

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Набережночелнинский институт (филиал)
Автомобильное отделение



Утверждаю

Первый заместитель директора
НЧИ КФУ Симонова Л. А.



20__ г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 13.03.03 - Энергетическое машиностроение

Профиль подготовки: Двигатели внутреннего сгорания

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2018

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
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 (модуля)
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
- 6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
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 (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а)(и) профессор, к.н. (профессор) Москвин Н.Г. (Кафедра физического воспитания и спорта НИ, Набережночелнинский институт (филиал) КФУ), NGMoskvin@kpfu.ru

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

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-8	способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

Должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Должен владеть:

- средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития.

Должен демонстрировать способность и готовность:

способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.Б.5 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 13.03.03 "Энергетическое машиностроение (Двигатели внутреннего сгорания)" и относится к базовой (общепрофессиональной) части.

Осваивается на 1, 2 курсах в 1, 4 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 - 36 часа(ов), в том числе лекции - 36 часа(ов), практические занятия - 0 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 36 часа(ов).

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

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 1 семестре; зачет в 4 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.	1	4	0	0	4
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	1	2	0	0	2
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	6	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	1	4	0	0	4
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	4	4	0	0	4
7.	Тема 7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	4	6	0	0	6
8.	Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1	2	0	0	2
9.	Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка	4	4	0	0	4
	Итого		36	0	0	36

4.2 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Физическая культура-часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.

Краткая история физической культуры. Возрастающее значение физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.

Правовые и организационные основы физического воспитания студентов. Особенности организации физического воспитания студентов НЧИКУ. Зачетные требования к студентам. Кафедра физического воспитания.

Понятийный аппарат учебной дисциплины ?Физическая культура?: культура, физическая культура, физическое совершенство, физическое развитие, физическая подготовленность.

Цель, задачи и организация учебной дисциплины ?Физическая культура?.

Структура и содержание физической культуры личности. Оценка уровня физической культуры личности.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Организм как биологическая система. Анатомо-морфологические особенности организма. Костная система и её функции.

Мышечная система и её функции. Органы пищеварения и выделения. Физиологические системы организма. Двигательная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. Функциональные показатели тренированности организма в покое и при выполнении предельно напряжённой работы. Обмен веществ и энергии.

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

Понятие "здоровье" и его содержание. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности. Влияние окружающей среды на здоровье. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности. Организация режима труда, отдыха и сна.

Организация режима питания.

Организация двигательной активности. Личная гигиена и закаливание. Профилактика вредных привычек. Культура межличностного общения. Психофизическая регуляция организма. Физическое самовоспитание и самосовершенствование - условие здорового образа жизни.

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

Особенности бюджета времени студентов. Основные психофизиологические характеристики умственного труда студентов. Динамика умственной работоспособности. Условия высокой продуктивности учебного труда студентов. Нормирование двигательной активности студентов. Использование физических упражнений как средства активного отдыха и повышения работоспособности.

Значение физических упражнений как средства противодействия психическому стрессу и снятия нервно-эмоционального напряжения. Методические основы использования средств физической культуры и спорта в процессе обучения. Учебные и самостоятельные занятия студентов по физическому воспитанию в режиме учебно-трудовой деятельности. Использование средств физической культуры и спорта в свободное время. Использование средств физической культуры и спорта в оздоровительно-спортивных лагерях.

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

Методические принципы физического воспитания.

Средства и методы физического воспитания.

Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям.

Воспитание физических качеств.

Общая физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка.

Спортивная подготовка.

Интенсивность физических нагрузок.

Формы занятий физическими упражнениями.

Построение и структура учебно-тренировочного занятия.

Общая и моторная плотность занятия.

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

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

Формы и содержание самостоятельных занятий.

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.

Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки.

Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.

Гигиена самостоятельных занятий.

Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Определение понятия ?Спорт?.

Массовый спорт. Спорт высших достижений. Студенческий спорт.

Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора занимающимися.

Тема 7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

Теоретические основы занятий силовой подготовкой.

Историческая справка развития пауэрлифтинга за рубежом и в России. Биологические основы силовой подготовки: мышечная система человека, основные мышечные группы, строение и механизм работы мышц. Воздействие силовых упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата и другие системы организма. Сила как физическое качество, силовые способности. Методы развития силовых способностей. Факторы, обуславливающие проявление силы. Принципы тренировки атлета. Дополнительные факторы тренировочных занятий. Режим питания, сна и отдыха атлета. Средства восстановления.

Практико-методические основы занятий силовой подготовкой

Практические основы занятий силовой подготовкой

Классификация системы физических упражнений практикуемых на занятиях по жиму лежа. Жим лежа: техника упражнения и правила соревнований. Техника исполнения и назначение специально-вспомогательных и дополнительных упражнений в жиме лежа.

Методические основы занятий силовой подготовкой

Методика проведения учебно-тренировочного занятия силовой подготовкой. Ведение дневника, учет физических нагрузок и культура тренировки. Правила страховки и безопасности во время занятий. Экипировка атлета.

Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Общие положения. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Рекомендации по ведению дневника.

Диагностика и самодиагностика организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание и периодичность. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития. Оценка функционального состояния систем организма. Контроль за физической подготовленностью. Содержание педагогического контроля. Самоконтроль и его задачи

Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. ППФП в системе физического воспитания студентов. Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Организация, формы и система контроля ППФП студентов в вузе. Основные факторы, определяющие содержание ППФП выпускника технического производства.

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 №14-55-996ин/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений"

Устав федерального государственного автономного образовательного учреждения "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Правила внутреннего распорядка федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета

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

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
Семестр 1			
	Текущий контроль		
1	Письменная работа	ОК-8	2. Социально-биологические основы физической культуры
2	Тестирование	ОК-8	5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания
	Зачет	ОК-8	
Семестр 4			
	Текущий контроль		
1	Письменная работа	ОК-8	7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений
2	Тестирование	ОК-8	6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
	Зачет	ОК-8	

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

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Семестр 1					
Текущий контроль					
Письменная работа	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	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
Семестр 4					
Текущий контроль					

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Письменная работа	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	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		

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 1

Текущий контроль

1. Письменная работа

Тема 2

1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.
2. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
3. Функциональные системы организма.
4. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
5. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
6. Утомление при физической и умственной работе.
7. Биологические ритмы и работоспособность.
8. Гипокинезия и гиподинамия.
9. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.
10. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

2. Тестирование

Тема 5

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Средства и методы физического воспитания.
3. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям.
4. Воспитание физических качеств.
5. Общая физическая подготовка.
6. Специальная физическая подготовка.
7. Спортивная подготовка.
8. Интенсивность физических нагрузок.
9. Формы занятий физическими упражнениями.
10. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
11. Общая и моторная плотность занятия.

Зачет

Зачетные нормативы:

1. Понятийный аппарат учебной дисциплины ?Физическая культура?: культура, физическая культура, физическое совершенство, физическое развитие, физическая подготовленность.
2. Цель, задачи и организация учебной дисциплины ?Физическая культура?.
3. Структура и содержание физической культуры личности.
4. Оценка уровня физической культуры личности.
5. Понятие СБО, организм, система организма, ткани, клетка, гомеостаз.
6. Краткое строение и функции системы крови. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
7. Краткое строение и функции системы кровообращения. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
8. Краткое строение и функции дыхательной системы. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
9. Краткое строение и функции костной системы. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
10. Краткое строение и функции мышечной системы. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
11. Краткое строение и функции системы обмена веществ. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
12. Краткое строение и функции систем: нервной, пищеварительной, эндокринной Совершенствование систем под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
13. Проявление уровня тренированности организма при стандартной физической нагрузке.
14. Проявление уровня тренированности при максимальной физической нагрузке.
15. Понятия здоровье, духовное здоровье, социальное здоровье, физическое здоровье.
16. Факторы, определяющие уровень здоровья человека.
17. Понятия здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни.
18. Компоненты ЗОЖ: режим труда и отдыха, организация сна, питания.
19. Компоненты ЗОЖ: организация двигательной активности, личная гигиена и закаливание.
20. Компоненты ЗОЖ: профилактика вредных привычек
21. Сравнительная характеристика ценностно-смыслового компонента здорового и нездорового образа жизни.
22. Объективные и субъективные факторы обучения.
23. Влияние умственной нагрузки на организм.
24. Методика оценки уровня работоспособности: показатели и их степени выраженности при различных уровнях утомления.
25. Изменение работоспособности студентов в течение дня.
26. Изменение работоспособности студентов в течение недели.
27. Изменение работоспособности студентов в течении семестра и учебного года.
28. Закон активного отдыха И.М. Сеченова.
29. Малые формы организации занятий физическими упражнениями в режиме дня: содержание и назначение
30. Методика составления и выполнения утренней гигиенической гимнастики.
31. Методика составления и выполнения вводной гимнастики.
32. Методика составления и выполнения физкультурной паузы.
33. Методика составления и выполнения физкультурной минутки.
34. Методика составления и выполнения попутной тренировки.
35. Использование средств физической культуры в период экзаменационной сессии: назначение, содержание, методика выполнения.
36. Принципы физического воспитания. Тренировочный эффект. Долговременная и срочная адаптация организма в процессе тренировки. Процессы восстановления, утомления, суперкомпенсации.
37. Методы физического воспитания.
38. Теоретические основы формирования двигательных действий.
39. Организация и методика проведения тренировочного занятия: структура и содержание.
40. Сила: средства и методика развития.
41. Выносливость: средства и методика развития
42. Ловкость: средства и методика развития
43. Быстрота: средства и методика развития
44. Гибкость: средства и методика развития
45. Структура и содержание спортивной подготовки: ОФП, СФП, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.
46. Регулирование физической нагрузки: понятие, стороны, показатели (объем, интенсивность).
47. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС: нулевая, первая, вторая, третья.
48. Нормы недельной двигательной активности человека: расчет часов.
49. Формы организации выполнения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

50. 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.

Семестр 4

Текущий контроль

1. Письменная работа

Тема 7

1. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества.
2. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
3. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений.
4. Перспективное планирование многолетней подготовки.
5. Годичное планирование.
6. Текущее и оперативное планирование.
7. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
8. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности.
9. Специальные зачетные требования по избранному виду спорта.
10. Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта.

2. Тестирование

Тема 6

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
4. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.
5. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки.
6. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
7. Гигиена самостоятельных занятий.
8. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
9. Определение понятия ?Спорт?.
10. Массовый спорт. Спорт высших достижений. Студенческий спорт.
11. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора занимающимися

Зачет

Зачетные нормативы:

1. Физическое воспитание детей грудного возраста.
2. Физическое воспитание в преддошкольный период.
3. Физическое воспитание в дошкольный период.
4. Физическое воспитание в младший школьный период.
5. Физическое воспитание в старший школьный период.
6. Физическое воспитание в юношеский период.
7. Физическое воспитание в юношеский возрасте.
8. Физическое культура в зрелом возрасте.
9. Физическое культура в пенсионном возрасте.
10. Историческая справка развития пауэрлифтинга.
11. Адаптация опорно-двигательного аппарата к силовой нагрузке.
12. Энергообеспечение выполнения силовой нагрузки.
13. Сила как физическое качество. Виды силовых способностей.
14. Программа восстановления организма в процессе силовой подготовки.
15. Техника и правила выполнения жима штанги лежа.
16. Специально-подводящие упражнения силовой подготовки в жиме штанги лежа: состав группы и техника выполнения упражнений.
17. Мышцы принимающие участие в жиме штанги лежа: функции и режимы работы.
18. Специально-развивающие упражнения программы силовой подготовки в жиме штанги лежа: классификационные группы.
19. Специально-развивающие упражнения для грудных мышц: состав группы и техника выполнения.
20. Специально-развивающие упражнения для трехглавых мышц плеча: состав группы и техника выполнения.
21. Специально-развивающие упражнения для дельтовидных мышц: состав группы и техника выполнения.

22. Специально-развивающие упражнения для мышц спины: состав группы и техника выполнения.
23. Специально-развивающие упражнения для мышц ног: состав группы и техника выполнения.
24. Методика планирования силовой подготовки в жиме штанги лежа: структура многолетней подготовки, структура годичной и семестровой подготовки.
25. Методика планирования силовой подготовки в жиме штанги лежа: задачи и содержание тренировок на этапе базовой подготовки.
26. Методика планирования силовой подготовки в жиме штанги лежа:
27. Схема тренировок в микроцикле.
28. Методика планирования силовой подготовки в жиме штанги лежа: составление месячной программы, расчет варьирования объема тренировочной нагрузки.
29. Дневник тренировок: структура и методика ведения.
30. Виды контроля занимающихся физическими упражнениями и спортом., ее цели и задачи.
31. Врачебный контроль: содержание и периодичность.
32. Самоконтроль: цель и задачи.
33. Методы определения физического развития.
34. Методы определения физической работоспособности.
35. Методы определения здоровья.
36. Определение понятия ППФП, ее цель и задачи
37. Факторы, определяющие содержание ППФП.
38. Условия и характер труда специалистов, определяющие содержание ППФП.
- 39 Понятие СБО, организм, система организма, ткани, клетка, гомеостаз.
- 40 Краткое строение и функции системы крови. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
- 41 Краткое строение и функции системы кровообращения. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
- 42 Краткое строение и функции дыхательной системы. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
- 43 Краткое строение и функции костной системы. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
44. Краткое строение и функции мышечной системы. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
45. Краткое строение и функции системы обмена веществ. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
46. Краткое строение и функции систем: нервной, пищеварительной, эндокринной Совершенствование систем под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
47. Проявление уровня тренированности организма при стандартной физической нагрузке.
48. Проявление уровня тренированности при максимальной физической нагрузке.
49. Понятия здоровье, духовное здоровье, социальное здоровье, физическое здоровье.
50. Факторы, определяющие уровень здоровья человека.

6.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка успеваемости обучающихся для дисциплины "Физическая культура и спорт" по балльно-рейтинговой системе не предусмотрена.

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Семестр 1			
Текущий контроль			
Письменная работа	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	1	-
Тестирование	Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий.	2	-
		Всего:	50
Зачет			-
Семестр 4			

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Текущий контроль			
Письменная работа	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	1	-
Тестирование	Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий.	2	-
		Всего:	50
Зачет			-

7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями;

- в печатном виде - в Научной библиотеке им. Н.И. Лобачевского. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,5 экземпляра (для обучающихся по ФГОС 3++ - не менее 0,25 экземпляра) каждого из изданий основной литературы и не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов Научной библиотеки КФУ.

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

журнал Физическая культура: воспитание, образование, тренировка - <http://www.infosport.ru/press/fkvot>

Спортивная библиотека - <http://lib.sportedu.ru>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ - <http://sportlib.infosport.ru>

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

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание материала лекций. Оставлять в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции. В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретического материала. Для подготовки к лекциям студентам следует изучить круг вопросов, определенных преподавателем по каждой теме.

Вид работ	Методические рекомендации
самостоятельная работа	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. Работа на занятиях предполагает активное участие в обсуждении выдвинутых в рамках тем вопросов, в дискуссиях по выдвинутым проблемам, ответы на вопросы преподавателя. При 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. При работе с терминами необходимо обращаться к словарям, в том числе доступным в Интернете.
тестирование	Итоговый контроль включает успешное прохождение тестирования по каждой теме и выполнение итогового задания. Баллы за работу в течение семестра распределяются следующим образом: 1. Оценка 'зачтено' выставляется студенту, если студент отвечает на 25 вопросов в тесте (50 баллов - максимально возможное количество баллов) минимум на 28 баллов. 2. Посещение лекции - максимум 4 балла, зачетная работа - максимум 50 баллов (50 баллов - максимально возможное количество баллов) минимум на 28 баллов. Зачет нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Зачет проводится в устной или письменной форме по контрольным вопросам, в которых содержатся вопросы (задания) по всем темам курса. Обучающемуся дается время на подготовку. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.
письменная работа	Для подготовки к письменной работе студентам следует изучить круг вопросов, определенных преподавателем по каждой теме. При этом можно использовать литературные источники, также можно обратиться к ЭОР. Студентам необходимо сделать аналитический анализ изученных вопросов по темам для зачета, для выявления главной сути каждой из тем.
зачет	При подготовке к зачету необходимо опираться прежде всего на лекции. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, решения возникших вопросов. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Зачет по дисциплине определяется из результатов тестирования на ЭОР. Текущий контроль включает выполнение тестирования по каждой пройденной теме. Итоговый контроль включает успешное прохождение тестирования по каждой теме и выполнение итогового задания. Баллы за работу в течение семестра распределяются следующим образом: 1. Оценка 'зачтено' выставляется студенту, если студент отвечает на 25 вопросов в тесте (50 баллов - максимально возможное количество баллов) минимум на 28 баллов. 2. Посещение лекции - максимум 4 балла, зачетная работа - максимум 50 баллов (50 баллов - максимально возможное количество баллов) минимум на 28 баллов. Зачет нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Зачет проводится в устной или письменной форме по контрольным вопросам, в которых содержатся вопросы (задания) по всем темам курса. Обучающемуся дается время на подготовку. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.

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

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

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

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) включает в себя следующие компоненты:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья) и оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КФУ.

Учебные аудитории для контактной работы с преподавателем, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья).

Компьютер и принтер для распечатки раздаточных материалов.

Мультимедийная аудитория.

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 направлению 13.03.03 "Энергетическое машиностроение" и профилю подготовки "Двигатели внутреннего сгорания".

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.Б.5 Физическая культура и спорт

Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки: 13.03.03 - Энергетическое машиностроение

Профиль подготовки: Двигатели внутреннего сгорания

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2018

Основная литература:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А.Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил. - ISBN978-5-98281-157-8. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=4323582>.
2. Григорович Е. С. Физическая культура : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е.С.Григорович, В.А. Переверзев. - Изд. 4-е, исправл. - Минск : 'Вышэйшая школа', 2014. - 353 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>.
3. Переверзев В. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.: ил. - ISBN978-985-06-2431-4. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=5095904>.
4. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С.Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров; под ред. В.Я. Кикоть - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с.- ISBN978-5-238-01157-8.- Режим доступа : <http://znanium.com/catalog/product/883774>

Дополнительная литература:

1. Бишаева А. А. Физическая культура [Текст] : учебник / А. А. Бишаева .? 6-е изд., стер .? Москва : Академия, 2013 .? 304 с .? (Начальное и среднее профессиональное образование) .? Рек. Федер. гос. учреждением 'Федер. ин-т развития образования' .? В пер .? Библиогр. : с. 294-296. (100 шт.)
2. Рекша Ю.М. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2: Учебное пособие / Рекша Ю.М. - Рязань: Академия ФСИН России, 2015. - 242 с.: ISBN 978-5-7743-0724-1 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/780465>
3. Спирина М.П. Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья: Учебно-методическое пособие / Шлыков В.П., Спирина М.П., - 2-е изд., стер. - М.: Флинта, 2017. - 68 с.: ISBN 978-5-9765-3278-6 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/959331>

Приложение 3
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.Б.5 Физическая культура и спорт

Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Направление подготовки: 13.03.03 - Энергетическое машиностроение

Профиль подготовки: Двигатели внутреннего сгорания

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2018

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная или Windows XP (Volume License)

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 365 или Microsoft Office Professional plus 2010

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI или Adobe Acrobat Reader DC

Kaspersky Endpoint Security для Windows

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.