

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Елабужский институт (филиал)
Факультет математики и естественных наук



подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту Б1.О.03.03

Направление подготовки: 44.03.04 - Профессиональное обучение (по отраслям)

Профиль подготовки: Автоматизация энергетических систем

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2019

Автор(ы): Шаймарданова Л.Ш.

Рецензент(ы): Петров Р.Е.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Петров Р. Е.

Протокол заседания кафедры No ___ от "___" _____ 20__ г.

Учебно-методическая комиссия Елабужского института КФУ (Факультет математики и естественных наук):

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) старший преподаватель, б/с Шаймарданова Л.Ш. (кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, факультет психологии и педагогики), LSShajmardanova@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 демонстрировать способность и готовность:

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

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.О.03.03 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 44.03.04 "Профессиональное обучение (по отраслям) (Автоматизация энергетических систем)" и относится к обязательным дисциплинам.

Осваивается на 1 курсе в 2 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 9 зачетных(ые) единиц(ы) на 328 часа(ов).

Контактная работа - 4 часа(ов), в том числе лекции - 0 часа(ов), практические занятия - 4 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 320 часа(ов).

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

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет во 2 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 подготовке студентов	2	0	2	0	32
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента.	2	0	0	0	36
3.	Тема 3. Основы здорового питания	2	0	0	0	36
4.	Тема 4. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	0	0	0	36
5.	Тема 5. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	0	0	0	36

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
6.	Тема 6. Туризм как форма физической активности.	2	0	0	0	36
7.	Тема 7. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физической культуры	2	0	2	0	34
8.	Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	0	0	0	36
9.	Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	0	0	0	36
10.	Тема 10. Общая физическая подготовка в системе физической культуры	2	0	0	0	2
	Итого		0	4	0	320

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Психофизиологическая характеристика учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов разных медицинских групп в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизиологического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Механизмы умственного и зрительного утомления. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизиологического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения. Социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование условие ЗОЖ.

Тема 3. Основы здорового питания

Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Пути повышения эффективности процессов восстановления. Основы рационального питания. Витамины. Минералы и микроэлементы. Роль питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия.

Тема 4. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки студентов разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности.

Тема 5. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Классификация туристской деятельности. Рекреационный туризм. Спортивный туризм. Рекреационно-оздоровительный туризм. Рекреационно-познавательный туризм. Рекреационно-спортивный туризм. Классификация туристской деятельности по единым основаниям. Методика разработки маршрута похода. Методика разработки продуктовой раскладки похода. Методика раскладки снаряжения. Понятие техники туризма. 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 6. Туризм как форма физической активности.

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. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Физические упражнения как средство активного отдыха.

Тема 7. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физической культуры

Формы занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Олимпийские игры и Универсиады. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Функциональная активность. Гиподинамия.

Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для студентов.

Тема 10. Общая физическая подготовка в системе физической культуры

Формы занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Олимпийские игры и Универсиады. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Функциональная активность. Гиподинамия.

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"

Положение от 24 декабря 2015 г. № 0.1.1.67-06/265/15 "О порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Положение № 0.1.1.67-06/241/15 от 14 декабря 2015 г. "О формировании фонда оценочных средств для проведения текущей, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Положение № 0.1.1.56-06/54/11 от 26 октября 2011 г. "Об электронных образовательных ресурсах федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Регламент № 0.1.1.67-06/66/16 от 30 марта 2016 г. "Разработки, регистрации, подготовки к использованию в учебном процессе и удаления электронных образовательных ресурсов в системе электронного обучения федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Регламент № 0.1.1.67-06/11/16 от 25 января 2016 г. "О балльно-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Регламент № 0.1.1.67-06/91/13 от 21 июня 2013 г. "О порядке разработки и выпуска учебных изданий в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

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

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
Семестр 2			
	Текущий контроль		
1	Письменное домашнее задание	УК-7	3. Основы здорового питания 7. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физической культуры
2	Проверка практических навыков	УК-7	2. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента.
3	Тестирование физической подготовки	УК-7	1. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов
	Зачет		

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

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Семестр 2					
Текущий контроль					

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	1
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
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	3
	Зачтено		Не зачтено		
Зачет	Обучающийся обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой дисциплины.		Обучающийся обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий и не способен продолжить обучение или приступить по окончании университета к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.		

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 2

Текущий контроль

1. Письменное домашнее задание

Темы 3, 7

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.

2. Проверка практических навыков

Тема 2

1. Какие виды трудовой деятельности различают на практике?

Физический труд

Умственный труд

Сельскохозяйственный труд

Интеллектуальный труд

2. Какая мышца сокращается самопроизвольно?

- Сердечная мышца
- Ромбовидная мышца
- Икроножная мышца
- Трапециевидная мышца

3. В чем проявляется утомление?

- Ощущается прилив сил
- Улучшается память
- Уменьшается сила и выносливость мышц
- Улучшается координация

4. Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям?

- Кувырок
- Толкание ядра
- Ходьба на лыжах
- Езда на велосипеде

5. Что является компонентами здорового образа жизни?

- Прием энергетических коктейлей
- Походы в ночной клуб
- Правильное питание и режим дня
- Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

6. Какие продукты необходимо употреблять ежедневно?

- Овощи, фрукты и мясные продукты
- Каши и молочные продукты
- Копченую колбасу
- Сладости

7. Что является вредными привычками?

- Курение
- Прием алкоголя и наркотиков
- Прогулки за городом
- Занятия танцами

8. Состояние физического, духовного и социального благополучия

- Отсутствие болезней
- Хорошее самочувствие
- Комфортное состояние

9. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?

- Повышает жизненные силы и функциональные возможности
- Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
- Понижает выносливость и работоспособность
- Уменьшает количество лет

10. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий физическими упражнениями?

- Долго отдыхать после каждого упражнения
- Пополнять растроченные калории едой и напитками
- Больше активно двигаться
- Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

11. Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:

- Быстрое достижение оздоровительного эффекта
- Монотонность занятий ходьбой
- Можно заниматься в любом возрасте
- Легко дозировать нагрузку по самочувствию

12. Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?

- Бокс
- Ходьба
- Плавание
- Тяжелая атлетика

13. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?

- Повышают силовые способности
- Увеличивают количество жировой ткани
- Улучшают потребление организмом кислорода
- Увеличивают эффективность работы сердца. Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?
- Техника передвижения

Скорость передвижения

Время пребывания на дистанции

Подбор правильной обуви

14. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта

не менее 30 минут

более 5 часов

не более 10 минут

не более 30 минут

15. Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?

120-140 шагов в минуту

Свыше 140

Не более 80 шагов в минуту

80-100 шагов в минуту

16. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

4 часа

2 часа

1 час

10 минут

17. Задачи физического воспитания:

Воспитание спортсменов массовых разрядов

Воспитание спортсменов высших разрядов

Укрепление здоровья

Гармоничное развитие личности

18. Каковы задачи мышечной релаксации?

Увеличение длины мышечных волокон

Увеличение толщины мышечных волокон

Выведение продуктов распада из работавших мышц

Снятие напряжения

19. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?

Развитие силы

Развитие выносливости

Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта

Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта

20. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?

Основная

Подготовительная

Заключительная

Дополнительная

21. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?

Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других

Произвольное расслабление отдельных мышц

Удары по напряженной мышце

Статическое напряжение

3. Тестирование физической подготовки

Тема 1

1. Какие виды трудовой деятельности различают на практике?

Физический труд

Умственный труд

Сельскохозяйственный труд

Интеллектуальный труд

2. Какая мышца сокращается самопроизвольно?

Сердечная мышца

Ромбовидная мышца

Икроножная мышца

Трапециевидная мышца

3. В чем проявляется утомление?

Ощущается прилив сил

Улучшается память

Уменьшается сила и выносливость мышц

Улучшается координация

4. Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям?

Кувырок

Толкание ядра

Ходьба на лыжах

Езда на велосипеде

5. Что является компонентами здорового образа жизни?

Прием энергетических коктейлей

Походы в ночной клуб

Правильное питание и режим дня

Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

6. Какие продукты необходимо употреблять ежедневно?

Овощи, фрукты и мясные продукты

Каши и молочные продукты

Копченую колбасу

Сладости

7. Что является вредными привычками?

Курение

Прием алкоголя и наркотиков

Прогулки за городом

Занятия танцами

8. Состояние физического, духовного и социального благополучия

Отсутствие болезней

Хорошее самочувствие

Комфортное состояние

9. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?

Повышает жизненные силы и функциональные возможности

Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса

Понижает выносливость и работоспособность

Уменьшает количество лет

10. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий физическими упражнениями?

Долго отдыхать после каждого упражнения

Пополнять растроченные калории едой и напитками

Больше активно двигаться

Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

11. Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:

Быстрое достижение оздоровительного эффекта

Монотонность занятий ходьбой

Можно заниматься в любом возрасте

Легко дозировать нагрузку по самочувствию

12. Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?

Бокс

Ходьба

Плавание

Тяжелая атлетика

13. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?

Повышают силовые способности

Увеличивают количество жировой ткани

Улучшают потребление организмом кислорода

Увеличивают эффективность работы сердца Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?

Техника передвижения

Скорость передвижения

Время пребывания на дистанции

Подбор правильной обуви

14. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта

не менее 30 минут

более 5 часов

не более 10 минут

не более 30 минут

15. Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?

120-140 шагов в минуту

Свыше 140

Не более 80 шагов в минуту

80-100 шагов в минуту

16. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

4 часа

2 часа

1 час

10 минут

17. Задачи физического воспитания:

Воспитание спортсменов массовых разрядов

Воспитание спортсменов высших разрядов

Укрепление здоровья

Гармоничное развитие личности

18. Каковы задачи мышечной релаксации?

Увеличение длины мышечных волокон

Увеличение толщины мышечных волокон

Выведение продуктов распада из работавших мышц

Снятие напряжения

19. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?

Развитие силы

Развитие выносливости

Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта

Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта

20. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?

Основная

Подготовительная

Заключительная

Дополнительная

21. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?

Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других

Произвольное расслабление отдельных мышц

Удары по напряженной мышце

Статическое напряжение

22. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?

Снижает активность физического состояния

Способствует усилению кровообращения и обмена веществ

Повышает работоспособность

Ухудшает настроение

23. Как правильно дышать при выполнении упражнений?

Задерживать дыхание

Не обращать внимания на дыхание

Ритмично

Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища

24. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?

Сколько захочется

2-4 раза

Более 20-30 раз

Не менее 8-12 раз

25. С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?

Упражнения для спины и брюшного пресса

Упражнения на гибкость

Упражнения типа ?потягивания?, дыхательные упражнения

Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем

26. Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития качества силы

Упражнения для мышц ног

Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса)

27. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):

Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине

Поднимание ног и таза лежа на спине

Прыжки

Подтягивание в висе на перекладине

28. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

Поднимание ног и таза лежа на спине

Повороты и наклоны туловища

Отжимания

Подтягивание в висе на перекладине

29. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног

Прыжки

Приседания

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Подтягивание в висе

30. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?

Средством развития физических качеств

Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний

Средством повышения работоспособности

Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения

31. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя?

Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз

Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц

Ничего не делать

Подвинуть ближе монитор компьютера

32. Назовите правила правильного положения при сидении на стуле

Держать верхнюю часть спины и шею прямо

Чаще менять положение ног

Сидеть, закинув ногу за ногу

Сидеть долго в одном положении

33. При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой

+30С, в дальнейшем повышая температуру воды

+50С, в дальнейшем снижая температуру воды

+50С, в дальнейшем повышая температуру воды

+30С, в дальнейшем снижая температуру воды

34. Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?

День недели

Время суток

Температура воздуха

Влажность

35. В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур? Закаливать организм следует:

в зависимости от режима дня

от 2 до 5 раз в год

без длительных перерывов

круглогодично

36. Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур:

Контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе

Обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби

Прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной

Воздушные ванны, обтирание, обливание

37. Какую пищу называют органической, живой?

Мясо

Морепродукты

Овощи

Орехи

38. Какие продукты вызывают избыточный вес?

Овощи

Фрукты

Жареные и жирные блюда

Сосиски

39. При каких условиях вес человека будет стабильным?

При получении количества энергии равной расходуемой

При ежедневных активных занятиях спортом

При получении недостаточного количества калорий

При получении с пищей больше энергии, чем организм может использовать

40. Назовите продукты с низким гликемическим индексом?

Свекла

Бананы

Греча

Макароны

Зачет

Вопросы к зачету:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.

2. Понятия в области физической культуры.

3. Здоровье как социальная категория.

4. Уровень здоровья как характеристика общества.

5. Современные правила рационального питания. Системы питания.

6. Оценки уровня здоровья.

7. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.

8. Примерный план самостоятельного тренировочного занятия.

9. Цели и задачи самоконтроля при занятиях ф/к и с.

10. Критерии дозирования физических нагрузок.

11. Субъективные показатели самоконтроля.

12. Объективные показатели самоконтроля.

13. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой.

14. Функциональные пробы.

15. Методы самоконтроля за физической подготовленностью.

16. Методы самоконтроля за уровнем здоровья.

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

В КФУ действует балльно-рейтинговая система оценки знаний обучающихся. Суммарно по дисциплине (модулю) можно получить максимум 100 баллов за семестр, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов.

Для зачёта:

56 баллов и более - "зачтено".

55 баллов и менее - "не зачтено".

Для экзамена:

86 баллов и более - "отлично".

71-85 баллов - "хорошо".

56-70 баллов - "удовлетворительно".

55 баллов и менее - "неудовлетворительно".

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Семестр 2			
Текущий контроль			
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	1	5
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	5

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	3	40
Зачет	Зачёт нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Обучающийся получает вопрос (вопросы) либо задание (задания) и время на подготовку. Зачёт проводится в устной, письменной или компьютерной форме. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.		50

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

7.1 Основная литература:

1. Григорович Е.С. 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.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=443255>
3. Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=180800>
4. Чертов Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9.- URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>

7.2. Дополнительная литература:

1. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. - Минск: Выш. шк., 2011. - 349 с.: ил. - ISBN 978-985-06-1911-2.- URL:<http://znanium.com/bookread2.php?book=507251>
2. Пушкина В.Н. Формирование профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс] / В.Н. Пушкина, И.В. Мищенко, А.Н. Зелянина - Архангельск : ИД САФУ, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261010128.html>
3. Яшин, В. Н. ОБЖ : Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Н. Яшин. - 3-е изд., перераб. - М.: ФЛИНТА : Наука, 2011. - 128 с.: илл. - ISBN 978-5-9765-1121-7 (Флинта), ISBN 978-5-02-037675-5 (Наука).-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=465872>

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

Informika Федеральное государственное автономное учреждение [Электронный ресурс]. Режим доступа: www.informika.ru - Режим доступа: www.informika.ru

Бесплатная электронная библиотека онлайн Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://window.edu.ru> - Режим доступа: <http://window.edu.ru>

Википедия. Свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org>. - Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org>.

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

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	Работа на практических занятиях предполагает активное участие студентов на протяжении всего занятия с выполнением всех двигательных заданий преподавателя. Бег на короткую дистанцию. Принять И.П. низкого старта. По сигналу совершить стартовый разгон, далее продолжить максимально быстрый бег с работой рук в соответствии с правилом перекрестной координации. Движение на всей дистанции строго по прямой. Также для правильного бега нужно научиться дышать особым образом: 2 шага - вдох, 2 шага выдох. Если появляется одышка или неприятные ощущения в сердце, то где-то вами допущается ошибка.

Вид работ	Методические рекомендации
самостоятельная работа	<p>При самостоятельной работе над изучаемым материалом студентам следует работать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам. Подготовка к занятию включает 2 этапа: 1й - организационный; 2й - закрепление и углубление теоретических знаний. На первом этапе слушатель планирует свою самостоятельную работу, которая включает: - уяснение задания на самостоятельную работу; - подбор рекомендованной литературы; - составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки. Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе. Второй этап включает непосредственную подготовку слушателя к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы слушатель должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разбираться в иллюстративном материале. Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретает практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь. При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения. В начале занятия слушатели под руководством преподавателя более глубоко осмысливают теоретические положения по теме занятия, раскрывают и объясняют основные положения публичного выступления. В процессе творческого обсуждения и дискуссии вырабатываются умения и навыки использовать приобретенные знания для различного рода ораторской деятельности. Записи имеют первостепенное значение для самостоятельной работы слушателей. Они помогают понять построение изучаемого материала, выделить основные положения, проследить их логику и тем самым проникнуть в творческую лабораторию автора. Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, и моторную память. Следует помнить: у слушателя, систематически ведущего записи, создается свой индивидуальный фонд подсобных материалов для быстрого повторения прочитанного, для мобилизации накопленных знаний. Особенно важны и полезны записи тогда, когда в них находят отражение мысли, возникшие при самостоятельной работе. Важно развивать у слушателей умение сопоставлять источники, продумывать изучаемый материал. Большое значение имеет совершенствование навыков конспектирования у слушателей. Преподаватель может рекомендовать слушателям следующие основные формы записи: план (простой и развернутый), выписки, тезисы. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах. План - это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект. Конспект - это систематизированное, логичное изложение материала источника.</p>
письменное домашнее задание	<p>Письменное домашнее задание пишется на основании изучения предложенной литературы или литературы самостоятельно найденной студентом. Подготовка направлена на развитие и закрепление у студентов навыков самостоятельного глубокого, творческого и всестороннего анализа научной, методической и другой литературы по актуальным проблемам дисциплины; на выработку навыков и умений грамотно и убедительно излагать материал, четко формулировать теоретические обобщения, выводы и практические рекомендации.</p>
проверка практических навыков	<p>Работа на практических занятиях предполагает активное участие студентов на протяжении всего занятия с выполнением всех двигательных заданий преподавателя. Бег на короткую дистанцию. Принять И.П. низкого старта. По сигналу совершить стартовый разгон, далее продолжить максимально быстрый бег с работой рук в соответствии с правилом перекрестной координации. Движение на всей дистанции строго по прямой. Также для правильного бега нужно научиться дышать особым образом: 2 шага - вдох, 2 шага выдох. Если появляется одышка или неприятные ощущения в сердце, то где-то вами допускается ошибка.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
тестирование физической подготовки	<p>Прыжок в длину с места. Всего 3 попытки. Лучший результат - в зачет. Можно махать руками при выполнении прыжка. Исключить: заступ за линию или касания ее, предварительный подскок, поочередного отталкивания ногами, при уходе с места приземления назад по направлению прыжка. Подъем туловища из положения лежа - И.П. лежа на горизонтальной поверхности, ноги в коленях согнуты, стопы прижаты к полу и зафиксированы, кисти в замок за головой. Подъем туловища в вертикальное положение (амплитуда работы туловища - 90градусов). Подтягивание - И.П. вис широким хватом, туловище прямое, ногами не касаясь пола. Подъем и опускание туловища за счет сгибания и разгибания рук без раскачивания и инерции. Подтягивание в висе лежа - И.П. вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота перекладины - 90 см. Необходимо совершить сгибание рук до касания подбородком перекладины без рывков или прогиба туловища. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Фиксация в верхней точки на 1 с. Затем руки разгибаются и занимает исходное положение. Сгибание-разгибание рук в упоре на брусках. Упражнение 9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках. Упор, руки выпрямлены; сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках до полного сгибания рук; разгибая руки, выйти в упор до полного выпрямления рук. Положение упора фиксируется. Тренировку в выполнении силового упражнения на перекладине целесообразно проводить повторным методом или методом максимальных усилий. Количество повторений упражнения в одном подходе зависит от уровня текущих индивидуальных показателей занимающегося, учет которых должен вести командир. Тренировка повторным методом заключается в многократном повторении упражнения с одинаковой мощностью (величина усилий должна быть не более 60 % от максимальной). Тренировка методом максимальных усилий проводится после 3-4 тренировок повторным методом. В тренировках, когда занимающийся выполняет упражнение с максимальными усилиями, иногда целесообразно в заключительной стадии подхода оказывать помощь, чтобы преодолеть психологический барьер определенного числа повторов. Не следует останавливаться на достижении нормативных требований Наставления по физической подготовке. Всегда нужно создавать запас двигательных способностей, гарантируя необходимый уровень подготовленности. Метод максимальных усилий характеризуется таким выполнением упражнений, при котором военнослужащий проявляет максимум силы, на какой он в данное время способен. Под максимальным усилием понимается предельный тренировочный вес сопротивления, который занимающийся может поднять (выполнить) без значительного эмоционального возбуждения. Примером применения этого метода могут служить прикидки, проверки командиром уровня развития силы (выполнение силовых гимнастических упражнений). Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания. Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: нарушение прямой линии 'плечи-туловище-ноги'; отсутствие фиксации на 1 с исходного положения; одновременное разгибание рук. Наклон вперед на прямых ногах. Упражнение выполняется на гимнастической скамье. И.П. - основная стойка, ноги на ширине 20 см. носки ног на уровне края гимнастической скамьи. Выполнить наклон вперед на прямых ногах. Пальцами рук стараться тянуться ниже уровня скамьи.</p>
зачет	<p>Зачет нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Зачет проводится в устной или письменной форме по билетам, в которых содержатся вопросы (задания) по всем темам курса. Обучающемуся даётся 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)

Освоение дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту" 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

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 "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 "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту" 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.

Компьютерный класс, представляющий собой рабочее место преподавателя и не менее 15 рабочих мест студентов, включающих компьютерный стол, стул, персональный компьютер, лицензионное программное обеспечение. Каждый компьютер имеет широкополосный доступ в сеть Интернет. Все компьютеры подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

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

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 44.03.04 "Профессиональное обучение (по отраслям)" и профилю подготовки Автоматизация энергетических систем .