

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Набережночелнинский институт (филиал)  
Отделение информационных технологий и энергетических систем



Утверждаю

Первый заместитель директора  
НЧИ КФУ Симонова Л. А.



\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

*подписано электронно-цифровой подписью*

**Программа дисциплины**  
Физическая культура и спорт Б1.Б.5

Направление подготовки: 15.03.04 - Автоматизация технологических процессов и производств

Профиль подготовки:

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2019

**Автор(ы):** Ихсанов И.С.

**Рецензент(ы):** Гжемская Н.Х.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Гжемская Н. Х.

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

Учебно-методическая комиссия Высшей инженерной школы (Отделение информационных технологий и энергетических систем) (Набережночелнинский институт (филиал)):

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

## Содержание

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

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. (доцент) Ихсанов И.С. (Кафедра физического воспитания и спорта НИ, Набережночелнинский институт (филиал) КФУ), IShsanov@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-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Выпускник, освоивший дисциплину:

Должен демонстрировать способность и готовность:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

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

уметь:

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

владеть:

- средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня 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.Б.5 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 15.03.04 "Автоматизация технологических процессов и производств ()" 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 - 8 часа(ов), в том числе лекции - 4 часа(ов), практические занятия - 4 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 60 часа(ов).

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

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 1 семестре.

#### 4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

##### 4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента.	1	0	2	0	6
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Физиологические эффекты физических упражнений.	1	0	2	0	6
3.	Тема 3. Средства физической культуры, формы занятий физическими упражнениями, принципы физического воспитания. Режим и содержание рационального питания.	1	2	0	0	6
4.	Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Техническая и тактическая подготовка занимающихся спортом. Метод круговой тренировки.	1	2	0	0	6
5.	Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Упражнения для коррекции осанки.	1	0	0	0	8
6.	Тема 6. Основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	0	0	0	8
7.	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	1	0	0	0	8
8.	Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.	1	0	0	0	6
9.	Тема 9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	1	0	0	0	6
	Итого		4	4	0	60

##### 4.2 Содержание дисциплины

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

Физическая культура как часть общечеловеческой культуры.

Компоненты физической культуры.

Краткая история физической культуры.

Возрастание роли физической культуры в современном обществе.

Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.

Правовые и организационные основы физического воспитания студентов.

Особенности организации физического воспитания студентов НЧИ КФУ.

Зачетные требования к студентам.

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

Организм как биологическая система.

Анатомо-морфологические особенности организма.

Костная система и её функции.

Мышечная система и её функции.

Органы пищеварения и выделения.

Физиологические системы организма.

Двигательная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.

Функциональные показатели тренированности организма в покое и при выполнении предельно напряжённой работы.

Обмен веществ и энергии.

## **Тема 3. Средства физической культуры, формы занятий физическими упражнениями, принципы физического воспитания. Режим и содержание рационального питания.**

Организация режима питания.

Средства физической культуры, формы занятий физическими упражнениями, принципы физического воспитания.

Организация двигательной активности.

Личная гигиена и закаливание.

Профилактика вредных привычек.

Культура межличностного общения.

Психофизическая регуляция организма.

Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Здоровый образ жизни.

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

Понятие о принципах методики физического воспитания и их назначение.

Средства и методы физического воспитания. Воспитание физических качеств.

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Принципы спортивной тренировки. Тренировочное занятие. Техническая и тактическая подготовка занимающихся спортом.

Метод круговой тренировки

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

Особенности бюджета времени студентов.

Основные психофизиологические характеристики умственного труда студентов.

Динамика умственной работоспособности.

Условия высокой продуктивности учебного труда студентов.

Нормирование двигательной активности студентов.

Использование физических упражнений как средства активного отдыха и повышения работоспособности.

Значение физических упражнений как средства противодействия психическому стрессу и снятия нервно-эмоционального напряжения.

Методические основы использования средств физической культуры и спорта в процессе обучения.

Учебные и самостоятельные занятия студентов по физическому воспитанию в режиме учебно-трудовой деятельности.

Использование средств физической культуры и спорта в свободное время.

Использование средств физической культуры и спорта в оздоровительно-спортивных лагерях.

## **Тема 6. Основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

Нормы недельной двигательной активности человека: расчет часов.

Формы организации выполнения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Средства и методика непрерывного физкультурного воспитания и самовоспитания в различные периоды жизни человека.

Индивидуальный выбор систем физических упражнений или видов спорта в зависимости от возрастного периода человека.

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

Общая характеристика спорта.

Единая спортивная классификация.

Спорт в высшем учебном заведении.

Студенческие спортивные соревнования.

Нетрадиционные системы физических упражнений.

Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.

Краткая характеристика основных групп видов спорта.

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

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях.

Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.

ППФП в системе физического воспитания студентов.

Основные факторы, определяющие содержание ППФП выпускника технического производства.

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

Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки, ее цель и задачи

Факторы, определяющие содержание ППФП.

Условия и характер труда специалистов, определяющие содержание ППФП.

Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Организация, формы и система контроля ППФП студентов в вузе.

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

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

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
<b>Семестр 1</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
Тестирование	86% правильных ответов и более.	От 71% до 85 % правильных ответов.	От 56% до 70% правильных ответов.	55% правильных ответов и менее.	1

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.	2
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.			

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

#### Семестр 1

#### Текущий контроль

#### 1. Тестирование

Темы 1, 2, 3, 4, 5

1. Какой эффект должен достигаться при решении любых специальных задач физического воспитания?
2. Что является основным показателем физического совершенства человека?
3. Какие показатели внутренней среды человека служат параметрами газового гомеостаза?
4. От чего зависит эластичность и упругость костей?
5. Гладкие мышцы обеспечивают:
6. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?
7. В какую группу входят следующие факторы риска нерациональное питание, стрессовые ситуации, чрезвычайно высокий уровень урбанизации?
8. Временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки на организм человека ? это:
9. Малая форма занятий физическими упражнениями, направленная на ускорение периода вработывания организма после покоя
10. Основное специфическое средство физического воспитания
11. pH артериальной крови человека в обычном состоянии равен
12. Посредством чего скелетные мышцы соединяются с костями?
13. Поперечнополосатые мышцы обеспечивают:
14. Ключевыми показателями здоровья человека являются:
15. Выделите физическое качество, наиболее полно выражающее общий уровень здоровья
16. Малая форма проведения ежедневной гигиенической гимнастики, позволяющая отдохнуть мышечным группам, в которых наиболее всего ощущается усталость:
17. При тяжелой степени переутомления вегетативные нарушения проявляются в виде следующего признака:
18. Физкультурное движение ? это?
19. Какие параметры пульса считаются нормальными для здорового человека в возрасте 18-30 лет?
20. Закаливание детей необходимо начинать:
21. Определение понятия ?Здоровье? Всемирной организации здравоохранения:
22. Факторы риска, возникающие в период обучения, в результате воздействия которых могут появиться сердечно-сосудистые, нервные, психические заболевания:
23. Какой минимальный перерыв рекомендуется делать между окончанием занятий физическими упражнениями и приемом пищи?

24. Ученый, доказавший, что работоспособность восстанавливается быстрее в активном состоянии, когда движения выполняются неутомленными частями тела, в результате которых в утомленных функциональных системах усиливаются процессы восстановления и их работоспособность повышается:
25. В какие периоды в течение учебного года у студентов происходит максимальное снижение умственной и физической работоспособности?
26. Что является целью физического воспитания в вузе?
27. Физическая культура представляет собой?
28. Какую функцию обеспечивает гемоглобин крови?
29. Белые кровяные тельца, выполняющие защитную функцию, это:
30. Во время выполнения одинаковой мышечной работы у спортсмена по сравнению с не спортсменом частота сердечных сокращений
31. Укажите наиболее благоприятное соотношение в питании человека основными пищевыми веществами (белки, жиры, углеводы):
32. Укажите наиболее правильное распределение калорийности при 3х разовом питании:
33. Термин рекреация означает:
34. Патологическое состояние организма, которое развивается под действием длительного утомления с превалированием психического или физического компонента ? это:
35. Малая форма активного отдыха, направленная на получение дополнительной нагрузки органов и систем организма, которые не принимали участие в учебно-трудовой деятельности:
36. Под физической культурой понимается:
37. Физическая культура ориентирована на совершенствование?
38. Снижение двигательной активности вызывает состояние:
39. Как называется белок, ответственный за транспортировку кислорода?
40. Здоровье человека ? это:
41. Малая форма активного отдыха, которая выполняется в течение 10 мин после 4ч занятий и в течение 5 мин после каждых 2 ч самоподготовки
42. При резкой степени утомления при умственном труде рабочая поза, характеризуется следующим признаком:
43. С помощью какого метода оценивается физическое развитие?
44. Проба Ромберга является показателем деятельности:
45. Гигиенические требования к питанию:
46. Соматическое здоровье включает:
47. какой должна быть мощность тренировочной нагрузки (в % к максимальному уровню физической работоспособности) в оздоровительной тренировке?
48. Какова типичная динамика умственной работоспособности студентов в течение учебной недели?
47. Соответствует ли изменение физической работоспособности студентов в течение учебной недели динамике их умственной работоспособности?
48. Какое воздействие на организм студентов оказывает вынужденное ограничение двигательной активности при умственной деятельности?

## **2. Письменное домашнее задание**

Темы 6, 7, 8, 9

1. Нормы недельной двигательной активности человека: расчет часов.
2. Формы организации выполнения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Средства и методика непрерывного физкультурного воспитания и самовоспитания в различные периоды жизни человека. Индивидуальный выбор систем физических упражнений или видов спорта в зависимости от возрастного периода человека.
4. Физическое воспитание детей грудного возраста.
5. Физическое воспитание в преддошкольный период.
6. Физическое воспитание в дошкольный период.
7. Физическое воспитание в младший школьный период.
8. Физическое воспитание в старший школьный период.
9. Физическое воспитание в юношеский период.
10. Физическое воспитание в юношеский возрасте.
11. Физическая культура в зрелом возрасте.
12. Физическая культура в пенсионном возрасте.

### **Зачет**

Зачетные нормативы:

1. Понятийный аппарат учебной дисциплины Физическая культура: культура, физическая культура, физическое совершенство, физическое развитие, физическая подготовленность.
2. Цель, задачи и организация учебной дисциплины Физическая культура.
3. Структура и содержание физической культуры личности.
4. Практическое задание 1: оценить индивидуальный уровень физической культуры личности.
5. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.

6. Принцип целостности организма и его единство с окружающей средой.
7. Общее представление о строении тела человека.
8. Понятие об органе и системе органов.
9. Форма и функции костей скелета человека.
10. Понятие о суставах, связках и сухожилиях.
11. Представление о строении мышечной системы.
12. Практические задания: оценить индивидуальный уровень состояния тренированности сердечно-сосудистой системы (измерение пульса) в покое и при стандартной нагрузке.
13. Представление о дыхательной системе.
14. Представление о пищеварительной системе.
15. Представление о выделительной системе.
16. Центральная нервная система, ее отделы и функции.
17. Внешняя среда, ее природные, биологические и социальные факторы.
18. Экологические факторы и их влияние на организм.
19. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
20. Практические задания: оценить индивидуальный уровень состояния тренированности дыхательной системы (измерение частоты дыхания) в покое и при стандартной нагрузке.
21. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
22. Гиподинамия и гипокинезия.
23. Обмен минеральных веществ и физическая культура.
24. Кровь, ее состав и функции.
25. Представление о сердечно-сосудистой системе.
26. Характеристика изменений частоты сердечных сокращений и кровяного давления при физической нагрузке.
27. Практическое задание: определить индивидуальные свойства нервной системы (теппинг-тест)
28. Здоровый образ жизни студента.
29. Режим труда и отдыха.
30. Организация режима питания.
31. Организация двигательной активности.
32. Практическое задание. Дайте сравнительную характеристику ценностно-смыслового компонента здорового и нездорового образа жизни.
33. Личная гигиена и закаливание.
34. Профилактика вредных привычек.
35. Культура межличностных отношений.
36. Психофизическая регуляция организма
37. Практическое задание. Приведите высказывания, цитаты народа, выдающихся людей о здоровье и здоровом образе жизни.
38. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
39. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
40. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
41. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
42. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
43. Практическое задание. Дайте оценку индивидуального состояния умственной работоспособности. Законспектируйте (составьте) и выполните комплекс утренней гигиенической гимнастики. Законспектируйте и выполните комплекс вводной гимнастики
44. Спроектируйте индивидуальную программу учебного режима дня с использованием средств физической культуры.
45. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
46. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
47. Практическое задание. Законспектируйте и выполните комплекс физкультурной паузы. Законспектируйте и выполните комплекс физкультурной минутки. Законспектируйте и выполните комплекс физкультурной паузы для глаз.
48. Практические задания для творческого саморазвития. Приведите описание примеров режимов дня выдающихся личностей, ведущих здоровый образ жизни (Л.Н. Толстого ?мои четыре упряжки?, теория трудовой жизни и др; выдающихся силачей Александра Засса, Николая Вахтурова, Яна Краузе, Ивана Спуля и т.д.; В.Ф. Краевского, П. Ф. Крылова).
49. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
50. Формы самостоятельных занятий.
51. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
52. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
53. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.

54. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.

55. Самоконтроль за физической подготовленностью.

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

Оценка успеваемости обучающихся для дисциплины "Физическая культура и спорт" по балльно-рейтинговой системе не предусмотрена.

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
<b>Семестр 1</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
Тестирование	Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий.	1	-
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	2	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-

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

##### 7.1 Основная литература:

1. Переверзев В. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>
2. Рекша Ю.М. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2: Учебное пособие / Рекша Ю.М. - Рязань: Академия ФСИН России, 2015. - 242 с.: ISBN 978-5-7743-0724-1 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/780465>
3. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России [Электронный ресурс] / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров [и др.]; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. ? М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. ? 431 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1028835>

##### 7.2. Дополнительная литература:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>
2. Бишаева А. А. Физическая культура [Текст] : учебник / А. А. Бишаева. ? 6-е изд., стер. ? Москва : Академия, 2013. ? 304 с. ? (Начальное и среднее профессиональное образование) .? Рек. Федер. гос. учреждением 'Федер. ин-т развития образования' .? В пер. ? Библиогр. : с. 294-296 .? ISBN 978-5-7695-9987-3 (100 экз.)
3. Спирина М.П. Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья: Учебно-методическое пособие / Шлыков В.П., Спирина М.П., - 2-е изд., стер. - М.: Флинта, 2017. - 68 с.: ISBN 978-5-9765-3278-6 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/959331>

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

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

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

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

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

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	<p>Методические рекомендации при работе над конспектом лекций во время проведения лекции.</p> <p>В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве.</p> <p>Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.</p> <p>Для подготовки к лекциям студентам следует изучить круг вопросов, определенных преподавателем по каждой теме (вопросы по темам представлены в п.6.3 данной программы). При этом можно использовать литературные источники, приведенные в п. 7.1, 7.2, 8, также можно обратиться и к ЭОР, расположенным на сайте КФУ, предварительно записавшись на соответствующий курс (для этого студентам необходимо знать свой логин и пароль, полученные в деканате при поступлении в вуз).</p> <p>Кроме того, в ЭОР присутствуют методические рекомендации по освоению всей темы и каждой отдельной подтемы:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Теоретический курс по дисциплине 'Физическая культура и спорт'</li></ul> <p><a href="https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=1966">https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=1966</a></p>
практические занятия	<p>Работа на практических занятиях предполагает активное участие в осуждении выдвинутых в рамках тем вопросов. Для подготовки к занятиям рекомендуется обращать внимание на проблемные вопросы, затрагиваемые преподавателем в лекции, и группировать информацию вокруг них. Желательно выделять в используемой литературе постановки вопросов, на которые разными авторам могут быть даны различные ответы. На основании постановки таких вопросов следует собирать аргументы в пользу различных вариантов решения поставленных проблем.</p>
самостоятельная работа	<p>Методические рекомендации к самостоятельной работе:</p> <p>В рамках самостоятельной работы над изучаемым материалом студентам надлежит глубже усваивать учебный материал, приобретать навыки творческой работы над литературными первоисточниками и документами. При затруднениях в восприятии учебного материала студенту следует обратиться к лектору (по графику его консультаций) или непосредственно на занятиях, не оставляя 'белых пятен' в освоении материала. Работа на занятиях предполагает активное участие в обсуждении выдвинутых в рамках тем вопросов, в дискуссиях по выдвинутым проблемам, ответы на вопросы преподавателя. При самостоятельных занятиях рекомендуется выделять в учебном материале проблемные вопросы, затрагиваемые преподавателем в лекциях, и группировать информацию вокруг них, составляя собственную аргументированную позицию по рассматриваемой проблеме. При работе с терминами необходимо обращаться к словарям, в том числе доступным в Интернете.</p>
тестирование	<p>Методические рекомендации студентам по подготовке к тестированию по темам, предусмотренным учебной программой.</p> <p>Для подготовки к тестированию студентам следует изучить круг вопросов, определенных преподавателем по каждой теме (вопросы по темам представлены в п.6.3 данной программы). При этом можно использовать литературные источники, приведенные в п. 7.1, 7.2, 8, также можно обратиться и к ЭОР, расположенным на сайте КФУ, предварительно записавшись на соответствующий курс (для этого студентам необходимо знать свой логин и пароль, полученные в деканате при поступлении в вуз).</p> <p>Кроме того, в ЭОР присутствуют методические рекомендации по освоению всей темы и каждой отдельной подтемы, а также тесты, которые помогут проверить свои знания в данной предметной области:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Теоретический курс по дисциплине 'Физическая культура и спорт'</li></ul> <p><a href="https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=1966">https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=1966</a></p> <p>В тестовых заданиях в каждом вопросе из представленных вариантов ответа правильный только один. Если Вам кажется, что правильных ответов больше, выбирайте тот, который, на Ваш взгляд, наиболее правильный.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
письменное домашнее задание	<p>К выполнению письменных работ в рамках любого вида самостоятельной работы можно приступать только после изучения соответствующей темы (раздела, подраздела). При выполнении письменных работ в рамках самостоятельных работ необходимо соблюдать следующие общие требования:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- при написании конспекта, письменных ответов на вопросы, рефератов, эссе и т.п. текст не должен дословно повторять текст учебника (учебного пособия), Интернет-ресурса или инструкции;</li><li>- текст необходимо писать грамотно, разборчиво, шрифтом 3 или 4; - графический материал оформлять в соответствии с ГОСТом.</li></ul>
зачет	<p>Методические рекомендации к зачету:</p> <p>При подготовке к зачету необходимо опираться прежде всего на лекции.</p> <p>В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой.</p> <p>Зачет по дисциплине определяется из результатов тестирования на ЭОР. Текущий контроль включает выполнение тестирования по каждой пройденной теме.</p> <p>Итоговый контроль включает успешное прохождение тестирования по каждой теме и выполнение итогового задания. Баллы за работу в течение семестра распределяются следующим образом:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Оценка 'зачтено' выставляется студенту, если студент отвечает на 25 вопросов в тесте (50 баллов - максимально возможное количество баллов) минимум на 28 баллов.</li><li>2. Посещение лекции - максимум 4 балла, зачетная работа - максимум 50 баллов (50 баллов - максимально возможное количество баллов) минимум на 28 баллов.</li></ol> <p>Зачет нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Зачет проводится в устной или письменной форме по контрольным вопросам, в которых содержатся вопросы (задания) по всем темам курса. Обучающемуся 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> <p>В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации.</p>

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

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

Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 2010 Professional Plus Russian

Браузер Mozilla Firefox

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

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

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

Освоение дисциплины "Физическая культура и спорт" 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.

## **12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи;
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 15.03.04 "Автоматизация технологических процессов и производств" .