

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт вычислительной математики и информационных технологий



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности КФУ

Проф. Д.А. Таюрский



» _____ 20__ г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Физическая культура Б1.Б.6

Направление подготовки: 10.03.01 - Информационная безопасность

Профиль подготовки: Безопасность компьютерных систем

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2019

Автор(ы): Воробьева И.В. , Касатова Л.В. , Фалеева С.А.

Рецензент(ы): Фазлеева Е.В.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Двоеносов В. Г.

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

Учебно-методическая комиссия Института вычислительной математики и информационных технологий:

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 Воробьева И.В. (Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта, КФУ), Irina.Vorobeva@kpfu.ru ; доцент, б/с (доцент) Касатова Л.В. (Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта, КФУ), Ljudmila.Kasatova@kpfu.ru ; старший преподаватель, б/с Фалеева С.А. (Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта, КФУ), SAFaleeva@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
ОК-9	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Выпускник, освоивший дисциплину:

Должен знать:

- значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры, непреходящие ценности физической культуры и спорта;
- основы теории и методики физического воспитания и спорта
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- принципы и закономерности развития и совершенствования физических качеств;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- общие положения профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда и предупреждения утомления;
- методические основы различных (традиционных и нетрадиционных) систем физического воспитания, варианты их использования для укрепления здоровья и профилактики заболеваний;
- методы самоконтроля за своим функциональным и психоэмоциональным состоянием в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

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 и спорта;
- 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:

- применять результаты освоения дисциплины в профессиональной деятельности и повседневной жизни.
- использовать необходимый арсенал оздоровительных методик с целью развития, укрепления и охранения здоровья;
- вести здоровый образ жизни.

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.Б.6 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 10.03.01 "Информационная безопасность (Безопасность компьютерных систем)" и относится к базовой (общепрофессиональной) части.
Осваивается на 1 курсе в 1 семестре.

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) на 72 часа(ов).

Контактная работа - 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. Основы теории, методики и практики физической культуры и спорта (теоретический раздел)	1	12	12	0	0
2.	Тема 2. Основы здорового образа жизни	1	12	12	0	0
3.	Тема 3. Спорт и туризм	1	12	12	0	0
	Итого		36	36	0	0

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Основы теории, методики и практики физической культуры и спорта (теоретический раздел)

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.
3. Социально-биологические основы физической культуры.
4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Тема 2. Основы здорового образа жизни

1. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
2. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.
3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
4. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Тема 3. Спорт и туризм

1. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.
2. Спортивные и подвижные игры.
3. Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации.
4. Нетрадиционные (необычные) виды спорта.
5. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.
6. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.
8. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.

9. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.

10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

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
Семестр 1			
	Текущий контроль		
1	Устный опрос	ОК-9	1. Основы теории, методики и практики физической культуры и спорта (теоретический раздел) 2. Основы здорового образа жизни 3. Спорт и туризм
2	Тестирование	ОК-9	1. Основы теории, методики и практики физической культуры и спорта (теоретический раздел) 2. Основы здорового образа жизни 3. Спорт и туризм
	Зачет	ОК-9	

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 1					
Текущий контроль					
Устный опрос	В ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	1
Тестирование	86% правильных ответов и более.	От 71% до 85 % правильных ответов.	От 56% до 70% правильных ответов.	55% правильных ответов и менее.	2
	Зачтено		Не зачтено		
Зачет	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		

6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Семестр 1

Текущий контроль

1. Устный опрос

Темы 1, 2, 3

- I) 1. Дайте определение понятию ?физическая культура? и раскройте его
2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.
4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
5. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины ?Физическая культура?.
6. Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины ?Физическая культура?.
7. Перечислите основные требования, необходимые для успешной аттестации студента (получение ?зачета?) по дисциплине ?Физическая культура?.
- II) 1. Что являлось единственным состязанием первых тринадцати игр древности?
2. Чем награждались победители олимпийских игр древности?
3. С какой целью возродил Олимпийские игры Пьер де Кубертен?
4. Что означает каждое из пяти олимпийских колец?
5. Назовите традиционные ритуалы олимпийских игр современности.
6. Какие организации включает в себя олимпийское движение?
7. Какие виды спорта входят в обязательную программу летних и зимних Универсиад?
8. В чем особенность проведения Всемирной летней универсиады в Казани?
9. Каковы цели введения комплексов БГТО и ГТО?
10. Назовите главные задачи возрождения физкультурно-спортивного комплекса.
- III) 1. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.
2. Регуляция функций в организме.
3. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
4. Особенности физически тренированного организма.
5. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.
6. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.
7. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.
8. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объем крови. Кровообращение при физических нагрузках.
9. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
10. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.
11. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.
12. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.
13. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.
- IV) 1. Что такое здоровье, здоровый образ жизни?
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.
- V) 1. Дайте определение понятию ?лечебная физическая культура?. Кратко опишите ее цель и задачи.
2. Как действуют физические упражнения на организм человека?
3. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
4. Какие средства используются 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
- VI) 1. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
2. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения

3. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?
4. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?
5. ?Физические упражнения как средство активного отдыха?,- раскройте это положение.
- VII) 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??
- VIII) 1. Опишите структуру физической культуры личности.
2. Операциональный компонент физической культуры личности.
3. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.
4. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.
5. Дайте определение понятию ?мотивация?.
6. Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности?
7. Система мотивов в области физической культуры личности.
8. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?
- IX) 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?
- X) 1. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?
2. Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и упрощенные правила.
3. Чем различаются спортивные и подвижные игры?
4. Перечислите наиболее популярные спортивные и подвижные игры ? кратко их охарактеризуйте.
5. Приведите пример подвижной игры, опишите ее правила.
- XI) 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?
11. Расскажите о технике транспортировки пострадавшего в походных условиях и на дистанциях туристских соревнований.
12. Какое оздоровительное воздействие оказывает активный туризм на организм подрастающего поколения?
13. Перечислите основные правила организации и проведения похода.
14. Перечислите обязанности каждого участника похода.
- XII) 1. Что представляют собой ?необычные виды спорта??
2. Какая существует классификация ?необычных видов спорта??
3. Какие необычные соревнования проводятся в России?
4. Какие необычные соревнования, проводимые за рубежом, вам видятся наиболее интересными?
5. Зачем проводятся такие необычные соревнования?
6. Какой вид проведения необычных соревнований могли бы предложить вы?
- XIII) 1. Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете. Дайте им краткую характеристику.

2. Перечислите и охарактеризуйте оздоровительные системы физических упражнений, объединенных в понятие ?традиционные?.

3. Какие современные оздоровительные системы физических вы знаете?

4. Что включают в себя понятия ?велнес? и ?фитнес??

5. Опишите подробно наиболее интересную и наиболее подходящую лично вам оздоровительную систему физических упражнений.

XIV) 1. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.

2. Утренняя гигиеническая гимнастика.

3. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.

4. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.

5. Мотивация выбора видов двигательной активности

6. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.

7. Самостоятельные занятия лыжным спортом.

8. Самостоятельные занятия спортивными играми.

9. Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой.

10. Самостоятельные занятия избранным вами видом физической активности (спортом).

XV) 1. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?

2. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?

3. Какие существуют виды диагностики?

4. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?

5. Каково содержание педагогического контроля?

6. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?

7. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?

8. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия. Методика определения артериального давления.

XVI) 1. Для чего проводятся физкультурно-спортивные массовые мероприятия?

2. Какие задачи решаются в процессе проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (соревнований)?

3. Какое различие в терминах: ?спортивное соревнование? и ?спортивное событие??

4. Назовите особенности в организации и проведении физкультурно-спортивных массовых мероприятий.

5. Почему правила поведения болельщиков закреплены на законодательном уровне?

6. Раскройте основные пункты правил поведения болельщиков.

7. Дайте определение понятию толерантности.

8. Перечислите необходимые знания, умения, навыки, необходимые студентам и студентам-болельщикам, которые обеспечивают должный уровень культуры межнационального общения и взаимодействия, толерантного поведения.

XVII) 1. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?

2. Кратко опишите особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и соревнований.

3. Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете?

4. Что включает в себя понятие ?рациональное питание??

5. Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания.

6. Перечислите основные минералы и микроэлементы и обоснуйте их необходимость для организма.

XVIII) 1. Историческая справка и современное представление о ППФП.

2. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.

3. Организация, формы и средства ППФП в вузе.

4. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.

5. Система контроля ППФП студентов на примере вашей специальности.

6. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.

7. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.

8. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности.

9. Производственная физическая культура, её цели и задачи.

10. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.

11. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.

12. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.

13. Дополнительные средства повышения работоспособности.

14. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

2. Тестирование

Темы 1, 2, 3

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 студентов в вузе
4. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
5. Что являлось единственным состязанием первых тринадцати игр древности? Чем награждались победители олимпийских игр древности? С какой целью возродил Олимпийские игры Пьер де Кубертен?
6. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности? Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете?
7. Двигательная активность как биологическая потребность организма. Особенности физически тренированного организма.
8. Какие организации включает в себя олимпийское движение? Назовите традиционные ритуалы олимпийских игр современности.
9. Какие виды спорта входят в обязательную программу летних и зимних Универсиад? В чем особенность проведения Всемирной летней универсиады в Казани?
10. Какие средства используются лечебной физической культурой?
11. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
12. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
13. Скелетные мышцы, строение, функции. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.
14. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.
15. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках. Кислородный запрос и кислородный долг.
16. Дайте характеристику рекреационных и спортивных походов.
17. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.
18. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
19. Формы лечебной физической культуры.
20. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?
21. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля.
22. Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания.
23. Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете. Дайте им краткую характеристику?
24. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
25. Физические упражнения в течение учебного дня: утренняя гигиеническая гимнастика физкультминутки.
26. Что такое здоровье? Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
27. Что включает в себя понятие ?рациональное питание??
28. Дайте определение понятию ?лечебная физическая культура?. Кратко опишите ее цель и задачи.
29. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз. Регуляция функций в организме.
30. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
31. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?
32. Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и упрощенные правила.
33. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
34. Какие необычные соревнования проводятся в России?
35. Перечислите основные правила организации и проведения похода.
36. Как действуют физические упражнения на организм человека?

Зачет

Зачетные нормативы:

Билет 1.

- а) Дайте определение понятия: ?Физическая культура?.
- б) Спортивные и рекреационные походы.

Билет 2.

- а) Дайте определение понятия: ?Физическое воспитание?.
- б) Сердечно-сосудистая система, ее функции и реакции на физическую нагрузку.

Билет 3.

- а) Дайте определение понятия: ?Спорт?.
- б) Пищеварительная система, ее функции и реакции на физическую нагрузку.

Билет 4.

- а) Дайте определение понятия: ?Физическая рекреация?.
- б) Традиционные оздоровительные системы

Билет 5.

- а) Дайте определение понятия: ?Двигательная реабилитация?.
- б) Техника ориентирования на местности и топографическая подготовка туриста.

Билет 6.

- а) Дайте определение физического качества: ?Ловкость?.
- б) История комплекса ?ГТО?.

Билет 7.

- а) Дайте определение физического качества: ?Сила?.
- б) Организм человека как единая биологическая система.

Билет 8.

- а) Дайте определение физического качества: ?Выносливость?.
- б) Спорт. Классификация видов спорта.

Билет 9.

- а) Дайте определение физического качества: ?Гибкость?.
- б) Дыхательная система и ее реакции на физическую нагрузку.

Билет 10.

- а) Дайте определение физического качества: ?Быстрота?.
- б) Самоконтроль и его показатели (субъективные и объективные).

Билет 11.

- а) Дайте определение понятия: ?Физическая подготовка?.
- б) Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни.

Билет 12.

- а) Дайте определение понятия: ?Физическое развитие?.
- б) Мышечная система, функциональные режимы работы мышц.

Билет 13.

- а) Дайте определение понятия: ?Физическое упражнение?.
- б) Нетрадиционные оздоровительные системы.

Билет 14.

- а) Дайте определение понятий: ?Физическая и функциональная подготовленность?.
- б) История возрождения Олимпийских игр.

Билет 15.

- а) Дайте определение понятия: ?Двигательная активность?.
- б) Современный комплекс ГТО.

Билет 16.

- а) Дайте определение понятия: ?Двигательное умение?.
- б) История Универсиад. Универсиада в Казани.

Билет 17.

- а) Дайте определение понятия: ?Двигательный навык?.
- б) Здоровый образ жизни, понятие и основные принципы.

Билет 18.

- а) Дайте определение понятия: ?Физическая работоспособность?.
- б) Режим труда и отдыха и сна. Закаливание.

Билет 19.

- а) Дайте определение понятия: ?Фоновые виды физической культуры?.
- б) Способы ориентирования на местности.

Билет 20.

- а) Дайте определение понятия: ?Здоровый образ жизни?.
- б) Средства восстановления после физической нагрузки.

Билет 21.

- а) Дайте определение понятия ?здоровье?. Обоснуйте выбор вами данного определения из множества существующих.
- б) Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?

Билет 22.

- а) Дайте определение понятия: ?Физическая культура?.
- б) Систолический и минутный объем крови. Кровообращение при физических нагрузках.

Билет 23.

- а) Сформулируйте цель и задачи физического воспитания студентов в вузе.
- б) Дыхание при физических нагрузках. Кислородный запрос и кислородный долг.

Билет 24.

- а) Что включает в себя понятие ?рациональное питание??
- б) Дайте описание спортивной игры баскетбол: ее суть и упрощенные правила.

Билет 25.

- Дайте определение понятия: ?Спорт?.
- Изотонический и изометрический режим работы мышц.

Билет 26.

- Дайте определение понятия: ?Общая физическая подготовка?.
- Двигательная активность как биологическая потребность организма. Особенности физически тренированного организма.

Билет 27.

- Дайте определение понятия: ?Двигательный навык?.
- Традиционные оздоровительные системы.

Билет 28.

- Что такое утомление и переутомление?
- Дайте описание спортивной игры волейбол: ее суть и основные правила.

Билет 29.

- Дайте определение понятия: ?Функциональная проба?.
- Двигательная активность как биологическая потребность организма. Особенности физически тренированного организма.

Билет 30.

- Дайте определение понятия: ?Самоконтроль на занятиях физической культурой?.
- Бадминтон, суть игры и её упрощённые правила

Билет 31.

- Что такое ?Физкультурные минутки? и ?Физкультурные паузы?, для чего они нужны?
- Футбол, суть игры и её упрощённые правила.

Билет 32.

- Системы розыгрыша соревнований. Единая классификация спортивных разрядов.
- Оздоровительный бег как форма самостоятельных занятий.

33.

- Что такое гомеостаз?
- Перечислите циклические виды спорта и циклические упражнения. Почему они получили такое название. Ациклические виды спорта - понятие и виды.

Билет 34.

- Дайте определение понятию ?Профессионально-прикладная физическая подготовка?, кратко изложите ее цели и задачи.
- Почему популярную систему упражнений назвали ?Аэробикой?. Что такое ?аэробные нагрузки??

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
Семестр 1			
Текущий контроль			
Устный опрос	Устный опрос проводится на практических занятиях. Обучающиеся выступают с докладами, сообщениями, дополнениями, участвуют в дискуссии, отвечают на вопросы преподавателя. Оценивается уровень домашней подготовки по теме, способность системно и логично излагать материал, анализировать, формулировать собственную позицию, отвечать на дополнительные вопросы.	1	-
Тестирование	Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий.	2	-
		Всего:	50
Зачет			-

7. Перечень 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: 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. - Текст : электронный. - URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/22_228_000399.pdf (дата обращения: 19.08.2019)
2. Вахитов, И.Х. Физиология физического воспитания и спорта: конспект лекций /И.Х. Вахитов. - Казань: Казанский федеральный университет, 2014. - 79 с. - Текст: электронный. - URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/22-IFKSVM/22_230_000791.pdf (дата обращения: 19.08.2019)
3. Захарова Л.В., Физическая культура : учебник / Захарова Л.В., Люлина Н.В. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. - ISBN 978-5-7638-3640-0 - Текст : электронный // ЭБС 'Консультант студента' : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763836400.html> (дата обращения: 19.08.2019). - Режим доступа : по подписке.
4. Муллер, А. Б. Физическая культура студента: учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близовский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniy.com/catalog/product/443255> (дата обращения: 19.08.2019). - Режим доступа : по подписке.
5. Лекционный курс по дисциплине 'Физическая культура': учебное пособие. / Е.В. Фазлеева, М.И. Рахимов, В.Г. Двоеносов, А.С. Шалавина, Г.И. Пасмуров. - Казань: КФУ, 2014. - 349 с. - Текст : электронный. - URL: http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/22043/21_000_000635.pdf (дата обращения: 19.08.2019)

7.2. Дополнительная литература:

1. Вайнер, Э. Н. Валеология: учебный практикум/Вайнер Э. Н., Волынская Е. В., 2-е изд. - Москва : Флинта, 2012. - 312 с.: ISBN 978-5-89349-387-0. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniy.com/catalog/product/331822> (дата обращения: 19.08.2019). - Режим доступа : по подписке.
2. Физическая культура. Лекции : учебное пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniy.com/catalog/product/1027339> (дата обращения: 19.08.2019). - Режим доступа : по подписке.
3. Чертов, Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniy.com/catalog/product/551007> (дата обращения: 19.08.2019). - Режим доступа : по подписке.
4. Сверигина, Л.А. Гантельная гимнастика: методическое пособие / Л.А. Сверигина, Селиванова В.И., В.Г. Рязов - Казань: Казанский федеральный университет, 2014. - 37 с. - Текст : электронный. - URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/21_000_A5-000550.pdf (дата обращения: 19.08.2019)
5. Садыкова, А.М., Ратова Е.Н. Комплексы утренней гимнастики: учебно-методическое пособие / Садыкова А.М., Ратова Е.Н. - Казань: Казанский университет, 2015. - 35 с. - Текст : электронный. - URL: http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32199/1/21-KaPC_001172.pdf (дата обращения: 19.08.2019)

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

FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire) - <http://fisunet.net>
Казанский (Приволжский) федеральный университет - <http://www.kpfu.ru/>
Комитет физической культуры и спорта г. Казани - <http://www.kzn.ru/page164.htm>
Лига студентов РТ - <http://liga.tatarstan.ru/>
Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ - <http://minstm.gov.ru>
МФСО ?Буревестник? РТ - <http://burevestnik.tatarstan.ru/>
Национальная информационная сеть ?Спортивная Россия? - <http://www.infosport.ru>
Российский Студенческий Спортивный Союз - <http://www.studsport.ru/>

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

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	<p>лекции Лекционный материал по дисциплине ?Физическая культуры? подается в форме информационных и проблемных лекций.</p> <p>В ходе лекционных занятий обучающийся может вести конспектирование учебного материала. Необходимо фиксировать внимание на категориях, формулировках, раскрывающих содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации.</p> <p>Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых можно делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений, а также о возникающих вопросах, которые, позднее, необходимо задать преподавателю.</p> <p>Поскольку базовый лекционный курс по дисциплине ?Физическая культура? находится в открытом доступе в ЭР ЭБ НБ КФУ, то конспект лекции может быть кратким, содержащим основные положения и положения, требующие дискуссии.</p> <p>В ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях, интернет-ресурсах. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы.</p> <p>Дополнить свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Продумать и подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. При необходимости, обращаться за методической помощью к преподавателю.</p> <p>Составить план своего выступления (оно должно быть конкретным). Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью. Вычленить дискуссионные моменты.</p>
практические занятия	<p>практические занятия Работа на практических (семинарских) занятиях предполагает активное участие в дискуссиях. Для подготовки к занятиям рекомендуется выделять в материале основные вопросы, затрагиваемые преподавателем в лекции, и группировать информацию вокруг них.</p> <p>При подготовке к семинарам по лекциям, имеющим практико-методическую направленность, необходимо подготовиться к демонстрации, например: при изучении темы 15 -методики контроля или самоконтроля самочувствия, при изучении темы 10 ? показать разметку площадки в спортзале для игровых видов спорта, и т.д.</p> <p>При работе с терминами необходимо обращаться к словарям, в том числе доступным в Интернете, например на сайте http://dic.academic.ru.</p>
устный опрос	<p>устный опрос Подготовка к опросу включает в себя повторение пройденного материала по вопросам предстоящего опроса.</p> <p>Помимо основного материала студент должен изучить дополнительную рекомендованную литературу и информацию по теме, в том числе с использованием Интернет-ресурсов. В среднем, подготовка к устному опросу по одному семинарскому занятию занимает от 2 до 3 часов в зависимости от сложности темы. Опрос предполагает устный ответ студента на один основной и несколько дополнительных вопросов преподавателя.</p> <p>Ответ студента должен представлять собой развернутое, связанное, логически выстроенное сообщение. При выставлении оценки преподаватель учитывает правильность ответа по содержанию, его последовательность, самостоятельность суждений и выводов, умение связывать теоретические положения с практикой.</p>
тестирование	<p>тестирование При подготовке к тестированию необходимо опираться прежде всего на лекции, а также на источники, которые разбирались на семинарах в течение семестра. Готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине. Четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.</p> <p>Приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам; в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.</p> <p>Если Вы встретили чрезвычайно трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другому вопросу. Вернитесь к трудному вопросу в конце. Обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
зачет	зачет Студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу в конце первого семестра получают зачет по учебной дисциплине "Физическая культура". Условием получения зачета являются: наличие медицинского осмотра, регулярность посещения занятий по расписанию, участие в семинарских занятиях, знание теоретического материала программы (по результатам устных опросов и тестирования). Критерием успешности освоения материала является экспертная оценка преподавателя.

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

Браузер Google Chrome

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 "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 10.03.01 "Информационная безопасность" и профилю подготовки "Безопасность компьютерных систем".