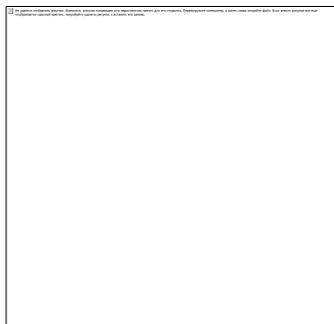


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Набережночелнинский институт (филиал)
Отделение юридических и социальных наук



УТВЕРЖДАЮ
Первый заместитель
директора НЧИ КФУ
Симонова Л.А.
"___" _____ 20
___ г.

Программа дисциплины
Физическая культура и спорт Б1.Б.5

Специальность: 38.05.02 - Таможенное дело
Специализация:
Квалификация выпускника: специалист таможенного дела
Форма обучения: очное
Язык обучения: русский
Год начала обучения по образовательной программе: 2019
Автор(ы): Калина И.Г.
Рецензент(ы): Тумаров К.Б. , Голубев А.И.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Гжемская Н. Х.
Протокол заседания кафедры No ___ от "___" _____ 20__ г.
Учебно-методическая комиссия Высшей школы экономики и права (Отделение юридических и социальных наук)
(Набережночелнинский институт (филиал)):
Протокол заседания УМК No ___ от "___" _____ 20__ г.

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
 - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
 - 4.2. Содержание дисциплины
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
 - 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения
 - 6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
 - 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
 - 7.1. Основная литература
 - 7.2. Дополнительная литература
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. (доцент) Калина И.Г. (Кафедра физического воспитания и спорта НИ, Набережночелнинский институт (филиал) КФУ), IGKalina@kpfu.ru

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Выпускник, освоивший дисциплину, должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-10	готовность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ОК-3	способность к самоорганизации и самообразованию
ОПК-6	способность на научной основе организовать свой труд, самостоятельно оценивать результаты своей деятельности

Выпускник, освоивший дисциплину:

Должен знать:

- о значимости занятий физическими упражнениями и спортом для укрепления здоровья, профилактики заболеваний, поддержания необходимого для полноценной социальной и профессиональной деятельности уровня физической подготовленности, продления творческого долголетия;
- факторы, определяющие здоровье человека, и физиологические эффекты физических упражнений различной направленности;
- методические основы занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений;
- основополагающие принципы физического воспитания, позволяющие рационально организовать самостоятельные занятия.

Должен уметь:

- планировать и осуществлять самостоятельные занятия физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности с индивидуализированными параметрами нагрузок, соответствующими уровню физической подготовленности и показателям здоровья;
- применять методики самодиагностики функционального состояния организма и адекватно оценивать показатели собственной физической подготовленности;
- использовать средства и методы физического воспитания для повышения работоспособности организма и достижения жизненных и профессиональных целей;
- составлять комплексы упражнений производственной гимнастики, оптимально соответствующие условиям и характеру определенного производства;
- в процессе соревновательной и игровой деятельности осуществлять социальное взаимодействие с партнерами, соперниками, судьями, а также реализовывать свою роль в спортивной команде.

Должен владеть:

- методами самостоятельного, методически грамотного использования средств физического воспитания для совершенствования функциональных систем организма и обеспечения его более адекватной адаптации к неблагоприятным воздействиям внешней среды и возможно вредным условиям труда;
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих разностороннее развитие в процессе тренировочной деятельности двигательных способностей, психоэмоциональную устойчивость и воспитание морально-волевых и нравственных качеств личности, необходимых для эффективного выполнения профессиональных обязанностей, социальной активности и полноценной личной жизни.

Должен демонстрировать способность и готовность:

- готовность применять результаты освоения дисциплины для поддержания физической подготовленности, обеспечивающей осуществление полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- способность к самосовершенствованию (в том числе к физическому самосовершенствованию) и к дальнейшему самообразованию (в том числе в области физической культуры и спорта);
- способность осуществлять социальное взаимодействие с членами спортивного коллектива и реализовывать свою роль в команде.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.Б.5 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 38.05.02 "Таможенное дело" и относится к базовой (общепрофессиональной) части.

Осваивается на 2, 3 курсах в 4, 6 семестрах.

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) на 72 часа(ов).

Контактная работа - 48 часа(ов), в том числе лекции - 32 часа(ов), практические занятия - 16 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 24 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 0 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 4 семестре; зачет в 6 семестре.

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Безопасность при занятиях физическими упражнениями	4	4	0	0	4
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	4	4	0	0	6
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	4	4	0	0	6
4.	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4	4	0	0	4
5.	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	6	2	4	0	0
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	6	4	2	0	2
7.	Тема 7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. История развития современного олимпийского движения	6	4	4	0	0
8.	Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	6	4	4	0	2
9.	Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка	6	2	2	0	0
	Итого		32	16	0	24

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Безопасность при занятиях физическими упражнениями

1. Понятийный аппарат в области физической культуры и спорта
2. Физическая культура (ФК) и спорт как часть общечеловеческой культуры
3. Физическая культура в структуре профессионального образования
4. Основы организации физического воспитания в вузе
5. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования
6. Ценностные ориентации и отношение студентов к занятиям физическими упражнениями
7. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта
8. Правила безопасного поведения на занятиях физическими упражнениями; меры предупреждения травматизма на учебных занятиях по физической культуре
9. Причины и разновидности повреждений при занятиях спортом
10. Методы, правила и средства оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях, возникающих при занятиях физическими упражнениями.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Гомеостаз организма и механизмы его адаптации к изменениям внутренней и внешней среды.
2. Костная система организма, ее функции и изменения при систематических физических нагрузках.
3. Мышечная система и ее функции (строение скелетной мускулатуры, виды мышечных волокон, физиология и биохимия мышечных сокращений)
4. Дыхательная система организма
5. Органы пищеварения и выделения, их роль в обеспечении двигательной активности
6. Железы внутренней секреции
7. Сенсорные системы
8. Особенности функционирования центральной нервной системы при занятиях физическими упражнениями
9. Гипокинезия и гиподинамия, их последствия.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

1. Понятие "здоровье", его сущность и диагностика
2. Здоровый образ жизни студента, его содержательные характеристики
3. Рациональное питание при занятиях спортом
4. Адаптация организма к физическим нагрузкам
5. Способы повышения устойчивости организма человека к неблагоприятным факторам внешней среды
6. Физиологические механизмы энергообеспечения мышечной деятельности
7. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия физических упражнений на организм человека
8. Роль утомления и восстановительных процессов при занятиях физическими упражнениями.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

1. Объективные и субъективные факторы обучения
2. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения
3. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в течение дня, недели, семестра
4. Влияние биологических ритмов на умственную и физическую работоспособность организма человека
5. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в течение семестра и в экзаменационный период
6. Использование "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда студентов.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

1. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия
2. Методические принципы, средства и методы физического воспитания
3. Техническая подготовка. Этапы обучения двигательным действиям

4. Общая и специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка: сущность и содержание
5. Формирование психических свойств личности в процессе физического воспитания.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий
2. Формы, возрастные и гендерные особенности содержания занятий
3. Гигиенические требования к местам занятий, одежде, обуви
4. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий
5. Профилактика травматизма на самостоятельных занятиях
6. Определение понятия "Спорт". Принципиальное отличие спорта от других видов занятий ФУ. Единая спортивная классификация
7. Спорт в высшем учебном заведении. Студенческие спортивные соревнования
8. Нетрадиционные системы физических упражнений
9. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.

Тема 7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. История развития современного олимпийского движения

1. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих отдельные физические качества
2. История развития современного олимпийского движения: зарождение Олимпийского движения в древности, возрождение Олимпиад и итоги первых Олимпийских игр современности.

Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

1. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом
2. Педагогический контроль: виды, задачи, методы
3. Самоконтроль, его содержание и методы диагностики. Субъективные и объективные показатели самоконтроля
4. Методы стандартов, антропометрических индексов, корреляции, функциональных проб и тестов для оценки физического развития и подготовленности
5. Методики оценки состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы по различным медико-биологическим показателям организма
6. Методы оценки уровня развития физических качеств
7. Дневник самоконтроля.

Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка

1. Факторы, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки человека к трудовой деятельности в современных условиях
2. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду
3. Определение понятия "Профессионально-прикладная физическая подготовка" (ППФП), её цель и задачи
4. Место ППФП в системе физического воспитания студентов
5. Основные факторы, определяющие содержание ППФП
6. Методика подбора средств ППФП студентов для разных факультетов
7. Организация, формы и система контроля ППФП в вузе.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-

методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 года №301).

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-99бин/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений".

Положение от 29 декабря 2018 г. № 0.1.1.67-08/328 "О порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

Положение № 0.1.1.67-06/241/15 от 14 декабря 2015 г. "О формировании фонда оценочных средств для проведения текущей, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

Положение № 0.1.1.56-06/54/11 от 26 октября 2011 г. "Об электронных образовательных ресурсах федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

Регламент № 0.1.1.67-06/66/16 от 30 марта 2016 г. "Разработки, регистрации, подготовки к использованию в учебном процессе и удаления электронных образовательных ресурсов в системе электронного обучения федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

Регламент № 0.1.1.67-06/11/16 от 25 января 2016 г. "О балльно-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

Регламент № 0.1.1.67-06/91/13 от 21 июня 2013 г. "О порядке разработки и выпуска учебных изданий в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

Предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями и первая помощь при возникновении спортивно-травматических повреждений - <http://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=1869>

Развитие международного олимпийского движения и участие российских спортсменов в Олимпийских играх современности - <http://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=1876>

Теоретические и методические основы дисциплины "Физическая культура" - <http://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=1966>

6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения

Этап формирования компетенций	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины, для проверки освоения которых предназначено оценочное средство
Семестр 4			
	<i>Текущий контроль</i>		
1	Письменное домашнее задание	ОК-3 , ОПК-6	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Безопасность при занятиях физическими упражнениями 2. Социально-биологические основы физической культуры 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
2	Тестирование	ОК-10	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Безопасность при занятиях физическими упражнениями 2. Социально-биологические основы физической культуры 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Этап формирования компетенций	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины, для проверки освоения которых предназначено оценочное средство
	<i>Зачет</i>	ОК-10, ОК-3, ОПК-6	
Семестр 6			
	<i>Текущий контроль</i>		
1	Письменное домашнее задание	ОК-3 , ОПК-6	5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений 7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. История развития современного олимпийского движения 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка
2	Тестирование	ОК-10	5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений 7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. История развития современного олимпийского движения 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка
	<i>Зачет</i>	ОК-10, ОК-3, ОПК-6	

6.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап формирования компетенций
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Семестр 4					
Текущий контроль					
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	1
Тестирование	86% правильных ответов и более.	От 71% до 85 % правильных	От 56% до 70% правильных ответов.	55% правильных ответов и менее.	

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап формирования компетенций
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
		ответов.			2
	Зачтено		Не зачтено		
Зачет	Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он на зачете во время ответа на два вопроса билета по тематике дисциплины демонстрирует в определенном объеме знание программного материала (т.е. набирает за ответы не менее 28 баллов из 50 возможных) или успешно выполняет тестовое задание (правильно ответив как минимум на 56% вопросов теста, что также составляет 28 баллов от максимально возможных 50).		Зачётные требования не выполнены. Студент не дал полного ответа ни на один из двух вопросов билета, допускает серьезные принципиальные погрешности, отвечая на поставленные вопросы (или в письменном тестировании набрал менее 28 баллов), обнаружив значительные пробелы в знаниях программного материала.		
Семестр 6					
Текущий контроль					
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	1
Тестирование	86% правильных ответов и более.	От 71% до 85 % правильных ответов.	От 56% до 70% правильных ответов.	55% правильных ответов и менее.	2
	Зачтено		Не зачтено		
Зачет	Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он на зачете во время ответа на два вопроса билета по тематике дисциплины демонстрирует в определенном объеме знание программного материала (т.е. набирает за ответы не менее 28 баллов из 50 возможных) или успешно выполняет тестовое задание (правильно ответив как минимум на 56% вопросов теста, что также составляет 28 баллов от максимально возможных 50).		Зачётные требования не выполнены. Студент не дал полного ответа ни на один из двух вопросов билета, допускает серьезные принципиальные погрешности, отвечая на поставленные вопросы (или в письменном тестировании набрал менее 28 баллов), обнаружив значительные пробелы в знаниях программного материала.		

6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Семестр 4

Текущий контроль

1. Письменное домашнее задание

Темы 1, 2, 3, 4

1. Оцените Ваш личностный уровень физической культуры (по ее составляющим).
2. Выберите из системы ценностных ориентаций студентов те мотивы, которые побуждают Вас к двигательной активности.
3. По простейшим медико-биологическим характеристикам вашего организма (ЧСС, АД, ЖЭЛ, Рост, Вес, ДК, время восстановления ЧСС после стандартной физической нагрузки, окружность грудной клетки) оцените собственное физическое развитие, используя метод стандартов.
4. Оцените уровень своего физического здоровья, используя диагностическую экспресс-методику Г.Л. Апанасенко (1988).
5. Оцените адаптационный потенциал системы кровообращения Вашего организма, используя диагностическую методику Р.М. Баевского (1997).
6. Определите биологический возраст Вашего организма, используя методику В.П. Войтенко (1991).
7. Разработайте для себя рекомендации по коррекции выявленных отклонений в физическом состоянии и "Программу саморазвития здорового стиля жизни".
8. Придумайте травмоопасную ситуацию, которая могла бы произойти на занятии по физической культуре в вашей группе (по любому виду двигательной активности) и подробно проанализируйте организационные причины её возникновения, а также разработайте порядок действий по оказанию первой помощи травмировавшемуся.
9. Придумайте травмоопасную ситуацию, которая могла бы произойти на занятии по физической культуре в вашей группе (по любому виду двигательной активности) и подробно проанализируйте причины её возникновения дисциплинарного характера.
10. Придумайте травмоопасную ситуацию, которая могла бы произойти на занятии по физической культуре в вашей группе (по любому виду двигательной активности) и подробно проанализируйте погодные и методические причины её возникновения.

2. Тестирование

Темы 1, 2, 3, 4

Примеры тестовых вопросов:

1. Какую функцию в организме осуществляют клетки крови - эритроциты?

Ответ 1: Уничтожение болезнетворных микробов в организме.

Ответ 2: Регулируют рН крови.

Ответ 3: Транспорт кислорода из легких к тканям.

Ответ 4: Обеспечение свертываемости крови.

2. Образовательная функция физической культуры заключается в

Ответ 1: всестороннем и гармоничном развитии ведущих физических качеств человека;

Ответ 2: овладении прикладными двигательными умениями и навыками;

Ответ 3: обеспечении человека необходимой ему для жизни физической дееспособности и здоровья;

Ответ 4: функциональной подготовке человека к трудовой деятельности и воинской службе.

3. Соревновательно-эталонная функция спорта заключается в

Ответ 1: удовлетворении потребности человека в соревновательной деятельности и первенстве;

Ответ 2: возможности выбора каждой личностью вида спорта с учетом собственных потребностей и индивидуальных способностей;

Ответ 3: изыскании эффективных способов увеличения спортивных достижений;

Ответ 4: демонстрации физических возможностей человека;

Ответ 5: достижении эмоциональности спортивного зрелища.

4. Методико-практические занятия по физической культуре со студентами предусматривают:

Ответ 1: обучение новым двигательным действиям;

Ответ 2: изучение истории различных видов спорта, Олимпийских игр, основ физиологии человека;

Ответ 3: развитие основных физических качеств человека;

Ответ 4: овладение методиками самооценки уровня здоровья, физического развития и подготовленности.

5. К объективным показателям, применяемым при самоконтроле здоровья, относится:

Ответ 1: самочувствие;

Ответ 2: крепкий сон;

- Ответ 3: наличие аппетита;
Ответ 4: устойчивость хорошего настроения;
Ответ 5: частота сердечных сокращений;
Ответ 6: все вышеперечисленные ответы правильные.

6. Какие физические упражнения наиболее эффективны в оздоровительной тренировке?

- Ответ 1: Аэробные.
Ответ 2: Анаэробные.
Ответ 3: Изометрические.
Ответ 4: Статические.
Ответ 5: Ациклические.
Ответ 6: Соревновательные.

7. Что из перечисленного НЕ относится к циклическим видам физических упражнений?

- Ответ 1: Спринтерский бег.
Ответ 2: Бег по пересеченной местности.
Ответ 3: Велогонки.
Ответ 4: Плавание.
Ответ 5: Гимнастические упражнения.
Ответ 6: Академическая гребля.

8. Принцип оздоровительной направленности отечественной системы физвоспитания заключается в

- Ответ 1: овладении необходимыми для жизни прикладными двигательными навыками;
Ответ 2: комплексном подходе к решению задач нравственного, физического и трудового воспитания;
Ответ 3: совершенствовании функциональных возможностей организма;
Ответ 4: совершенствовании двигательных умений и навыков.

9. Во время тренировки на выносливость у спортсмена по сравнению с не спортсменом ударный объём крови

- Ответ 1: больше;
Ответ 2: меньше;
Ответ 3: не отличается.

10. После выполнения одинаковой физической нагрузки (то есть в состоянии покоя) у спортсмена по сравнению с не спортсменом частота сердечных сокращений

- Ответ 1: больше;
Ответ 2: меньше;
Ответ 3: не отличается.

Зачет

Зачетные нормативы:

1. Понятийный аппарат учебной дисциплины "Физическая культура": физическая культура, физическое совершенство, физическое развитие, физическая подготовленность.
2. Цель, задачи и организация учебной дисциплины "Физическая культура".
3. Основные разделы учебной дисциплины "Физическая культура" и их содержание.
4. Физическая культура личности. Уровни ее сформированности.
5. Организм, как единая саморегулирующаяся и саморазвивающаяся система.
6. Ткани, клетки, органы.
7. Краткая характеристика и функции системы крови.
8. Краткая характеристика и функции системы кровообращения.
9. Краткая характеристика и функции дыхательной системы.
10. Краткая характеристика и функции костной системы.
11. Краткая характеристика и функции мышечной системы.
12. Краткая характеристика и функции систем выделения и обмена веществ.
13. Краткая характеристика и функции систем организма: нервной, пищеварительной, эндокринной.
14. Гомеостаз организма, его константы.

15. Адаптация организма к физическим нагрузкам.
16. Адаптация организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды.
17. Перекрестная адаптация.
18. Совершенствование систем организма под воздействием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
19. Проявление уровня тренированности организма при стандартной и максимальной физической нагрузке.
20. Понятия: здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье, физическое здоровье.
21. Факторы, определяющие здоровье человека.
22. Контроль за психофизическим состоянием организма. Виды контроля.
23. Методики диагностики уровня физического здоровья.
24. Методики регулирования психического состояния человека.
25. Понятия: образ жизни, качество жизни.
26. Компоненты здорового образа жизни (ЗОЖ): режим труда и отдыха, закаливание, двигательная активность, гигиена, профилактика вредных привычек, организация сна, питания и др.
27. Характеристика рационального питания.
28. Витамины, их виды и влияние на функционирование организма.
29. Ценностные ориентации студентов в физкультурно-спортивной деятельности и средства повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом.
30. Ценностно-смысловая характеристика здорового и нездорового образа жизни.
31. Объективные и субъективные факторы обучения.
32. Влияние умственной нагрузки на организм студентов.
33. Методика оценки уровня работоспособности: показатели и их степени выраженности при различных уровнях утомления.
34. Изменение работоспособности студентов в течение дня, недели, семестра и учебного года.
35. Закон активного отдыха И.М. Сеченова.
36. Малые формы организации занятий физическими упражнениями в режиме дня: содержание и назначение.
37. Методика составления и выполнения утренней гигиенической гимнастики.
38. Методика составления и выполнения вводной гимнастики на производстве.
39. Методика составления и выполнения физкультурной паузы.
40. Методика составления и выполнения физкультурной минутки.
41. Методика составления и выполнения попутной тренировки.
42. Использование средств физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в течение семестра и в экзаменационный период: содержание, методика выполнения.
43. Влияние биологических ритмов на умственную и физическую работоспособность организма человека.
44. Причины травматизма на занятиях по физической культуре.
45. Меры профилактики возникновения травмоопасных ситуаций на занятиях спортом.
46. Методы оказания первой медицинской помощи при возникновении неотложных состояний при занятиях спортом и на соревнованиях.
47. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
48. Особенности методики занятий по ФВ в различных учебных отделениях.
49. Какое определение понятию "Здоровье" дает ВОЗ.
50. От каких факторов в % отношении зависит здоровье человека.

Семестр 6

Текущий контроль

1. Письменное домашнее задание

Темы 5, 6, 7, 8, 9

1. Разработайте программу тренировочного занятия, направленного на развитие быстроты.
2. Разработайте комплекс подводящих упражнений для обучения одного из технических элементов избранного вида спорта.
3. Составьте комплекс физических упражнений, направленный на развитие гибкости.
4. Составьте комплекс упражнений производственной гимнастики, соответствующий условиям и характеру труда определенного производства.
5. Разработайте программу тренировочного занятия, направленного на развитие выносливости.
6. Разработайте программу тренировочного занятия, направленного на развитие двигательных координационных способностей.

7. Составьте комплекс физических упражнений, направленный на развитие силы.
8. Составьте для себя план тренировочных занятий на месяц в избранном виде спорта или системе физических упражнений с индивидуальными параметрами нагрузок, соответствующими уровню вашей физической подготовленности.
9. Разработайте комплекс подвижных игр для детей дошкольного возраста.
10. Составьте комплекс физических упражнений утренней гигиенической гимнастики.

2. Тестирование

Темы 5, 6, 7, 8, 9

Примеры тестовых вопросов:

1. Выделите физическое качество, наиболее полно отражающее общий уровень здоровья.

Ответ 1: быстрота

Ответ 2: выносливость

Ответ 3: гибкость

Ответ 4: ловкость

Ответ 5: сила.

2. Технической подготовкой в спорте называют:

Ответ 1: подготовку транспортно-технических средств (мотоцикла, картинга, дельтаплана) к гонкам;

Ответ 2: использование технических средств контроля за состоянием спортсмена;

Ответ 3: использование технических средств контроля за уровнем нагрузки в упражнении;

Ответ 4: процесс обучения двигательным действиям, выполняемым в соревнованиях;

Ответ 5: наиболее целесообразный способ выполнения движений.

3. Стретчинг - это упражнения, развивающие:

Ответ 1: активную гибкость;

Ответ 4: динамическую гибкость, проявляемую в движениях;

Ответ 2: пассивную гибкость;

Ответ 5: статическую гибкость, проявляемую в статических позах;

Ответ 3: подвижность звеньев опорно-двигательного аппарата;

Ответ 6: все предыдущие ответы верны.

4. Под двигательным умением понимают такую степень владения техникой движения, когда

Ответ 1: необходима повышенная концентрация внимания на составные элементы упражнения;

Ответ 2: действия выполняются с высоким и стабильным результатом;

Ответ 3: действия выполняются с высокой устойчивостью к сбивающим факторам;

Ответ 4: управление движениями происходит без контроля со стороны сознания;

Ответ 5: все предшествующие ответы правильные.

5. К основным средствам физического воспитания относятся:

Ответ 1: оздоровительные силы природы;

Ответ 2: гигиенические факторы;

Ответ 3: физические упражнения;

Ответ 4: тренажеры, гири, гантели, штанги, эспандеры;

Ответ 5: все перечисленные ответы верны.

6. При определении интенсивности физической нагрузки следует учитывать:

Ответ 1: количество повторений упражнения;

Ответ 2: координационную сложность упражнения;

Ответ 3: частоту сердечных сокращений;

Ответ 4: длину преодоленной дистанции;

Ответ 5: амплитуду движений;

Ответ 6: длину шага.

7. Какие средства физической тренировки являются наиболее полезными для повышения функциональных резервов организма?

Выберите один ответ:

Ответ 1: Гимнастика

Ответ 2: Бодибилдинг

Ответ 3: Гребля на байдарках

Ответ 4: Армрестлинг

Ответ 5: Восточные единоборства

Ответ 6: Волейбол.

8. Какая категория силы из перечисленных ниже имеет решающее значение при выполнении зачетного упражнения - подтягиваний в висе на высокой перекладине?

Ответ 1: динамическая сила мышц;

Ответ 2: статическая сила мышц;

Ответ 3: абсолютная сила мышц;

Ответ 4: относительная сила мышц.

9. При динамическом режиме работы мышцы

Ответ 1: возникает статическое напряжение мышцы;

Ответ 2: возникает изометрическое сокращение мышцы;

Ответ 3: длина мышцы не изменяется;

Ответ 4: длина мышцы уменьшается или увеличивается.

10. Ловкость это:

Ответ 1: способность выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности;

Ответ 2: способность быстро и наиболее рационально осваивать новые двигательные действия;

и динамические параметры;

Ответ 4: способность успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях;

Ответ 5: все вышеперечисленные ответы верны.

Зачет

Зачетные нормативы:

1. Методические принципы физического воспитания.

2. Методы физического воспитания.

3. Теоретические основы формирования двигательных действий.

4. Структура тренировочного занятия, задачи его подготовительной, основной и заключительной частей.

5. Методика организации проведения тренировочного занятия.

6. Структура и содержание спортивной подготовки.

7. ОФП и СФП в спортивной подготовке.

8. Техническая подготовка в спорте. Этапы формирования двигательного навыка.

9. Тактическая подготовка в спорте.

10. Теоретическая подготовка в спорте и ее значение.

11. Психологическая подготовка спортсмена, ее направленность и значение.

12. Формирование моральных и волевых свойств личности в процессе физического воспитания.

13. Характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений преимущественно развивающих отдельные физические качества.

14. Сила: средства и методика развития.

15. Выносливость: средства и методика развития.

16. Ловкость: средства и методика развития.

17. Быстрота: средства и методика развития.

18. Гибкость: средства и методика развития.

19. Методы оценки развития физических качеств.

20. Показатели физической нагрузки (объем, интенсивность, кратность).

21. Регулирование физической нагрузки в зависимости от функциональной подготовленности человека.

22. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС.

23. Тренировочный эффект. Долговременная и срочная адаптация организма к физической нагрузке.

24. Процессы утомления, восстановления, суперкомпенсации.

25. Нормы недельной двигательной активности человека: расчет часов.
26. Формы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
27. Возрастные особенности содержания занятий физическими упражнениями.
28. Гендерные особенности содержания занятий физическими упражнениями.
29. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
30. Дневник тренировок: структура и методика ведения.
31. Профилактика травматизма на самостоятельных занятиях спортом. Правила безопасности и методика занятий в тренажерном зале.
32. Средства и методика непрерывного физкультурного воспитания и самовоспитания в различные периоды жизни человека. Индивидуальный выбор систем физических упражнений или видов спорта в зависимости от возрастного периода человека.
33. Физическое воспитание детей грудного возраста и в преддошкольный период.
34. Физическое воспитание детей младшего и среднего школьного возраста.
35. Физическое воспитание в юношеском возрасте.
36. Особенности физического воспитания человека в зрелом и пенсионном возрасте.
37. Определение понятия "Спорт". Принципиальное отличие спорта от других видов занятий ФУ.
38. Единая спортивная классификация.
39. Спорт в вузе. Студенческие спортивные соревнования.
40. Нетрадиционные системы физических упражнений.
41. Виды педагогического контроля за состоянием занимающихся физическими упражнениями и спортом.
42. Врачебный контроль: содержание и периодичность.
43. Самоконтроль: цель, задачи, методы диагностики. Дневник самоконтроля.
44. Методы определения физического развития и подготовленности.
45. Определение понятия ППФП. Цель, задачи, место ППФП в системе физического воспитания студентов и факторы, определяющие её содержание.
46. История и легенды возникновения Олимпийских игр в Древней Греции.
47. Причины и предпосылки возобновления Олимпийских игр в современную эпоху.
48. Техника выполнения силовых упражнений на тренажерах. Энергообеспечение силовой нагрузки.
49. Программа восстановления организма в процессе силовой подготовки.
50. Гигиена питания и питьевого режима. Закаливание организма.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература:

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России [Электронный ресурс] / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 431 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1028835>
2. Григорович Е.С., Переверзев В.А., Романов К.Ю. и др. Физическая культура: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Электронный ресурс]. - Изд. 4-е, исправл. - Минск : Высшая школа, 2014. - 350 с. - ISBN 978-985-06-2431-4. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>
3. Рекша Ю.М. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования: Учебное пособие [Электронный ресурс]. - Рязань : Академия ФСИН России, 2015. - Ч. 2 - 242 с.: ISBN 978-5-7743-0724-1. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/780465>

7.2. Дополнительная литература:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие [Электронный ресурс]. - Изд. 2-е, перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/432358>
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник. - Изд. 6-е, стер. - Москва : Академия, 2013. - 304 с. - (Начальное и среднее профессиональное образование). - Библиогр. : с. 294-296. - Рек. Федер. гос. учреждением 'Федер. ин-т развития образования'. - ISBN 978-5-7695-9987-3. (100 экз.)

3. Шлыков В.П., Спирина М.П. Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья: Учебно-методическое пособие [Электронный ресурс]. - Изд. 2-е, стер. - М.: Флинта, 2017. - 68 с.: ISBN 978-5-9765-3278-6. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/959331>

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. - Изд. 2. - Ростов н/Дону : Феникс, 2014. - 249 с. - <https://nashol.com/2015042284225/obschaya-fizicheskaya-podgotovka-znat-i-umet-grishina-u-i-2014.html>

Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - Изд. 8-е, испр. - Ростов н/Д : Феникс, 2012. - 444 с. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>

Шулятьев В.М. Физическая культура : курс лекций [Электронный ресурс] : курс лекций / В. М. Шулятьев. - Москва : Издательство РУДН, 2009. - 279 с. - ISBN 978-5-209-03051-5 - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209030515.html>

ЭБС Издательства Лань - <http://e.lanbook.com/>

ЭБС Университетская библиотека online - <http://biblioclub.ru>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	<p>Изучение каждой дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний.</p> <p>Первоначально студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины 'Физическая культура' (далее - РПД), с её целями и задачами, связями с другими дисциплинами образовательной программы, далее - следует обратиться к методическим разработкам по данной дисциплине, имеющимся на кафедре 'Физическое воспитание и спорт' и на образовательном портале института.</p> <p>Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям, по работе над конспектом во время их проведения и после:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перед каждой лекцией студентам необходимо просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы; - на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или присланный на 'электронный почтовый ящик группы' (таблицы, графики, схемы) - данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции; - перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции; - в ходе лекционных занятий студентам необходимо наиболее полно вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на категории и формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, а также заимствовать опыт ораторского искусства; - желательно оставлять в рабочих конспектах поля, на которых в дальнейшем делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений; - работа на занятиях предполагает активное участие в обсуждении выдвинутых в рамках тем вопросов, в дискуссиях по выдвинутым проблемам, ответы на вопросы преподавателя; - следует своевременно задавать уточняющие вопросы и преподавателю с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций; - дорабатывать свой конспект лекции следует, делая в нем соответствующие записи из рекомендованной литературы, и подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на занятие; - студент может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы.
практические занятия	<p>Практические занятия - метод репродуктивного обучения, обеспечивающий связь теории и практики, содействующий выработке у студентов умений и навыков применения знаний, полученных на лекции и в ходе самостоятельной работы. Практические занятия представляют собой, как правило, занятия по решению различных прикладных задач, образцы которых были</p>

Вид работ	Методические рекомендации
	<p>даны на лекциях.</p> <p>Содержание этих занятий и методика их проведения должны обеспечивать развитие творческой активности личности. Практические занятия должны выполнять не только познавательную и воспитательную функции, но и способствовать росту обучающихся как творческих работников. Каждое практическое занятие, будучи занятием в традиционном плане развивающим, закрепляющим и т.д., может активно выполнять функции и подготовительного занятия к последующему активному восприятию очередной лекции.</p> <p>Практические занятия по любой учебной дисциплине - это коллективные занятия. И хотя в овладении теорией вопроса большую и важную роль играет индивидуальная работа (человек не может научиться, если он не будет думать сам, а умение думать - основа овладения любой дисциплиной), тем не менее, большое значение при обучении имеют коллективные занятия, опирающиеся на групповое мышление.</p> <p>Цели практических занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - помочь обучающимся систематизировать, закрепить и углубить знания теоретического характера; - научить студентов приемам решения практических задач, способствовать овладению навыками и умениями выполнения расчетов, графических и других видов заданий; - научить их работать с книгой, служебной документацией и схемами, пользоваться справочной и научной литературой; - формировать умение учиться самостоятельно, т.е. овладевать методами, способами и приемами самообучения, саморазвития и самоконтроля. <p>Работа на практических занятиях предполагает активное участие в осуждении выдвинутых в рамках тем вопросов. Для подготовки к занятиям рекомендуется обращать внимание на проблемные вопросы, затрагиваемые преподавателем в лекции, и группировать информацию вокруг них. Желательно выделять в используемой литературе постановки вопросов, на которые разными авторам могут быть даны различные ответы. На основании постановки таких вопросов следует собирать аргументы в пользу различных вариантов решения поставленных проблем. При работе с терминами необходимо обращаться к словарям, в том числе доступным в Интернете.</p> <p>При подготовке к семинарам может понадобиться материал, изучавшийся ранее, поэтому стоит обращаться к соответствующим источникам (учебникам, монографиям, статьям).</p>
самостоятельная работа	<p>В рамках самостоятельной работы над изучаемым материалом студентам надлежит глубже усваивать учебный материал, приобретать навыки творческой работы над литературными первоисточниками и документами. При затруднениях в восприятии учебного материала студенту следует обратиться к лектору (по графику его консультаций) или непосредственно на занятиях, не оставляя 'белых пятен' в освоении материала.</p> <p>Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы. К качеству выполнения таких заданий предъявляются следующие требования: задания должны выполняться самостоятельно и быть представленными в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям к оформлению. Таким образом, студентам следует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - руководствоваться графиком самостоятельной работы; - выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельной работы; - подготовить неясные вопросы для их разбора на лекциях и консультациях; - соблюдать требования к оформлению домашнего задания, рефератов, эссе, контрольных работ.
письменное домашнее задание	<p>Письменные домашние задания могут быть индивидуальными и общими.</p> <p>В ходе подготовки домашнего задания следует обстоятельно изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной (новыми публикациями в периодических изданиях - журналах, газетах и т. д.). При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. При работе с терминами необходимо обращаться к словарям, в том числе доступным в Интернете.</p> <p>При выполнении практических заданий на самостоятельных занятиях рекомендуется выделять в учебном материале проблемные вопросы, затрагиваемые преподавателем в лекциях, и группировать информацию вокруг них, составляя собственную аргументированную позицию по рассматриваемой проблеме.</p> <p>Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, а</p>

Вид работ	Методические рекомендации
	пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Именно поэтому контроль над систематической работой студентов всегда находится в центре внимания кафедры.
тестирование	<p>При подготовке к итоговому тестированию по дисциплине следует пользоваться электронными образовательными ресурсами, размещенными на сайте КФУ, и предусматривающими пробное тестирование по вопросам каждой темы, а также конспектом лекционного материала, изучение которого позволит более правильно ответить на контрольные вопросы теста.</p> <p>В тестовых заданиях в каждом вопросе из представленных вариантов ответа правильным является только один, поэтому следует выбирать тот, который кажется наиболее правильным.</p>
зачет	<p>При подготовке к зачету необходимо опираться как на лекционный материал, так и на источники, которые были рекомендованы и использованы на занятиях в течение семестра (учебники, монографии, статьи), прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.</p> <p>Недифференцированный зачет по дисциплине определяется по результатам текущего и итогового контроля. Оценивается владение материалом всего курса, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.</p> <p>Текущий контроль включает зачетные контрольные работы и выполненные практические задания по пройденным темам, представленные в ЭОР на сайте КФУ. Максимально в семестре можно набрать 50 баллов, минимально необходимое для допуска к зачету количество баллов - 28.</p> <p>Итоговый контроль проводится в письменной (тестирование) или устной форме (ответ на два вопроса билета по тематике дисциплины). На зачете обучающемуся дается время для подготовки. Максимально на зачете можно набрать 50 баллов, минимально необходимое количество баллов на зачете - 28.</p> <p>Баллы на зачете начисляются следующим образом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 40-50 баллов заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную литературу и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой дисциплины. Как правило, 40-50 баллов выставляется студентам, освоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала (ответил на все поставленные вопросы). - 30-40 баллов заслуживает студент, обнаруживший полное знание учебно-программного материала, успешно выполнивший предусмотренные в программе задания, освоивший основную литературу, рекомендованную программой дисциплины. Как правило, 30-40 баллов выставляется студентам, показавшим системный характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности (ответил на все поставленные вопросы, но недостаточно раскрыл их содержание). - 20-30 баллов заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справившийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой дисциплины. Как правило, 20-30 баллов выставляется студентам, допустившим погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя (ответил на один из поставленных вопросов). - 0-20 баллов выставляется студентам, обнаружившему значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий и не способному продолжить обучение или приступить по окончании университета к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине (не ответил или недостаточно раскрыл содержание ни одного поставленного вопроса).

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Освоение дисциплины "Физическая культура и спорт" предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian
Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 2010 Professional Plus Russian
Браузер Mozilla Firefox
Браузер Google Chrome
Adobe Reader XI

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Освоение дисциплины "Физическая культура и спорт" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть

доступность управления контентом с клавиатуры;

- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;

- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;

- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;

- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;

- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:

- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;

- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;

- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по специальности: 38.05.02 "Таможенное дело"