности:

- участие в межфакультетских соревнованиях – от 0 до 10 баллов;
- участие в межвузовских соревнованиях – от 0 до 15 баллов;
- помощь в организации соревнований – от 0 до 5 баллов;
- участие во внутри вузовской студенческой научной конференции – 5 баллов;
- участие в межвузовской, региональной студенческой научной конференции – 10 баллов;
- участие во всероссийской, международной студенческой научной конференции – 15 баллов.

Промежуточная аттестация

Формой промежуточной аттестации студентов по дисциплине является зачёт, состоящий из практического раздела.

Практическая часть. За семестр в практическом разделе промежуточной аттестации студент может набрать не более 30 баллов: планируется выполнение четырёх зачётных упражнений (приложение). Оценка выполнения тестов общей физической подготовленности определяется по сумме очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Для достижения зачётного уровня суммарная оценка в баллах после выполнения тестов общей физической подготовленности должна составлять не менее 4 баллов. Количество баллов для рейтинга студента определяется по таблице:

Оценка тестов общей физической подготовленности	Обязательные баллы в рамках БАРС														
	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30
Суммарная оценка тестов	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18	19-20

* В исключительных случаях преподаватель учебной группы может поощрить дополнительным 1 баллом студента, выполнившим отдельный практический зачётный норматив ниже, чем на 1 балл. Это положение может быть использовано при условии регулярного посещения студентом учебных занятий.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за семестр по дисциплине составляет 100 баллов.

**Пересчет полученной студентом суммы баллов
по дисциплине в оценку (зачет):**

55 баллов и более	«зачтено»
меньше 55 баллов	«не зачтено»

Приложение

**Тесты для оценки физической подготовленности студентов
основного учебного отделения (мужчины):**

п/п	Наименование контрольных упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1-й семестр						
1	Бег 100 м (сек)	13.0	13.8	14.5	15.0	15.5
2	Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	220	210
3	Поднимание туловища из пол. лёжа на спине (кол.раз)	50	40	30	25	15
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	50	40	30	20	15
5	Плавание 100 м (мин. сек)	1.45	2.15	2.40	3.05	3.35
2-й семестр						
1	Бег 100 м (сек)	13.0	13.8	14.5	15.0	15.5
2	Бег 2000 м (мин. сек)	8.15	8.50	9.15	9.50	11.15
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90
4	Бег на лыжах 3 км (мин.сек)	17.00	17.50	18.30	19.00	20.00
3-й семестр						
1	Бег 100 м (сек)	13.0	13.8	14.5	15.0	15.5
2	Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	220	230
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	50	40	30	20	15
4	Поднимание туловища из пол. лёжа на спине (кол.раз)	50	40	30	25	15
5	Плавание 100 м (мин.сек)	1.45	2.15	2.40	3.05	3.35
4-й семестр						
1	Бег 100 м (сек)	13.0	13.8	14.5	15.0	15.5
2	Бег 2000 м (мин.сек)	8.15	8.50	9.15	9.50	11.15
3	Подтягивание в висе (кол. раз)	15	12	10	8	5
4	Бег на лыжах 3 км (мин. сек)	17.00	17.50	18.30	19.00	20.00

**Тесты для оценки физической подготовленности студентов
основного учебного отделения (женщины):**

п/п	Наименование контрольных упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1-й семестр						
1	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150
3	Поднимание туловища из пол. лёжа на спине (кол.раз)	50	40	30	25	15
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	12	10	8	6	4
5	Плавание 100 м (мин. сек)	2.15	2.40	3.05	3.35	4.10
2-й семестр						
1	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2	Бег 2000 м (мин. сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	ПО	100	90
4	Подтягивание в висе лёжа (кол. раз)	20	16	10	6	4
5	Бег на лыжах 3 км (мин.сек)	18.00	18.50	19.30	20.00	21.00
3-й семестр						

(тренажерный зал, зал общефизической подготовки, игровой зал).

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 11.03.04 «Электроника и нанoeлектроника» и по профилям подготовки: микро-нанoeлектроника, диагностика нано- и биомедицинских систем, физика и технология твердотельных электронных микро- и наноструктур.

Авторы

Старший преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта



_____ В.Н. Поздняков

Старший преподаватель
физического воспитания и спорта


_____ О.В.Нерозя

Программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта от «30» августа 2016 года, протокол № 1

Директор института физической культуры и
спорта


_____ Н.Б. Бриленок

Заведующая кафедрой физического
воспитания и спорта


_____ Н.Б. Бриленок

Декан факультета НБМТ,
к. ф.-м. н., профессор


_____ С. Б. Вениг