

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Институт фундаментальной медицины и биологии



подписано электронно-цифровой подписью

## Программа дисциплины

Физическая культура Б1.О.10

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Биология и английский язык

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2019

**Автор(ы):** Газизов Ф.Г. , Гуляков А.А. , Шайхиев Р.Р.

**Рецензент(ы):** Абзалов Н.И.

### **СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Абзалов Н. И.

Протокол заседания кафедры No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

Протокол заседания УМК No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## Содержание

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

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. (доцент) Газизов Ф.Г. (кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК, Центр биологии и педагогического образования), FG Gazizov@kpfu.ru ; старший преподаватель, б/с Гуляков А.А. (кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК, Центр биологии и педагогического образования), AAGulyakov@kpfu.ru ; доцент, к.н. (доцент) Шайхиев Р.Р. (кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК, Центр биологии и педагогического образования), RRShajhiev@kpfu.ru

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

Выпускник, освоивший дисциплину, должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Выпускник, освоивший дисциплину:

Должен знать:

- ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.

Должен уметь:

- оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;
- придерживаться здорового образа жизни;
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

Должен владеть:

- различными современными понятиями в области физической культуры;
- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; 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.

Должен демонстрировать способность и готовность:

обучающийся должен демонстрировать умения и навыки полученные в ходе изучения дисциплины

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.О.10 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (Биология и английский язык)" и относится к обязательным дисциплинам.

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 - 72 часа(ов), в том числе лекции - 36 часа(ов), практические занятия - 36 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 0 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 0 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	2	2	0	0
2.	Тема 2. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	1	2	2	0	0
3.	Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.	1	2	2	0	0
4.	Тема 4. Основы здорового образа жизни студента.	1	2	2	0	0
5.	Тема 5. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	1	2	2	0	0
6.	Тема 6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	2	2	0	0
7.	Тема 7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	1	2	2	0	0
8.	Тема 8. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.	1	2	2	0	0
9.	Тема 9. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений	1	2	2	0	0
10.	Тема 10. Спортивные и подвижные игры.	1	2	2	0	0
11.	Тема 11. Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации	1	2	2	0	0

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
12.	Тема 12. Нетрадиционные виды спорта.	1	2	2	0	0
13.	Тема 13. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений	1	2	2	0	0
14.	Тема 14. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	2	2	0	0
15.	Тема 15. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом	1	2	2	0	0
16.	Тема 16. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.	1	2	2	0	0
17.	Тема 17. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. воспитание толерантности.	1	2	2	0	0
18.	Тема 18. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	2	2	0	0
	Итого		36	36	0	0

## 4.2 Содержание дисциплины

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

Возникновение термина "физическая культура". Общие понятия теории физической культуры. Цель, задачи и формы организации физического воспитания. Организация физического воспитания и спортивной работы в вузе. Организация и руководство физическим воспитанием. Формы физического воспитания студентов. Место дисциплины "Физическая культура" в структуре ФГОС ВО. Компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины "Физическая культура". Организация учебного процесса. Организация врачебного контроля, врачебно-педагогические наблюдения и самоконтроль студентов. Программное построение курса физического воспитания. Зачётные требования и обязанности студентов.

### Тема 2. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.

История становления и развития Олимпийского движения. Возникновение Олимпийских игр. Возрождение Олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийский комитет России (ОКР). Становление и развитие студенческого спорта в мире. XXVII Всемирная летняя Универсиада в Казани. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. Цель и задачи.

### Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.

Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма. Мышечная система и её функции. Костная система и её функции. Сердечно-сосудистая система и её функции. Дыхательная система и её функции. Пищеварение. Нервная система и её функции. Функциональная подготовленность организма к физическим нагрузкам. Физическое развитие. Двигательная активность и её влияние на адаптационные возможности организма человека к умственным и физическим нагрузкам. Утомление и переутомление.

### Тема 4. Основы здорового образа жизни студента.

Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие "Здоровый образ жизни". Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека. Влияние окружающей среды на здоровье. Организация режима труда, отдыха и сна. Организация режима питания. Организация двигательной активности. Личная гигиена и закаливание. Профилактика вредных привычек. Культура межличностного общения. Психологическая регуляция организма. Физическое самовоспитание - условие здорового образа жизни.



## **Тема 5. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях**

Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка. Формы лечебной физической культуры. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.

## **Тема 6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Основные понятия. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние периодичности ритмических процессов в организме на работоспособность студентов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии. Здоровье и работоспособность студентов. Заболеваемость студентов в период учебы и ее профилактика. Костно-суставная патология. Патология органов зрения. Умственно-эмоциональное перенапряжение. Сон и психическое здоровье. Гипокинезия и гиподинамия, особенности их проявления. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Физические упражнения как средство активного отдыха. ?Малые формы? физической культуры в режиме учебного труда студентов. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.

## **Тема 7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.**

Методы физического воспитания. Двигательные умения и навыки. Физические качества. Формы занятий. Общая физическая подготовка. Специальная подготовка. Спортивная подготовка (тренировка). Интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями.

## **Тема 8. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.**

Физическая культура личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы в повышении мотивации студентов и возможные пути решения вопроса. Формирование мотивации к занятиям физической культурой в европейских странах. Мотивация к физической деятельности - особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом - это многоступенчатый процесс: от первых простейших гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом.

## **Тема 9. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений**

Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Физическая подготовленность в избранном виде спорта. Техническая подготовленность в избранном виде спорта или СФУ. Тактическая подготовленность в избранном виде спорта или СФУ. Психическая подготовленность в избранном виде спорта или СФУ. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Перспективное планирование многолетней подготовки. Годичное планирование. Текущее и оперативное планирование. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Календарь студенческих внутривузовских и межвузовских соревнований. Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта.

## **Тема 10. Спортивные и подвижные игры.**

Спортивные игры. Суть и краткие правила некоторых спортивных игр. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. В физическом воспитании активно используются спортивные и подвижные игры. Они интересны и полезны. Однако пользу приносит только правильное физическое воспитание. Существуют определенные рекомендации по поводу проведения тех или иных игр в конкретных возрастных группах, имеются некоторые ограничения и правила безопасности.

## **Тема 11. Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации**

Классификация туристской деятельности. Рекреационные и спортивные поход. Методика разработки маршрута похода. Методика разработки продуктовой раскладки похода. Методика раскладки снаряжения. Понятие техники туризм. Топографическая подготовка туриста. Техника ориентирования на местности. Основы туристской техники передвижения и страховки. Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде. Техника транспортировки пострадавшего в походных условиях и на дистанциях туристских соревнований. Оздоровительное воздействие активного туризма на организм подрастающего поколения.

#### **Тема 12. Нетрадиционные виды спорта.**

Классификация НВС. Нетрадиционный спорт в России. Необычные соревнования народов мира. Спорт развивается стремительными темпами, поэтому нетрадиционные виды спорта все больше внедряются в жизнь атлетов. Люди устраивают соревнования по самым разным видам спорта, в том числе и придуманным самостоятельно. В результате этого появляются все новые дисциплины. Многие из тех, которые ранее считались немыслимыми, сегодня пользуются популярностью и привлекают к себе множество спортсменов.

#### **Тема 13. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений**

Деятельность в рамках оздоровительной физической культуры направлена в первую очередь на достижение максимально возможного оздоровительного эффекта. Многообразные формы и виды занятий физическими упражнениями должны обеспечивать как минимум следующие эффекты:

профилактику гипокинезии и гиподинамии за счет увеличения жизненно необходимого объема движения и нагрузок;

расширение резервных возможностей основных жизненно важных систем организма (прежде всего дыхательной и сердечно-сосудистой);

повышение общей неспецифической устойчивости организма к вредным воздействиям внешней среды и заболеваниям.

#### **Тема 14. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений. Характеристика интенсивности физических нагрузок для студентов. Гигиена самостоятельных занятий. Профилактика травматизма.

#### **Тема 15. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом**

Виды контроля за состоянием занимающихся физическими упражнениями, основные понятия. Субъективные показатели самоконтроля. Объективные показатели самоконтроля. Функциональные пробы и тесты. Функциональные пробы и тесты в программе дисциплины "Физическая культура" в Казанском федеральном университете.

#### **Тема 16. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.**

Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Пути повышения эффективности процессов восстановления. Основы рационального питания. Роль питания в поддержании кислотно-щелочного баланса в организме. В современном спорте проблема восстановления (реабилитации) так же важна, как и сама тренировка, поскольку невозможно достичь высоких результатов только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок. В связи с этим методы восстановления и снятия утомления у спортсменов приобретают первостепенное значение.

#### **Тема 17. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. воспитание толерантности.**

Виды физкультурно-спортивных массовых мероприятий и их значение. Задачи и принципы проведения. Особенности организации и проведения. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности. Спортивные соревнования и физкультурно-спортивные мероприятия - ведущая, наиболее яркая и зримая форма функционирования физической культуры и спорта в обществе. Поэтому проведение спортивных соревнований и массовых физкультурно-спортивных мероприятий составляет основное направление деятельности физкультурных и спортивных организаций.

#### **Тема 18. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.**

Профессионально-прикладная физическая культура как часть культуры труда и физической культуры в целом. Современное представление о профессионально-прикладной физической подготовке работников промышленного производства. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов. Цель, задачи и средства ППФП студентов вузов. Факторы, определяющие содержание ППФП. Цель, задачи и методические основы производственной физической культуры. Производственная физическая культура в рабочее время. Методика составления и проведения комплексов упражнений вводной гимнастики, физкультурной паузы и физкультурной минутки. Физическая культура и спорт в свободное время. Дополнительные средства повышения работоспособности. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

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

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом.

## 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>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование	УК-7	13. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений 14. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями 17. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. воспитание толерантности. 18. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
2	Реферат	УК-7	4. Основы здорового образа жизни студента. 7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. 9. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений 11. Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации
3	Презентация	УК-7	5. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях 6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности 8. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой. 10. Спортивные и подвижные игры. 12. Нетрадиционные виды спорта.
4	Тестирование	УК-7	4. Основы здорового образа жизни студента. 6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности 8. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой. 10. Спортивные и подвижные игры.
	<b>Зачет</b>	УК-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 1</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 4



Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Реферат	Тема раскрыта полностью. Продемонстрировано превосходное владение материалом. Используются надлежащие источники в нужном количестве. Структура работы соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы высокая.	Тема в основном раскрыта. Продемонстрировано хорошее владение материалом. Используются надлежащие источники. Структура работы в основном соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы средняя.	Тема раскрыта слабо. Продемонстрировано удовлетворительное владение материалом. Используются источники и структура работы частично соответствуют поставленным задачам. Степень самостоятельности работы низкая.	Тема не раскрыта. Продемонстрировано неудовлетворительное владение материалом. Используются источники недостаточны. Структура работы не соответствует поставленным задачам. Работа несамостоятельна.	2
Презентация	Превосходный уровень владения материалом. Высокий уровень доказательности, наглядности, качества преподнесения информации. Степень полноты раскрытия материала и использованные решения полностью соответствуют задачам презентации. Используются надлежащие источники и методы.	Хороший уровень владения материалом. Средний уровень доказательности, наглядности, качества преподнесения информации. Степень полноты раскрытия материала и использованные решения в основном соответствуют задачам презентации. Используются источники и методы в основном соответствуют поставленным задачам.	Удовлетворительный уровень владения материалом. Низкий уровень доказательности, наглядности, качества преподнесения информации. Степень полноты раскрытия материала и использованные решения слабо соответствуют задачам презентации. Используются источники и методы частично соответствуют поставленным задачам.	Неудовлетворительный уровень владения материалом. Неудовлетворительный уровень доказательности, наглядности, качества преподнесения информации. Степень полноты раскрытия материала и использованные решения не соответствуют задачам презентации. Используются источники и методы не соответствуют поставленным задачам.	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. Тестирование

Темы 13, 14, 17, 18

Вопросы тестов:

1. Основателем олимпийского движения является:

- Хуан Антонио Самаранч
- лорд Килланен
- Пьер де Кубертен

2. Бег на 100 метров является тестом на:

- общую выносливость
- скоростно-силовую подготовленность
- силовую подготовленность

3. При беге на короткие дистанции (60-100 м) обратить особое внимание на разминку:

- а) голеностопного сустава
- б) коленного сустава
- б) задней поверхности бедра
- г) передней поверхности бедра

4. Бег на 2000 и 3000 метров является тестом на:

- а) скоростно-силовую подготовленность
- б) общую выносливость
- в) силовую подготовленность

5. Силу развивают:

- а) бег на 60, 100 и 200 метров
- б) сгибание и разгибание рук в упоре
- в) спортивные игры
- г) метание мяча

6. Тесты Купера определяют физические качества:

- а) силу
- б) ловкость
- в) выносливость
- г) гибкость

7. Основными источниками энергии для организма являются:

- а) углеводы и минеральные элементы
- б) белки и витамины
- в) белки и жиры
- г) углеводы

8. При каких переломах транспортная шина должна захватить три сустава:

- а) при переломах большеберцовой и малоберцовой кости
- б) при переломах лучевой и малоберцовой кости при
- в) переломах плечевой и бедренной кости
- г) при переломах локтевой и бедренной кости

9. Выносливость человека не зависит от:

- а) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата
- б) возможностей систем дыхания и кровообращения
- в) силы мышц
- г) силы воли

10. Основным специфическим средством физического воспитания является:

- а) солнечная радиация
- б) соблюдение режима дня
- в) физическое упражнение
- г) закаливание

11. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры:

- а) физическое развитие
- б) физическое упражнение
- в) физическое совершенствование
- г) физическая подготовка

12. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- а) упражнений на выносливость
- б) силовых упражнений
- в) скоростных упражнений
- г) упражнений на гибкость

13. С помощью каких методов совершенствуют координированность:

- а) с помощью внушения
- б) с помощью методов обучения

в) с помощью методов воспитания физических качеств

14. Активная гибкость по сравнению с пассивной:

- а) меньше
- б) больше
- в) равна
- г) несравнима

15. Водные процедуры начинаются при температуре воды:

- а) 35 - 38 градусов Цельсия
- б) 30 - 34
- в) 26 - 30
- г) 22 - 26

16. Ациклическим видом легкой атлетики является:

- а) метание молота
- б) прыжки в длину
- в) прыжки в высоту
- г) бег на 100м

17. К видам координационных способностей относится:

- а) скоростная сила
- б) произвольное расслабление мышц
- в) активная гибкость
- г) пассивная гибкость

18. Максимальная частота поднимания прямых ног до угла 90 градусов из положения лежа на спине за 20 сек ?  
тест для определения:

- а) динамической силы
- б) быстроты
- в) общей выносливости
- г) скоростной выносливости

19. Какое физическое качество человека в меньшей степени подвержено тренированности:

- а) сила
- б) скорость
- в) мышечная выносливость
- г) мощность

20. Физическим качеством не является:

- а) сила
- б) выносливость
- в) воля
- г) ловкость

## 2. Реферат

Темы 4, 7, 9, 11

Тема 4. Основы здорового образа жизни студента.

- 1.Что такое здоровье?
- 2.Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
- 3.Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
- 5.Какова норма ночного сна?
- 6.Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.
- 7.Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.
- 8.За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?
9. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
- 10.Укажите важный принцип закаливания организма.

Тема 7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

- 1.Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.
- 2.В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
- 3.Перечислите основные физические качества, дайте им определения.

4. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?
5. Что такое ОФП? Его задачи.
6. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?
7. Что представляет собой спортивная подготовка?
8. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?
9. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?
10. Что такое мышечная релаксация??

Тема 9. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений

1. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
2. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
3. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?
4. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
5. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
6. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?
7. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?
8. Перечислите нетрадиционные виды спорта
9. Спорт и здоровье
10. Самоконтроль при занятиях спортом

Тема 11. Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации.

1. Какие виды классификации туристской деятельности вы знаете?
2. Дайте характеристику рекреационных и спортивных походов.
3. Опишите методику разработки маршрута похода.
4. Опишите методику разработки продуктовой раскладки похода.
5. Опишите методику раскладки снаряжения.
6. Дайте определение понятиям техника и тактика туризма.
7. Что представляет собой топографическая подготовка туриста.
8. Какие виды техники ориентировки на местности вы знаете?
9. Что знаете о туристской технике передвижения и страховки?
10. Что входит в содержание основ жизнеобеспечения туристов в природной среде?

### 3. Презентация

Темы 5, 6, 8, 10, 12

Тема 5. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.

1. Понятие лечебная физическая культура?.
2. Действие физических упражнений на организм человека.
3. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
4. Средства лечебной физической культурой.
5. Классификация и характеристика физических упражнений.
6. Формы лечебной физической культуры.
7. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
8. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.
9. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.
10. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.

Тема 6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

1. Основные понятия работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
2. Состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Внешние и внутренние факторы влияющие на умственную работоспособность.
4. Закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
5. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.
6. Физические упражнения как средство активного отдыха
7. ?Малые формы? физической культуры в режиме учебного труда студентов.

8. Учебные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.
9. Самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.
10. Способы регулирования нагрузки в процессе занятий по ФК.

Тема 8. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.

1. Структура физической культуры личности.
2. Операциональный компонент физической культуры личности.
3. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.
4. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.
5. Понятие ?мотивация?.
6. Формирование личностной мотиваций к физкультурно-оздоровительной деятельности.
7. Система мотивов в области физической культуры личности.
8. Особенности двигательной активности и ведении здорового образа жизни.
9. Основные формы закаливания
10. Образование в сфере ФК

Тема 10. Спортивные и подвижные игры.

1. Воспитательные функции спортивных и подвижных игр.
2. Оздоровительные функции спортивных и подвижных игр.
3. Структура подвижных игр.
4. Спортивная игра: ее суть и правила.
5. Различия спортивных и подвижных игр.
6. Суть и характеристика подвижных игр.
7. Национальные подвижные игры.
8. Военизированные подвижные игры
9. Игры на местности.
10. Развитие физических качеств средствами подвижных игр.

Тема 12. Нетрадиционные виды спорта.

1. Характеристика ?необычных видов спорта?
2. Классификация ?необычных видов спорта?
3. Необычные соревнования в России.
4. Необычные соревнования в за рубежом.
5. Какие необычные соревнования, проводимые за рубежом, вам видятся наиболее интересными
6. Цели проведения необычных соревнований.
7. Особенности судейства необычных соревнований.
8. Нетрадиционные виды спорта гимнастики.
9. Нетрадиционные виды спорта в РТ.
10. Развитие нетрадиционных видов спорта в РФ.

#### **4. Тестирование**

Темы 4, 6, 8, 10

Вопросы тестов:

1. Успешно выступающие спортсмены в психологическом плане характеризуются более высоким уровнем:
  - а) энергичности
  - б) напряженности
  - в) гнева
  - г) утомления
2. Метод тренировки, не являющийся методом, способствующим развитию выносливости:
  - а) метод повторных предельных упражнений
  - б) длительной непрерывной работы
  - в) повторной тренировки
  - г) интервальной тренировки



3. Низкая интенсивность и большое количество повторений ( 8-20) в силовых тренировках соответствуют преимущественному развитию:

- а) гипертрофии мышц
- б) силы
- в) мощности

4. Общая масса тела и масса жира снижаются только при упражнениях на:

- а) силу
- б) скорость
- в) выносливость
- г) координированность

5. Оценкой максимальной высоты прыжка вверх с места тестируют:

- а) динамическую силу
- б) скоростно-силовую выносливость
- в) быстроту
- г) гибкость

6. При недостаточной физической нагрузке ее следует повышать, в первую очередь за счет:

- а) увеличения объема занятия
- б) увеличения интенсивности занятия
- в) увеличения частоты занятий

7. При превышении уровня физической нагрузки прежде всего, необходимо снижать:

- а) объем упражнений
- б) интенсивность упражнений
- в) частоту занятий
- г) заменяют используемые комплексы и упражнения

8. При одинаковой частоте, интенсивности и продолжительности занятий более эффективен в плане физической подготовки:

- а) бег
- б) плавание
- в) гребля
- г) эффект не зависит от вида упражнения

9. Труднее всего ( и, соответственно, медленнее ) гибкость повышается в :

- а) тазобедренном суставе
- б) плечевом суставе
- в) локтевом суставе
- г) лучезапястном суставе

10. У отлично подготовленных спортсменов, занимающихся видами спорта, требующих проявления выносливости, частота сердечных сокращений в покое часто равна :

- а) 80-70 уд/мин
- б) 70-60 уд/мин
- в) 60-50 уд/мин
- г) 40 уд/мин и ниже

11. У отлично подготовленных спортсменов, занимающихся видами спорта, требующих проявления выносливости по сравнению с не занимающимися спортом в покое выше все абсолютные показатели, кроме:

- а) жизненной емкости легких
- б) объема сердца
- в) минутного объема кровообращения
- г) все ответы неверны

12. Эффективность рационально проведенной разминки сохраняется в течение:

- а) 10-20 мин
- б) 40-60 мин
- в) 2-3 часа

г) 3-4 часа

13. К основным критерия физического развития не относится:

- а) длина тела
- б) масса тела
- в) частота сердечных сокращений ( ЧСС )
- г) жизненная емкость легких ( ЖЕЛ )

14. Мышцы, главным образом отвечающие за выполнение движения, называются:

- а) агонистами
- б) антагонистами
- в) синергистами
- г) все ответы верны

15. Мышцы человека ( у спортсменов выше ) составляют от его общего веса до:

- а) 10%
- б) 25%
- в) 40%
- г) 55%

16. Мякотканной структурой, наиболее противодействующей гибкости в суставе, является:

- а) суставная капсула
- б) мышца
- в) сухожилие
- г) кожа

17. Общее количество мышц у человека- более:

- а) 200
- б) 400
- в) 600
- г) 800

18. Разница между доступной спортсмену амплитудой движений в различных суставах и необходимой для эффективного выполнения соревновательных упражнений называется:

- а) активной гибкостью
- б) пассивной гибкостью
- в) запасом гибкости
- г) анатомической подвижностью суставов

19. Степень подвижности в суставах не зависит от:

- а) возраста
- б) пола
- в) роста-весовых особенностей
- г) степени тренированности

20. Физиологическим изгибом позвоночника не является:

- а) сколиоз
- б) кифоз
- в) лордоз
- г) все ответы верны

### **Зачет**

Зачетные нормативы:

1. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
2. Костно-мышечная система. Влияние на неё физических нагрузок.
3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания обучающихся в вузе
4. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
5. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности? Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете?
6. Двигательная активность как биологическая потребность организма. Особенности физически тренированного организма.

7. Какие средства используются лечебной физической культурой?
8. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
9. Дыхательная система. Дыхание при физических нагрузках. Кислородный запрос и кислородный долг.
10. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.
11. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
12. Формы лечебной физической культуры.
13. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют подвижные игры?
14. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля.
15. Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете. Дайте им краткую характеристику?
16. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
17. Физические упражнения в течение учебного дня: утренняя гигиеническая гимнастика физкультминутки.
18. Что такое здоровье? Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
19. Что включает в себя понятие ?рациональное питание??
20. Дайте определение понятию ?лечебная физическая культура?. Кратко опишите ее цель и задачи.
21. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?
22. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
23. Как действуют физические упражнения на организм человека?

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

Оценка успеваемости обучающихся для дисциплины "Физическая культура" 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>			
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 4	- -
Реферат	Обучающиеся самостоятельно пишут работу на заданную тему и сдают преподавателю в письменном виде. В работе производится обзор материала в определённой тематической области либо предлагается собственное решение определённой теоретической или практической проблемы. Оцениваются проработка источников, изложение материала, формулировка выводов, соблюдение требований к структуре и оформлению работы, своевременность выполнения. В случае публичной защиты реферата оцениваются также ораторские способности.	2	-
Презентация	Обучающиеся выполняют презентацию с применением необходимых программных средств, решая в презентации поставленные преподавателем задачи. Обучающийся выступает с презентацией на занятии или сдаёт её в электронном виде преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме презентации, логичность, информативность, способы представления информации, решение поставленных задач.	3	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-

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

##### 7.1 Основная литература:

1. Абзалов Н.И. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст: электронный ресурс] : учебное пособие / Н. И. Абзалов, Р. А. Абзалов ; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГАОУ ВПО 'Казан. (Приволж.) федер. ун-т' . - Электронные данные (1 файл: 2,61 Мб) . - (Казань : Казанский федеральный университет, 2013) . - Режим доступа: только для студентов и сотрудников КФУ. - Режим доступа: [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/22\\_228\\_000399.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/22_228_000399.pdf)

2. Вахитов, И.Х. Физиология физического воспитания и спорта: конспект лекций /И.Х. Вахитов. - Казань: Казанский федеральный университет, 2014. - 79 с. - Режим доступа: [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/22-IFKSVM/22\\_230\\_000791.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/22-IFKSVM/22_230_000791.pdf)

3. Физическая культура студента : учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близнаевский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/443255> (дата обращения: 28.06.2019)
4. Лекционный курс по дисциплине 'Физическая культура' [Электронный ресурс]: учебное пособие. / Е.В. Фазлеева, М.И. Рахимов, В.Г. Двоеносов, А.С. Шалавина, Г.И. Пасмуров. - Казань: КФУ, 2014. - 349 с. - Режим доступа: [http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/22043/21\\_000\\_000635.pdf](http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/22043/21_000_000635.pdf)

## 7.2. Дополнительная литература:

1. Вайнер, Э. Н. Валеология [Электронный ресурс] : Учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 5-е изд. - Москва : Флинта: Наука, 2011. - 448 с.: 60x88 1/16. - ISBN 978-5-89349-329-0. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/495887> (дата обращения: 28.06.2019)
2. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов. - Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. - ISBN 978-5-9275-0896-9. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/551007> (дата обращения: 28.06.2019)
3. Сверигина, Л.А. Гантельная гимнастика: методическое пособие / Л.А. Сверигина, Селиванова В.И., В.Г. Рязов - Казань: Казанский федеральный университет, 2014. - 37 с. - Режим доступа: [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/21\\_000\\_A5-000550.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/21_000_A5-000550.pdf)
4. Садыкова, А.М., Ратова Е.Н. Комплексы утренней гимнастики: учебно-методическое пособие / Садыкова А.М., Ратова Е.Н. - Казань: Казанский университет, 2015. - 35 с. - Режим доступа: [http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32199/1/21-KaPC\\_001172.pdf](http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32199/1/21-KaPC_001172.pdf)

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

- Гантельная гимнастика - [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/21\\_000\\_A5-000550.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/21_000_A5-000550.pdf)
- Использование круговой тренировки в подготовке к сдаче норм ГТО у баскетболистов - [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/21\\_001031.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/21_001031.pdf)
- Круговая тренировка на занятиях по баскетболу в ВУЗе - [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/21\\_000\\_000537.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/21_000_000537.pdf)
- Методические указания по дисциплине ?Спортивные игры: волейбол?. - <http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/32578>
- Национальная информационная сеть?Спортивная Россия?. - <http://www.infosport.ru>
- Общеразвивающие упражнения в парах - <http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/32200>
- Российский Студенческий Спортивный Союз - <http://www.studsport.ru/>
- 130 упражнений на "растяжку" - <http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/32201>

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

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание 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. В ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой.
практические занятия	В процессе практических занятий обобщаются, систематизируются, углубляются и конкретизируются теоретические знания, вырабатывается способность и готовность использовать теоретические знания на практике, развиваются интеллектуальные умения. Умение правильно выполнить физические упражнения: общая физическая подготовка, выполнение специальных технических приемов из видов спорта. В ходе практических занятий особое внимание уделить на технику безопасности.

Вид работ	Методические рекомендации
тестирование	Студенты специального учебного отделения выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья. Для студентов всех учебных отделений 1-3 курсов основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.
реферат	<p>Методические рекомендации по подготовке и написанию реферата</p> <p>Реферат - это одна из основных научно - исследовательских работ обучающихся. Реферат (лат.) - 1) доклад на установленную тему, содержащий обзор соответствующих литературных и других источников; 2) изложение содержания научной работы, книги, статьи. В учебной практике реферат рассматривается, как правило, в первом значении. Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но обучающийся может проявлять и свою инициативу. Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др. При написании реферата требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).</p> <p>Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Титульный лист.</li> <li>2. Содержание.</li> <li>3. Введение.</li> <li>4. Основное содержание.</li> <li>5. Заключение (выводы).</li> <li>6. Список литературы.</li> <li>7. Приложения (если имеются).</li> </ol>
презентация	<p>Создание материалов-презентаций - это вид самостоятельной работы студентов по созданию наглядных информационных пособий, выполненных с помощью мультимедийной компьютерной программы PowerPoint.</p> <p>Этот вид работы требует координации навыков студента по сбору, систематизации, переработке информации, оформления ее в виде подборки материалов, кратко отражающих основные вопросы изучаемой темы, в электронном виде. То есть создание материалов-презентаций расширяет методы и средства обработки и представления учебной информации, формирует у студентов навыки работы на компьютере.</p> <p>Презентации готовятся студентом в виде слайдов с использованием программы Microsoft PowerPoint.</p>
зачет	Для успешного освоения учебной программы рекомендуется использовать: программы, учебники; учебные и методические пособия для самостоятельной работы; наглядные пособия, видеоматериалы, сетевые источники информации, библиотечные фонды. Необходимы систематические самостоятельные занятия физическими упражнениями.

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

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

Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 2010 Professional Plus Russian

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI

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



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

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

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

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

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

Спортивный зал с инвентарем, необходимым для занятий различными видами спорта.

Плавательный бассейн.

### **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 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" и профилю подготовки "Биология и английский язык".