

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Набережночелнинский институт (филиал)
Отделение информационных технологий и энергетических систем



Утверждаю

Первый заместитель директора
НЧИ КФУ Симонова Л. А.



20__ г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 13.03.02 - Электроэнергетика и электротехника

Профиль подготовки: Электроснабжение

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2017

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) 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 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, повышения работоспособности и достижения жизненных и профессиональных целей.

Должен владеть:

методами самостоятельного, методически правильного использования средств физического воспитания и системой практических умений и навыков, обеспечивающими повышение двигательных и функциональных возможностей организма, готовность к полноценной социальной и профессиональной деятельности, совершенствование морально-волевых и психофизических качеств личности.

Должен демонстрировать способность и готовность:

применять результаты освоения дисциплины 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 13.03.02 "Электроэнергетика и электротехника (Электроснабжение)" и относится к базовой (общепрофессиональной) части.

Осваивается на 1 курсе в 1 семестре.

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 - 10 часа(ов), в том числе лекции - 10 часа(ов), практические занятия - 0 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 58 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 4 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 1 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	1	2	0	0	10
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Физиологические эффекты физических упражнений.	1	2	0	0	12
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	2	0	0	12
4.	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	2	0	0	8
5.	Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в различные периоды жизни человека.	1	2	0	0	16
	Итого		10	0	0	58

4.2 Содержание дисциплины (модуля)

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 неотложны

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Физиологические эффекты физических упражнений.

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. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в различные периоды жизни человека.

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий
2. Формы занятий, возрастные и гендерные особенности их содержания
3. Определение понятия "Спорт". Принципиальное отличие спорта от других видов занятий ФУ. Единая спортивная классификация
4. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих отдельные физические качества
5. Нетрадиционные системы физических упражнений
6. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений
7. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий: задачи, содержание, субъективные и объективные показатели, методы оценки физической подготовленности, диагностика функционального состояния организма
8. Гигиенические требования к местам занятий, одежде, обуви. Профилактика травматизма на самостоятельных занятиях.

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

Предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями и первая помощь при возникновении спортивных 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. 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	Письменное домашнее задание	ОК-8	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Безопасность при занятиях физическими упражнениями 2. Социально-биологические основы физической культуры. Физиологические эффекты физических упражнений. 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. 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в различные периоды жизни человека.
2	Тестирование	ОК-8	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Безопасность при занятиях физическими упражнениями 2. Социально-биологические основы физической культуры. Физиологические эффекты физических упражнений. 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. 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в различные периоды жизни человека.
	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.	
Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Семестр 1					
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	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. Письменное домашнее задание

Темы 1, 2, 3, 4, 5

- 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.
- Оцените собственное физическое состояние, используя одну из доступных диагностических экспресс-методик (Г.Л. Апанасенко - уровень физического здоровья, 1988; Р.М. Баевского - адаптационный потенциал системы кровообращения, 1997; В.П. Войтенко - биологический возраст, 1991).
- Разработайте для себя рекомендации по коррекции выявленных отклонений в физическом состоянии и "Программу саморазвития здорового стиля жизни".
- Разработайте программу тренировочного занятия, направленного на развитие быстроты (двигательно-координационных способностей, выносливости).
- Разработайте комплекс подводящих упражнений для обучения одного из технических элементов избранного вида спорта.
- Составьте комплекс физических упражнений, направленный на развитие гибкости (силы).
- Составьте комплекс упражнений производственной гимнастики, соответствующий условиям и характеру труда определенного производства.
- Разработайте для себя план тренировочных занятий на месяц в избранном виде спорта или системе физических упражнений с индивидуальными параметрами нагрузок, соответствующими уровню вашей физической подготовленности.
- Разработайте комплекс подвижных игр для детей дошкольного возраста.
- Придумайте травмоопасную ситуацию, которая могла бы произойти на занятии по физической культуре в вашей группе (по любому виду двигательной активности) и подробно проанализируйте организационные, методические, погодные, дисциплинарные и др. причины её возникновения, а также разработайте порядок действий по оказанию первой помощи травмировавшемуся.

2. Тестирование

Темы 1, 2, 3, 4, 5

Примеры тестовых вопросов:

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

Ответ 1: Уничтожение болезнетворных микробов в организме.

Ответ 2: Регулируют pH 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 объем 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:

Вопросы к зачету

1. Физическая культура и спорт как часть общечеловеческой культуры.
2. Понятийный аппарат учебной дисциплины: физическое совершенство, физическое развитие, физическая подготовленность, спорт.
3. Физическая культура в структуре профессионального образования. Основы организации физического воспитания в вузе.
4. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
5. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
6. Безопасность при занятиях физическими упражнениями. Причины и разновидности повреждений при занятиях спортом.
7. Структура и содержание физической культуры личности.
8. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
9. Костная система организма и ее функции.
10. Мышечная система и ее функции (строение, физиология и биохимия мышечных сокращений, общий обзор скелетной мускулатуры).
11. Физиологические механизмы энергообеспечения мышечной деятельности.
12. Функции системы крови и системы кровообращения. Совершенствование систем под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
13. Дыхательная система организма. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
14. Органы пищеварения и выделения, их роль в обеспечении двигательной активности.
15. Понятие "Здоровье", его сущность и диагностика. Факторы, определяющие уровень здоровья человека.
16. Методы определения уровня индивидуального здоровья.
17. Духовное здоровье, социальное здоровье, физическое здоровье.
18. Здоровый образ жизни студента, его содержательные характеристики.
19. Организация двигательной активности, личная гигиена, закаливание организма. Рациональное питание. Профилактика вредных привычек.
20. Объективные и субъективные факторы обучения студентов.
21. Методика оценки уровня работоспособности: показатели и их степени выраженности при различных уровнях утомления.
22. Изменение работоспособности студентов в течение дня, недели, семестра и учебного года.
23. Характеристика урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.
24. Малые формы организации занятий физическими упражнениями в режиме дня: содержание и назначение.
25. Организация и методика проведения тренировочного занятия: структура и цели.
26. Задачи и содержание различных частей учебно-тренировочного занятия.
27. Основные и дополнительные средства физического воспитания.
28. Методика составления и выполнения утренней гигиенической гимнастики.
29. Методика составления и выполнения вводной гимнастики.
30. Методика составления и выполнения физкультурной паузы.
31. Методика составления и выполнения физкультурной минутки.
32. Методика составления и выполнения попутной тренировки.
33. Принципы физического воспитания.
34. Тренировочный эффект. Долговременная и срочная адаптация организма в процессе тренировок.
35. Роль утомления и восстановительных процессов при занятиях физическими упражнениями. Кумулятивный эффект, суперкомпенсация.
36. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС.
37. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия физических упражнений на организм человека. Регулирование физической нагрузки по объему и интенсивности.
38. Методы физического воспитания.
39. Теоретические основы формирования двигательных действий.
40. Сила: средства и методы развития.
41. Выносливость: средства и методы развития.
42. Ловкость: средства и методы развития.
43. Быстрота: средства и методы развития.

44. Гибкость: средства и методы развития.
45. Структура и содержание спортивной подготовки: ОФП, СФП, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.
46. Формирование психических, морально-волевых и нравственных свойств личности в процессе физического воспитания.
47. Формы и методика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
48. Виды контроля занимающихся физическими упражнениями и спортом, цели и задачи, содержание и периодичность.
49. Самоконтроль: цель, задачи, средства.
50. Методы определения физического развития и физической работоспособности. Проявление уровня тренированности организма при стандартной физической нагрузке.

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			
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома 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)

Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В.А. Бароненко. - Изд. 2-е, перераб. - М. : Альфа-М, 2013. - 336 с. - <http://znanium.com/go.php?id=417975>

Григорович Е.С. Физическая культура : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. - Изд. 4-е, исправл. - Минск : "Высшая школа", 2014. - 353 с. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789850624314.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>

Калина И.Г. Развитие международного олимпийского движения и участие российских спортсменов в Олимпийских играх современности : ЭОР / И.Г. Калина, Н.Х. Гжемская, Р.А. Айдаров. - 2017. - <http://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=1876>

Калина И.Г. Теоретические и методические основы дисциплины "Физическая культура" : ЭОР / И.Г. Калина. - 2018. - <http://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=1966>

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; - студент может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы.
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.</p> <p>По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы. К качеству выполнения таких заданий предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и быть представленными в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям к оформлению.</p> <p>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.
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 конспект 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>

Вид работ	Методические рекомендации
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.</p> <p>При работе с терминами необходимо обращаться к словарям, в том числе доступным в Интернете.</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)

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 13.03.02 "Электроэнергетика и электротехника" и профилю подготовки "Электроснабжение".

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

Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки: 13.03.02 - Электроэнергетика и электротехника

Профиль подготовки: Электроснабжение

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2017

Основная литература:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В.А. Бароненко. - Изд. 2-е, перераб. - М. : Альфа-М; М. : ООО 'Научно-издательский центр ИНФРА-М', 2013. - 336 с.; - Режим доступа: <http://znanium.com/go.php?id=417975>.
2. Григорович Е.С. Физическая культура : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. - Изд. 4-е, исправл. - Минск : 'Высшая школа', 2014. - 353 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789850624314.html>.

Дополнительная литература:

1. Голубев А.И. Теоретический зачет по предмету 'Физическая культура' в вопросах и ответах : методическое пособие для студентов неспециализированных высших учебных заведений / А.И. Голубев, Г.Н. Голубева. - Набережные Челны : Лаб. операт. полиграфии фил. Казан. гос. ун-та в г. Набережные Челны, 2012. - 75 с.
2. Калина И.Г. Обеспечение безопасности при занятиях физической культурой и спортом : методическая разработка / И.Г. Калина. - Набережные Челны : Лаб. операт. полиграфии Набережночелнинского института (филиала) К(П)ФУ, 2015. - 50 с.
3. Калина И.Г. Методическое обеспечение самостоятельной двигательной активности студентов : учебно-методическое пособие / И.Г. Калина, Н.В. Дробинина, Н.К. Камалов. - Набережные Челны : Изд-во НЧИ К(П)ФУ, 2017. - 100 с.
4. Калина И.Г. История античных и современных Олимпийских игр : учебное пособие / Калина И.Г., Гжемская Н.Х., Айдаров Р.А. - Набережные Челны : Изд-во НЧИ К(П)ФУ, 2017. - 152 с.
5. Калина И.Г. Общеразвивающие упражнения в самостоятельной тренировочной деятельности студентов : учебное пособие / И.Г. Калина, Н.Х. Гжемская. - Набережные Челны : Изд-во НЧИ К(П)ФУ, 2018. - 106 с.

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: 13.03.02 - Электроэнергетика и электротехника

Профиль подготовки: Электроснабжение

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2017

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.