

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



Утверждаю

Первый заместитель директора  
НЧИ КФУ Симонова Л. А.



\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

*подписано электронно-цифровой подписью*

## Программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 23.03.03 - Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

Профиль подготовки: Автомобильный сервис

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) старший преподаватель, б/с Айдаров Р.А. (Кафедра физического воспитания и спорта НИ, Набережночелнинский институт (филиал) КФУ), RAAjdarov@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 средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

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

Должен уметь:

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

Должен владеть:

средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма,

укрепления здоровья, коррекции физического развития.

Должен демонстрировать способность и готовность:

применять результаты освоения дисциплины в самостоятельной систематической физкультурно-спортивной деятельности.

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

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.Б.5 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 23.03.03 "Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов (Автомобильный сервис)" 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.	1	0	0	0	4
2.	Тема 2. Общая физическая и силовая подготовка в системе физического воспитания на основе ВФСК ГТО	1	2	0	0	12
3.	Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1	2	0	0	12
4.	Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	2	0	0	6
5.	Тема 5. Социально-биологические основы физической культуры	1	0	0	0	4
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. История развития современного Олимпийского движения.	1	0	0	0	4
7.	Тема 7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений (на примере силовой подготовке)	1	2	0	0	12
8.	Тема 8. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	2	0	0	2
9.	Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка	1	0	0	0	2

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
Итого			10	0	0	58

#### 4.2 Содержание дисциплины (модуля)

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

Физическая культура - часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры. Краткая история физической культуры. 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. Кафедра физического воспитания.

##### Тема 2. Общая физическая и силовая подготовка в системе физического воспитания на основе ВФСК ГТО

ВФСК ГТО - путь к физическому совершенству, программная и нормативная основа физической подготовки от 6 до 70 лет и выше. Историческая справка становления, развития и возрождения Комплекса ГТО. Общие положения и принципы ВФСК ГТО. Цель и задачи ВФСК ГТО. Структура и содержание ВФСК ГТО.

ВФСК ГТО в НЧИ КФУ. Приказ ректора И.Р. Гафурова о внедрении в КФУ Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО от 04.06.2016 г. Подготовка к выполнению студентами вуза обязательных тестов ГТО в учебно-тренировочном процессе по элективным курсам физической культуры. Календарь проведения соревнований в вузе по программе обязательных тестов.

Применение методических принципов и методов физического воспитания в процессе физического совершенствования. Принципы физической тренировки. Методико-практические основы воспитания физических качеств: выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.

Результаты выполнения обязательных тестов студентами нашего вуза. Результаты теста на силу как первоначально наименее успешные показатели общей физической подготовленности студентов. Программа развития силовой подготовленности студенток: содержание и результаты тренировок в течение учебного года. Мотивационно-ценностная основа силовой тренировки.

Силовая подготовка в программе выполнения норматива Комплекса ГТО. Теоретические основы занятий силовой подготовкой. Биологические основы силовой тренировки: мышечная система человека, основные мышечные группы, строение и механизм работы мышц. Воздействие силовых упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата и другие системы организма. Сила как физическое качество, силовые способности. Методы развития силовых способностей. Факторы, обуславливающие проявление силы. Дополнительные факторы тренировочных занятий. Режим питания, сна и отдыха атлета. Средства восстановления.

Силовая подготовка: методические основы планирования и проведения тренировок. Методика проведения учебно-тренировочного занятия силовой подготовкой. Ведение дневника, учет физических нагрузок. Методика планирования тренировочной программы воспитания силы. Методика самоконтроля на занятиях по силовой подготовке.

Двигательные основы занятий силовой подготовкой: Классификация системы физических упражнений практикуемых в программе силовой подготовки к выполнению норматива Комплекса ГТО. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа: техника и правила выполнения. Техника исполнения и назначение специально-подготовительных дополнительных упражнений.

##### Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

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

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

##### Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

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

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

## **Тема 5. Социально-биологические основы физической культуры**

Организм как биологическая система. Анатомо - морфологические особенности организма. Костная система и её функции. Мышечная система и её функции. Органы пищеварения и выделения. Физиологические системы организма. Двигательная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. Функциональные показатели тренированности организма в покое и при выполнении предельно напряжённой работы. Обмен веществ и энергии.

## **Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. История развития современного Олимпийского движения.**

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.

Физическое воспитание детей грудного возраста, преддошкольный период, в дошкольный период, в младший школьный период, в старший школьный период, в юношеский период, в юношеском возрасте, в зрелом возрасте, в пенсионном возрасте.

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.

## **Тема 7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений (на примере силовой подготовки)**

Теоретические основы занятий силовой подготовкой.

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

Практические основы занятий силовой подготовкой.

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

Методические основы занятий силовой подготовкой.

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

## **Тема 8. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

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

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

## **Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

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

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

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

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

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

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

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

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

Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета

## 6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

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

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
<b>Семестр 1</b>			
	<i>Текущий контроль</i>		
1	Устный опрос	ОК-8	2. Общая физическая и силовая подготовка в системе физического воспитания на основе ВФСК ГТО 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья 7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений (на примере силовой подготовке) 8. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
2	Проверка практических навыков	ОК-8	2. Общая физическая и силовая подготовка в системе физического воспитания на основе ВФСК ГТО 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом 8. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
3	Письменное домашнее задание	ОК-8	2. Общая физическая и силовая подготовка в системе физического воспитания на основе ВФСК ГТО 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
	<b>Зачет</b>	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.	
<b>Семестр 1</b>					
<b>Текущий контроль</b>					

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Устный опрос	В ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	1
Проверка практических навыков	Продемонстрирован высокий уровень освоения навыков, достаточный для успешного решения задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован хороший уровень освоения навыков, достаточный для решения большей части задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован удовлетворительный уровень освоения навыков, достаточный для решения отдельных задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован неудовлетворительный уровень освоения навыков, недостаточный для решения задач профессиональной деятельности.	2
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.	3
	<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 1

#### Текущий контроль

##### 1. Устный опрос

Темы 2, 3, 4, 7, 8

1. Понятийный аппарат учебной дисциплины Физическая культура: культура, физическая культура, физическое совершенство, физическое развитие, физическая подготовленность.
2. Цель, задачи и организация учебной дисциплины Физическая культура.
3. Структура и содержание физической культуры личности.
4. Оценка уровня физической культуры личности.
5. Краткая историческая справка становления, развития и возрождения Комплекса ГТО.
6. Общие положения и принципы ВФСК ГТО. Цель и задачи ВФСК ГТО.
7. Структура и содержание ВФСК ГТО.
8. ВФСК ГТО в НЧИ КФУ.
9. Применение методических принципов и методов физического воспитания в процессе физического совершенствования. Принципы физической тренировки.

10. Методико-практические основы воспитания физических качеств: выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.
11. Силовая подготовленность студентов. Программа развития силовой подготовленности студенток: содержание и результаты тренировок в течение учебного года.
12. Биологические основы силовой тренировки. Факторы, обуславливающие проявление силы.
13. Сила как физическое качество, силовые способности. Методы развития силовых способностей.
14. Методика антропометрических измерений.
15. Методика измерения и оценки субъективных показателей самоконтроля и пульса в покое и при тренировочной нагрузке. Методика ведения дневника тренировок, подсчет физической нагрузки, составления отчета месячной тренировки.
16. Методика выполнения тренировочного занятия.
17. Методика планирования месячной тренировки по силовой подготовке.
18. Система физических упражнений практикуемых в программе силовой подготовки к выполнению норматива Комплекса ГТО.
19. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа: техника и правила выполнения. Техника исполнения и назначение специально-подготовительных упражнений.
20. Техника выполнения и назначение специально развивающих упражнений в программе силовой подготовки.
21. Регулирование физической нагрузки: понятие, стороны, показатели (объем, интенсивность).
22. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС: нулевая, первая, вторая, третья.
23. Понятия здоровье, духовное здоровье, социальное здоровье, физическое здоровье.
24. Факторы, определяющие уровень здоровья человека.
25. Понятия здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни.
26. Компоненты ЗОЖ: режим труда и отдыха, организация сна, питания.
27. Компоненты ЗОЖ: организация двигательной активности, личная гигиена и закаливание.
28. Компоненты ЗОЖ: профилактика вредных привычек
29. Сравнительная характеристика ценностно-смыслового компонента здорового и нездорового образа жизни.

## **2. Проверка практических навыков**

Темы 2, 3, 8

1. Оценить индивидуальный уровень состояния тренированности сердечно-сосудистой системы (измерение пульса) в покое.
2. Оценить индивидуальный уровень состояния тренированности сердечно-сосудистой системы (измерение пульса) при стандартной нагрузке.
3. Оценить индивидуальный уровень состояния тренированности дыхательной системы (измерение частоты дыхания) в покое.
4. Оценить индивидуальный уровень состояния тренированности дыхательной системы при стандартной нагрузке.
5. Определить индивидуальные свойства нервной системы (теппинг-тест).
6. Определить субъективные показатели физического состояния.
7. Выполнить тест Руфье.
8. Выполнить Гарвардский степ-тест.
9. Выполнить пробу Штанге.
10. Выполнить ортостатический тест.

## **3. Письменное домашнее задание**

Темы 2, 3

Выполнить самоанализ состояния и динамики физической подготовленности в процессе физического воспитания в вузе.

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F341480110/Pismennye\\_domashnie\\_zadaniya\\_converted.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F341480110/Pismennye_domashnie_zadaniya_converted.pdf)

### **Зачет**

Зачетные нормативы:

1. Понятие СБО, организм, система организма, ткани, клетка, гомеостаз.
2. Краткое строение и функции системы крови. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
3. Краткое строение и функции системы кровообращения. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
4. Краткое строение и функции дыхательной системы. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
5. Краткое строение и функции костной системы. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
6. Краткое строение и функции мышечной системы. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.

7. Краткое строение и функции системы обмена веществ. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
8. Краткое строение и функции систем: нервной, пищеварительной, эндокринной. Совершенствование систем под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
9. Проявление уровня тренированности организма при стандартной физической нагрузке.
10. Проявление уровня тренированности при максимальной физической нагрузке.
11. Объективные и субъективные факторы обучения.
12. Влияние умственной нагрузки на организм.
13. Методика оценки уровня работоспособности: показатели и их степени выраженности при различных уровнях утомления.
14. Изменение работоспособности студентов в течение дня.
15. Изменение работоспособности студентов в течение недели.
16. Изменение работоспособности студентов в течении семестра и учебного года.
17. Закон активного отдыха И.М. Сеченова.
18. Малые формы организации занятий физическими упражнениями в режиме дня: содержание и назначение
19. Методика составления и выполнения утренней гигиенической гимнастики.
20. Методика составления и выполнения вводной гимнастики.
21. Методика составления и выполнения физкультурной паузы.
22. Методика составления и выполнения физкультурной минутки.
23. Методика составления и выполнения попутной тренировки.
24. Использование средств физической культуры в период экзаменационной сессии: назначение, содержание, методика выполнения.
25. Нормы недельной двигательной активности человека: расчет часов.
26. Формы организации выполнения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
27. 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.
28. Физическое воспитание детей грудного возраста.
29. Физическое воспитание в преддошкольный период.
30. Физическое воспитание в дошкольный период.
31. Физическое воспитание в младший школьный период.
32. Физическое воспитание в старший школьный период.
33. Физическое воспитание в юношеский период.
34. Физическое воспитание в юношеский возрасте.
35. Физическое культура в зрелом возрасте.
36. Физическое культура в пенсионном возрасте.
37. Историческая справка развития пауэрлифтинга.
38. Адаптация опорно-двигательного аппарата к силовой нагрузке.
39. Энергообеспечение выполнения силовой нагрузки.
40. Сила как физическое качество. Виды силовых способностей.
41. Программа восстановления организма в процессе силовой подготовки.
42. Техника и правила выполнения жима штанги лежа.
43. Специально-подводящие упражнения силовой подготовки в жиме штанги лежа: состав группы и техника выполнения упражнений.
44. Мышцы принимающие участие в жиме штанги лежа: функции и режимы работы.
45. Специально-развивающие упражнения программы силовой подготовки в жиме штанги лежа: классификационные группы.
46. Специально-развивающие упражнения для грудных мышц: состав группы и техника выполнения.
47. Специально-развивающие упражнения для трехглавых мышц плеча: состав группы и техника выполнения.
48. Специально-развивающие упражнения для дельтовидных мышц: состав группы и техника выполнения.
49. Специально-развивающие упражнения для мышц спины: состав группы и техника выполнения.
50. Специально-развивающие упражнения для мышц ног: состав группы и техника выполнения.
51. Методика планирования силовой подготовки в жиме штанги лежа: структура многолетней подготовки, структура годичной и семестровой подготовки.
52. Методика планирования силовой подготовки в жиме штанги лежа: задачи и содержание тренировок на этапе базовой подготовки.
53. Методика планирования силовой подготовки в жиме штанги лежа:
54. Схема тренировок в микроцикле.
55. Методика планирования силовой подготовки в жиме штанги лежа: составление месячной программы, расчет варьирования объема тренировочной нагрузки.

56. Дневник тренировок: структура и методика ведения.
57. Виды контроля занимающихся физическими упражнениями и спортом., ее цели и задачи.
58. Врачебный контроль: содержание и периодичность.
59. Самоконтроль: цель и задачи.
60. Методы определения физического развития.
61. Методы определения физической работоспособности.
62. Методы определения здоровья.
63. Определение понятия ППФП, ее цель и задачи
64. Факторы, определяющие содержание ППФП.
65. Условия и характер труда специалистов, определяющие содержание ППФП.
66. История и легенды возникновения Олимпийских игр в Древней Греции.
67. Причины и предпосылки возобновления Олимпийских Игр в современную эпоху.

#### 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 1</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
Устный опрос	Устный опрос проводится на практических занятиях. Обучающиеся выступают с докладами, сообщениями, дополнениями, участвуют в дискуссии, отвечают на вопросы преподавателя. Оценивается уровень домашней подготовки по теме, способность системно и логично излагать материал, анализировать, формулировать собственную позицию, отвечать на дополнительные вопросы.	1	-
Проверка практических навыков	Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий в условиях, полностью или частично приближенных к условиям профессиональной деятельности. Проверяется знание теоретического материала, необходимое для правильного совершения необходимых действий, умение выстроить последовательность действий, практическое владение приёмами и методами решения профессиональных задач.	2	-
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.	3	-
		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)

Журнал Теория и практика физической культуры - <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/1998N1>

Каталог спортивных сайтов - <http://www.topbet.org/sportlink.htm>

Спортивная библиотека - <http://lib.sportedu.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. 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 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>
самостоятельная работа	<p>Методические рекомендации к самостоятельной работе: 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>
устный опрос	<p>Подготовка к устному опросу осуществляется по вопросам пройденным на лекционном занятии, перечень которых доводится до студента заблаговременно.</p> <p>Для подготовки к устному опросу кроме лекционных материалов используются также перечень основной, дополнительной литературы и интернет ресурсы. С их списком преподаватель знакомит на лекционном занятии.</p> <p>Для качественного усвоения материала рекомендуется использовать методику поэтапного (уровневого) усвоения знаний. Для полного усвоения учебного материала по изучаемому вопросу рекомендуется опираться на составленную опорную схему ответа по данному вопросу, самостоятельно изображенную в тетради.</p> <p>На первом ознакомительном этапе текст вопроса вначале просматривается для понимания общей сути вопроса, при этом могут использоваться дополнительные источники информации. После этого строится опорная схема изучаемого материала. Для этого текст вопроса логически разбивается на более мелкие вопросы, которые рекомендуется озаглавить и обозначить на схеме.</p> <p>На втором этапе рекомендуется читать вслух изучаемый материал с опорой на составленную схему и с установкой на максимальное запоминание текста. Материал прочитывается столько раз (3-4), сколько требуется для ответа без опоры на текст.</p> <p>На третьем этапе выполняется самопроверка. С ориентиром на схему вопроса дается устный ответ. Если требуется используется корректировочный этап.</p> <p>В среднем подготовка к устному опросу занимает от 2 до 6 часов в зависимости от объема материала и особенностей организации работы.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
<p>проверка практических навыков</p>	<p>Для усвоения навыков рекомендуется пройти поэтапную подготовку.</p> <p>На первом этапе подготовки необходимо ознакомиться с выполняемой деятельностью. Для этого выяснить цель выполняемой деятельности, показатели ее эффективности. Далее следует определить из каких и какого количества более мелких выполняемых операций состоит выполняемая деятельность. Для этого следует опираться на данную преподавателем схему последовательности выполнения изучаемой деятельности либо составленную самостоятельно.</p> <p>На втором этапе рекомендуется проделать 1-2 раза каждую из операций отдельно, вслух читая и комментируя для себя то, что выполняется. При этом рекомендуется контролировать полноту, последовательность, правильность выполнения операций, согласно ориентировочной схеме выполняемой деятельности.</p> <p>На третьем этапе деятельность выполняется без опоры на внешние источники информации, вслух комментируя и контролируя каждую операцию.</p> <p>На четвертом этапе выполнение деятельности доводится до автоматизма. Для этого она проделывается многократно (3-7 раз).</p>
<p>письменное домашнее задание</p>	<p>Письменные домашние работы самоанализ уровня физической подготовленности и физического развития, составление месячной программы силовой подготовки выполняется по дидактическому материалу заранее подготовленному и выданному преподавателем. Эти работы направлена на формирования практических умений и навыков систематического самоконтроля студентами за личным физическим состоянием, анализа его динамики в процессе систематических занятия физическими упражнениями, методически грамотного составления личных программ силовой тренировки.</p> <p>Для выполнения письменной домашней работы рекомендуется вначале внимательно ознакомиться с дидактическими материалами, раскрывающими цель, задачи, последовательность и правильность выполнения необходимых заданий.</p> <p>После ознакомления с работой рекомендуется выполнить самопроверку усвоения теоретической части практической работы. Для этого использовать предложенные тесты.</p> <p>Для последовательного и верного выполнения работы рекомендуется использовать приведенный пошаговый алгоритм заданий и выполнять отметку для самоконтроля после выполнения каждого задания.</p>
<p>зачет</p>	<p>Методические рекомендации к зачету: При подготовке к зачету необходимо опираться прежде всего на 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. 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. Зачет по дисциплине определяется из результатов тестирования на ЭОР. Текущий контроль включает выполнение тестирования по каждой пройденной теме. Итоговый контроль включает успешное прохождение тестирования по каждой теме и выполнение итогового задания. Баллы за работу в течение семестра распределяются следующим образом: 1. Оценка 'зачтено' выставляется студенту, если студент отвечает на 25 вопросов в тесте (50 баллов - максимально возможное количество баллов) минимум на 28 баллов. 2.Посещение лекции - максимум 4 балла, зачетная работа - максимум 50 баллов (50 баллов - максимально возможное количество баллов) минимум на 28 баллов. Зачет нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Зачет проводится в устной или письменной форме по контрольным вопросам, в которых содержатся вопросы (задания) по всем темам курса. Обучающемуся дается время на подготовку. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.</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 23.03.03 "Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов" и профилю подготовки "Автомобильный сервис".

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

Направление подготовки: 23.03.03 - Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

Профиль подготовки: Автомобильный сервис

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 [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>
2. Переверзев В. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>

#### Дополнительная литература:

1. Айдаров Р.А. Жим штанги лежа: техника выполнения и система специально-подготовительных упражнений: методическое пособие / Айдаров Р.А. - Набережные Челны: Лаб. операт. полиграфии Набережночелнинского института (филиала) Казанского (Приволжского) федерального университета, 2013.т - 125 с.
2. Айдаров Р.А. Готовимся к выполнению норм Комплекса ГТО: рабочая тетрадь тренировочной программы в подтягивании из виса на высокой перекладине для юношей на 24 занятия: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Р.А. Айдаров, И.С. Ихсанов, Н.Х. Гжемская, Набережночелнинский институт КФУ. - Набережные Челны: Издательско-полиграфический центр, 2018.-108 с
3. Айдаров Р.А. Готовимся к выполнению норм комплекса ГТО: рабочая тетрадь тренировочной программы ♦1 в сгибании и разгибании рук в упоре лежа для девушек на 24 занятия: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Р.А. Айдаров, И.С. Ихсанов, И.Г. Калина, Набережночелнинский институт КФУ. - Набережные Челны: Издательско-полиграфический центр, 2018. - 107 с.
4. Калина И.Г. Общеразвивающие упражнения на учебных занятиях по физической культуре со студентами колледжа: методические рекомендации / И.Г. Калина, А.Н. Кудяшева. - Изд. 2-е. - Набережные Челны : Лаб. операт. полиграфии, 2013. - 59 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: 23.03.03 - Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

Профиль подготовки: Автомобильный сервис

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.