

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



Утверждаю

Заместитель директора  
по образовательной деятельности  
НЧИ КФУ Н.Д.Ахметов



« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

*подписано электронно-цифровой подписью*

## Программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 15.03.05 - Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств

Профиль подготовки: Технология машиностроения

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очно-заочное

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) доцент, к.н. (доцент) Иханов И.С. (Кафедра физического воспитания и спорта НИ, Набережночелнинский институт (филиал) КФУ), ISlhsanov@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-5	способностью к самоорганизации и самообразованию
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен демонстрировать способность и готовность:

- применять результаты освоения дисциплины для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни

уметь:

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

владеть:

- здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т. п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий

### 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.Б.5 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 15.03.05 "Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств (Технология машиностроения)" и относится к базовой (общепрофессиональной) части.

Осваивается на 3 курсе в 5 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 - 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 5 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. Основы здорового образа жизни студента.	5	4	0	0	4
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Физиологические эффекты физических упражнений.	5	4	0	0	4
3.	Тема 3. Средства физической культуры, формы занятий физическими упражнениями, принципы физического воспитания. Режим и содержание рационального питания.	5	4	0	0	4
4.	Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Техническая и тактическая подготовка занимающихся спортом. Метод круговой тренировки.	5	4	0	0	4
5.	Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Упражнения для коррекции осанки.	5	4	0	0	4
6.	Тема 6. Основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.	5	4	0	0	4
7.	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	5	4	0	0	4
8.	Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.	5	4	0	0	4
9.	Тема 9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	5	4	0	0	4
	Итого		36	0	0	36

##### 4.2 Содержание дисциплины (модуля)

###### Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента.

Физическая культура как часть общечеловеческой культуры.

Компоненты физической культуры.

Краткая история физической культуры.

Возрастание роли 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 НЧИ КФУ.

Зачетные требования к студентам.

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

Организм как биологическая система.

Анатомо-морфологические особенности организма.

Костная система и её функции.

Мышечная система и её функции.

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. Средства физической культуры, формы занятий физическими упражнениями, принципы физического воспитания. Режим и содержание рационального питания.**

Организация режима питания.

Органы пищеварения и выделения.

Организация двигательной активности.

Личная гигиена и закаливание.

Профилактика вредных привычек.

Культура межличностного общения.

Психофизическая регуляция организма.

Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Здоровый образ жизни.

## **Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Техническая и тактическая подготовка занимающихся спортом. Метод круговой тренировки.**

Понятие о принципах методики физического воспитания и их назначение.

Средства и методы физического воспитания. Физические качества. Воспитание физических качеств.

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Принципы спортивной тренировки. Тренировочное занятие.

Метод круговой тренировки

## **Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Упражнения для коррекции осанки.**

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 6. Основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

Нормы недельной двигательной активности человека: расчет часов.

Формы организации выполнения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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.

**Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).**

Общая характеристика спорта.

Единая спортивная классификация.

Спорт в высшем учебном заведении.

Студенческие спортивные соревнования.

Нетрадиционные системы физических упражнений.

Индивидуальный выбор видов спорта.

Краткая характеристика основных групп видов спорта.

Самооценка физической подготовленности.

**Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.**

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.

**Тема 9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.**

Определение понятия ППФП, ее цель и задачи

Факторы, определяющие содержание ППФП.

Условия и характер труда специалистов на производстве, определяющие содержание ППФП.

Организация, формы и система контроля ППФП студентов в вузе.

Основные факторы, определяющие содержание ППФП выпускника технического вуза.

**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
<b>Семестр 5</b>			
	<i>Текущий контроль</i>		

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
1	Тестирование	ОК-7	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента. 2. Социально-биологические основы физической культуры. Физиологические эффекты физических упражнений. 3. Средства физической культуры, формы занятий физическими упражнениями, принципы физического воспитания. Режим и содержание рационального питания. 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Техническая и тактическая подготовка занимающихся спортом. Метод круговой тренировки. 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Упражнения для коррекции осанки. 6. Основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания). 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. 9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.
2	Письменное домашнее задание	ОК-7	4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Техническая и тактическая подготовка занимающихся спортом. Метод круговой тренировки.
	<b>Зачет</b>	ОК-5, ОК-7	

## 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.	
<b>Семестр 5</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
Тестирование	86% правильных ответов и более.	От 71% до 85 % правильных ответов.	От 56% до 70% правильных ответов.	55% правильных ответов и менее.	1
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.	2
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	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 5

#### Текущий контроль

##### 1. Тестирование

Темы 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9

1. Под физической культурой понимается:

- А) часть общей культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям.

2. Что является основным показателем физического развития человека?

- А) физическая активность;
- Б) здоровье;
- В) деловая активность.

3. Белые кровяные тельца, выполняющие защитную функцию, это:

- А) эритроциты;
- Б) лейкоциты;
- В) тромбоциты.

4. От чего зависит эластичность и упругость костей?

- А) от наличия в них органических веществ;
- Б) от наличия в них неорганических веществ;
- В) от наличия в них минеральных солей;
- Г) от наличия в них витаминов С и D.

5. Гладкие мышцы обеспечивают:

- А) многообразные позы тела и двигательные действия человека;
- Б) сердечную деятельность;
- В) сужение и расширение кровеносных сосудов для обеспечения тока крови и лимфы.

6. Физическое воспитание представляет собой?

- А) учебный процесс в вузе;
- Б) выполнение упражнений;
- В) процесс совершенствования возможностей человека.

7. В какую группу входят следующие факторы риска: нерациональное питание, стрессовые ситуации, чрезвычайно высокий уровень урбанизации?

- А) образ жизни;
- Б) медицинские факторы;
- В) генетические факторы;
- Г) окружающая среда.

8. Временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки на организм человека - это:

- А) утомление;
- Б) переутомление;
- В) перенапряжение.

9. Малая форма занятий физическими упражнениями, направленная на ускорение периода вработывания организма после покоя?

- А) Физкультпауза.
- Б) Утренняя гигиеническая гимнастика.
- В) Физкультминутка.

Г) Подвижная игра на перемене или в перерыве.

10. Основное специфическое средство физического воспитания:

- А) физические упражнения;
- Б) оздоровительные силы природы;
- В) гигиенические факторы;
- Г) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, эспандеры.

11. pH артериальной крови человека в обычном состоянии равен:

- А) 6,9
- Б) 7,15
- В) 7,4
- Г) 7,7

12. Посредством чего скелетные мышцы соединяются с костями?

- А) суставов;



- Б) связок;
- В) сухожилий;
- Г) других мышц.

13. Поперечнополосатые мышцы обеспечивают:

- А) продвижение пищи по желудочно-кишечному тракту;
- Б) многообразные позы тела и двигательные действия человека;
- В) сужение и расширение кровеносных сосудов для обеспечения тока крови и лимфы.

14. Ключевыми показателями здоровья человека являются:

- А) систолический объем сердца;
- Б) частота дыхания;
- В) аэробные возможности организма;
- Г) артериальное давление.

15. Что из перечисленного не предполагает здорового образа жизни:

- А) минимальная физическая нагрузка;
- Б) отказ от вредных привычек;
- В) рациональный режим труда и отдыха;
- Г) плодотворный труд;
- Д) рациональное питание.

16. Малая форма проведения ежедневной гигиенической гимнастики, позволяющая отдохнуть мышечным группам, в которых наиболее всего ощущается усталость:

- А) вводная гимнастика;
- Б) утренняя гигиеническая гимнастика;
- В) физкультминутка.

17. При тяжелой степени переутомления вегетативные нарушения проявляются в виде следующего признака:

- А) Временами ощущение тяжести в голове;
- Б) Часто ощущение тяжести в голове;
- В) Временами головные боли, снижение аппетита;
- Г) Частые головные боли, потеря аппетита

18. Физкультурное движение - это?

- А) системная и целенаправленная гуманитарная подготовка студента, определяющая его адаптивность, самообучаемость, самостоятельность и инициативность;
- Б) совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры;
- В) результат реализации социальной программы физического развития, выступающей как средство и способ выполнения человеком социальных обязанностей.

19. Какие параметры пульса считаются нормальными для здорового человека в возрасте 18-30 лет?

- А) 60-75 уд/мин.
- Б) 76-89 уд/мин.
- В) 90-95 уд/мин.
- Г) 95-100 уд/мин.

20. Закаливание детей необходимо начинать:

- А) с парной бани;
- Б) с обливания холодной водой;
- В) с воздушных процедур.

21. Определение понятия ?Здоровье? Всемирной организации здравоохранения:

- А) состояние полного физического, умственного и социального благополучия;
- Б) состояние отсутствия каких-либо заболеваний;
- В) естественное состояние организма без болезней или недомогания.

22. Факторы риска, возникающие в период обучения, в результате воздействия, которых могут появиться сердечно-сосудистые, нервные, психические заболевания:

- А) хроническое нарушение режима труда и отдыха;
- Б) долговременная устойчивая работоспособность;
- В) умственное утомление;
- Г) кратковременное эмоциональное напряжение.

23. Какой минимальный перерыв рекомендуется делать между окончанием занятий физическими упражнениями и приемом пищи?

- А) 1-2 минуты
- Б) 15-20 минут
- В) 50-60 минут

24. Ученый, доказавший, что работоспособность восстанавливается быстрее в активном состоянии, когда движения выполняются неутомленными частями тела, в результате которых в утомленных функциональных системах усиливаются процессы восстановления и их работоспособность повышается:

- А) И.П. Павлов
- Б) А.А. Ухтомский
- В) И.М. Сеченов
- Г) И.А. Аршавский

25. В какие периоды в течение учебного года у студентов происходит максимальное снижение умственной и физической работоспособности:

- А) в период экзаменов (в 1 и 2 полугодиях);
- Б) в начале учебного года;
- В) в середине учебного года;
- Г) в период зимних и летних каникул.

## **2. Письменное домашнее задание**

Тема 4

1. Объективные и субъективные факторы обучения.
2. Влияние умственной нагрузки на организм.
3. Методика оценки уровня работоспособности: показатели и их степени выраженности при различных уровнях утомления.
4. Изменение работоспособности студентов в течение дня.
5. Изменение работоспособности студентов в течение недели.
6. Изменение работоспособности студентов в течении семестра и учебного года.
7. Закон активного отдыха И.М. Сеченова.
8. Малые формы организации занятий физическими упражнениями в режиме дня: содержание и назначение.
9. Методика составления и выполнения утренней гигиенической гимнастики.
10. Методика составления и выполнения вводной гимнастики.
11. Методика составления и выполнения физкультурной паузы.
12. Методика составления и выполнения физкультурной минутки.
13. Методика составления и выполнения круговой тренировки. Использование средств физической культуры в период экзаменационной сессии: назначение, содержание, методика выполнения.

## **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. Практическое задание 1: оценить индивидуальный уровень физической культуры личности.
5. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
6. Принцип целостности организма и его единство с окружающей средой.
7. Общее представление о строении тела человека.
8. Понятие об органе и системе органов.
9. Форма и функции костей скелета человека.
10. Понятие о суставах, связках и сухожилиях.
11. Представление о строении мышечной системы.
12. Практические задания: оценить индивидуальный уровень состояния тренированности сердечно-сосудистой системы (измерение пульса) в покое и при стандартной нагрузке.
13. Представление о дыхательной системе.
14. Представление о пищеварительной системе.
15. Представление о выделительной системе.
16. Центральная нервная система, ее отделы и функции.
17. Внешняя среда, ее природные, биологические и социальные факторы.
18. Экологические факторы и их влияние на организм.
19. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
20. Практические задания: оценить индивидуальный уровень состояния тренированности дыхательной системы (измерение частоты дыхания) в покое и при стандартной нагрузке.
21. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
22. Гиподинамия и гипокинезия.
23. Обмен минеральных веществ и физическая культура.
24. Кровь, ее состав и функции.
25. Представление о сердечно-сосудистой системе.
26. Характеристика изменений частоты сердечных сокращений и кровяного давления при физической нагрузке.
27. Практическое задание: определить индивидуальные свойства нервной системы (теппинг-тест)
28. Здоровый образ жизни студента.
29. Режим труда и отдыха.

30. Организация режима питания.
31. Организация двигательной активности.
32. Практическое задание. Дайте сравнительную характеристику ценностно-смыслового компонента здорового и нездорового образа жизни.
33. Личная гигиена и закаливание.
34. Профилактика вредных привычек.
35. Культура межличностных отношений.
36. Психофизическая регуляция организма
37. Практическое задание. Приведите высказывания, цитаты народа, выдающихся людей о здоровье и здоровом образе жизни.
38. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
39. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
40. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
41. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
42. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
43. Практическое задание. Дайте оценку индивидуального состояния умственной работоспособности. Законспектируйте (составьте) и выполните комплекс утренней гигиенической гимнастики. Законспектируйте и выполните комплекс вводной гимнастики
44. Спроектируйте индивидуальную программу учебного режима дня с использованием средств физической культуры.
45. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
46. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
47. Практическое задание. Законспектируйте и выполните комплекс физкультурной паузы. Законспектируйте и выполните комплекс физкультурной минутки. Законспектируйте и выполните комплекс физкультурной паузы для глаз.
48. Практические задания для творческого саморазвития. Приведите описание примеров режимов дня выдающихся личностей, ведущих здоровый образ жизни (Л.Н. Толстого ?мои четыре упряжки?, теория трудовой жизни и др; выдающихся силачей Александра Засса, Николая Вахтурова, Яна Краузе, Ивана Спудя и т.д.; В.Ф. Краевского, П. Ф. Крылова).
49. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
50. Формы самостоятельных занятий.
51. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
52. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
53. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
54. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
55. Самоконтроль за физической подготовленностью.

#### 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
<b>Семестр 5</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
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.	1	-
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.	2	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-

#### 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)**

Легкая атлетика России - <http://www.rusathletics.com>

Лыжный спорт - <http://www.skisport.ru>

Спортивная Россия - <http://www.infosport.ru>

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

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	<p>Методические рекомендации при работе над конспектом лекций во время проведения лекции. В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.</p> <p>Для подготовки к лекциям студентам следует изучить круг вопросов, определенных преподавателем по каждой теме (вопросы по темам представлены в п.6.3 данной программы). При этом можно использовать литературные источники, приведенные в п. 7.1, 7.2, 8, также можно обратиться и к ЭОР, расположенным на сайте КФУ, предварительно записавшись на соответствующий курс (для этого студентам необходимо знать свой логин и пароль, полученные в деканате при поступлении в вуз).</p> <p>Кроме того, в ЭОР присутствуют методические рекомендации по освоению всей темы и каждой отдельной подтемы:</p> <p>- Теоретический курс по дисциплине 'Физическая культура и спорт' <a href="https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=1966">https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=1966</a></p>
самостоятельная работа	<p>Методические рекомендации к самостоятельной работе:</p> <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. 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.</p>
тестирование	<p>Методические рекомендации студентам по подготовке к тестированию по темам, предусмотренным учебной программой.</p> <p>Для подготовки к тестированию студентам следует изучить круг вопросов, определенных преподавателем по каждой теме (вопросы по темам представлены в п.6.3 данной программы). При этом можно использовать литературные источники, приведенные в п. 7.1, 7.2, 8, также можно обратиться и к ЭОР, расположенным на сайте КФУ, предварительно записавшись на соответствующий курс (для этого студентам необходимо знать свой логин и пароль, полученные в деканате при поступлении в вуз).</p> <p>Кроме того, в ЭОР присутствуют методические рекомендации по освоению всей темы и каждой отдельной подтемы, а также тесты, которые помогут проверить свои знания в данной предметной области:</p> <p>- Теоретический курс по дисциплине 'Физическая культура и спорт' <a href="https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=1966">https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=1966</a></p> <p>В тестовых заданиях в каждом вопросе из представленных вариантов ответа правильный только один. Если Вам кажется, что правильных ответов больше, выбирайте тот, который, на Ваш взгляд, наиболее правильный.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
письменное домашнее задание	<p>При подготовке любой письменной работы должны быть сформулированы актуальность и важность данной темы, цели и задачи работы, должен быть проведен разбор исследуемых материалов (статьи, монографии, Интернет-ресурсы на русском и иностранном языках) по определенной проблеме, проведено описание подходов, методов и индикаторов, используемых авторами, проведен их сравнительный анализ с позиции автора письменной работы и, в заключение, сделаны выводы.</p> <p>При подготовке письменной работы целесообразно придерживаться следующей схемы изучения вопросов:</p> <p>уяснение (осмысление), с учетом полученных в Университете знаний, избранной темы письменной работы;</p> <p>подбор (поиск) необходимой научной, справочной, учебной литературы, статистических и социологических сведений, законодательных и иных нормативных правовых актов, а также иных источников;</p> <p>- анализ и систематизация собранных по теме работы материалов;</p> <p>- подготовка плана написания работы;</p> <p>- написание текста работы в объеме, определяемом видом работы: домашнее задание (в зависимости от темы) 5-8 стр.</p> <p>Написание работы осуществляется самостоятельно путем творческого изложения собранных научных материалов и нормативных источников. При использовании идей, выводов либо текстового материала (цитат) других авторов необходимо делать ссылку на соответствующее издание, где содержатся используемые идеи и материалы. Подготовленная рукопись требует повторного прочтения, критической оценки материала, с целью выявления наиболее слабых, отвлеченно-описательных, недостаточно аргументированных моментов, а также тех частей текста, содержание которых выходит за пределы темы письменной работы.</p>
зачет	<p>Методические рекомендации к зачету:</p> <p>При подготовке к зачету необходимо опираться прежде всего на лекции.</p> <p>В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой.</p> <p>Зачет по дисциплине определяется из результатов тестирования на ЭОР. Текущий контроль включает выполнение тестирования по каждой пройденной теме.</p> <p>Итоговый контроль включает успешное прохождение тестирования по каждой теме и выполнение итогового задания. Баллы за работу в течение семестра распределяются следующим образом:</p> <p>1. Оценка 'зачтено' выставляется студенту, если студент отвечает на 25 вопросов в тесте (50 баллов - максимально возможное количество баллов) минимум на 28 баллов.</p> <p>2. Посещение лекции - максимум 4 балла, зачетная работа - максимум 50 баллов (50 баллов - максимально возможное количество баллов) минимум на 28 баллов.</p> <p>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.</p> <p>В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации.</p>

#### 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 15.03.05 "Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств" и профилю подготовки "Технология машиностроения".

### Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки: 15.03.05 - Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств

Профиль подготовки: Технология машиностроения

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очно-заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2018

#### Основная литература:

1. Захарова Л.В. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. - ISBN 978-5-7638-3640-0. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763836400.html>. - Текст : электронный.
2. Рекша Ю. М. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2: учебное пособие / Рекша Ю.М. - Рязань: Академия ФСИИ России, 2015. - 242 с.: ISBN 978-5-7743-0724-1. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/780465>. - Текст : электронный.
3. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров [и др.] ; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 431 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - URL: <https://znaniium.com/catalog/product/1028835>. - Текст : электронный.

#### Дополнительная литература:

1. Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие / В.П. Шлыков, М.П. Спирина. - 2-е изд., стер. - Москва :Флинта, 2017. - 68 с.: ISBN 978-5-9765-3278-6. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/959331>. - Текст : электронный.
2. Бишаева А. А. Физическая культура: 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 .- ISBN 978-5-7695-9987-3. - Текст: непосредственный. (99 экз.)
3. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - 2-е изд., с измен. и дополн. - Москва : Спорт-Человек, 2017. -432 с.- ISBN 978-5-906839-97-8. - URL: <https://e.lanbook.com/book/104018>. - Текст : электронный.



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: 15.03.05 - Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств

Профиль подготовки: Технология машиностроения

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очно-заочное

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.