

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



Утверждаю

Первый заместитель директора  
НЧИ КФУ Симонова Л. А.



\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

*подписано электронно-цифровой подписью*

**Программа дисциплины**  
Физическая культура и спорт Б1.О.05

Направление подготовки: 09.03.02 - Информационные системы и технологии

Профиль подготовки: Информационные системы и технологии

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2019

**Автор(ы):** Москвин Н.Г.

**Рецензент(ы):** Тагирова Н.П.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Гжемская Н. Х.

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

Учебно-методическая комиссия Высшей инженерной школы (Автомобильное отделение) (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) профессор, к.н. (профессор) Москвин Н.Г. (Кафедра физического воспитания и спорта НИ, Набережночелнинский институт (филиал) КФУ), NGMoskvin@kpfu.ru

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

Выпускник, освоивший дисциплину, должен обладать следующими компетенциями:

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

Выпускник, освоивший дисциплину:

Должен знать:

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

Должен уметь:

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

Должен владеть:

- средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития.

Должен демонстрировать способность и готовность:

- применять результаты освоения дисциплины в профессиональной деятельности.

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.О.05 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 09.03.02 "Информационные системы и технологии (Информационные системы и технологии)" и относится к обязательным дисциплинам.  
Осваивается на 1, 2 курсах в 1, 4 семестрах.

### 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 - 34 часа(ов), в том числе лекции - 34 часа(ов), практические занятия - 0 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 38 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 0 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 1 семестре; зачет в 4 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. Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	6	0	0	6
2.	Тема 2. Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	1	6	0	0	6
3.	Тема 3. Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	6	0	0	6
4.	Тема 4. Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	4	6	0	0	7
5.	Тема 5. Тема 5. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	4	6	0	0	7
6.	Тема 6. Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	4	4	0	0	6
	Итого		34	0	0	38

#### 4.2 Содержание дисциплины

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

Физическая культура-часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.

Краткая история физической культуры. Возрастание роли физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.

Правовые и организационные основы физического воспитания студентов. Особенности организации физического воспитания студентов НЧИКУФУ. Зачетные требования к студентам. Кафедра физического воспитания.

##### Тема 2. Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Организм как биологическая система. Анатомо ? морфологические особенности организма. Костная система и её функции.

Мышечная система и её функции. Органы пищеварения и выделения. Физиологические системы организма. Двигательная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. Функциональные показатели тренированности организма в покое и при выполнении предельно напряжённой работы. Обмен веществ и энергии.

### **Тема 3. Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

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

Организация режима питания.

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

### **Тема 4. Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

Формы и содержание самостоятельных занятий.

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.

Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки.

Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.

Гигиена самостоятельных занятий.

Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Определение понятия ?Спорт?.

Массовый спорт. Спорт высших достижений. Студенческий спорт.

Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора занимающимися.

### **Тема 5. Тема 5. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений**

Теоретические основы занятий силовой подготовкой.

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

Практическо-методические основы занятий силовой подготовкой

Практические основы занятий силовой подготовкой

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

Методические основы занятий силовой подготовкой

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

### **Тема 6. Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

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

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

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

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

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

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

Положение от 29 декабря 2018 г. № 0.1.1.67-08/328 "О порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

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

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

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

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

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

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

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

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
<b>Семестр 1</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Письменная работа	УК-7	1. Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2	Тестирование	УК-7	3. Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
	<b>Зачет</b>	УК-7	
<b>Семестр 4</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Письменная работа	УК-7	4. Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
2	Тестирование	УК-7	5. Тема 5. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений
	<b>Зачет</b>	УК-7	

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

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
<b>Семестр 1</b>					



Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
<b>Текущий контроль</b>					
Письменная работа	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	1
Тестирование	86% правильных ответов и более.	От 71% до 85 % правильных ответов.	От 56% до 70% правильных ответов.	55% правильных ответов и менее.	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.		
<b>Семестр 4</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
Письменная работа	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	1
Тестирование	86% правильных ответов и более.	От 71% до 85 % правильных ответов.	От 56% до 70% правильных ответов.	55% правильных ответов и менее.	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. Письменная работа**

Тема 1

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.

2. Компоненты физической культуры.
3. Физическая культура в структуре профессионального образования.
4. Физическая культура студента.
5. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
6. Профессиональная направленность физического воспитания.
7. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
8. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
9. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.
10. Основы организации физического воспитания в вузе.

## 2. Тестирование

### Тема 3

1. Понятие "здоровье" и его содержание.
2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3. Влияние окружающей среды на здоровье.
4. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
5. Организация режима труда, отдыха и сна.
6. Организация режима питания.
7. Организация двигательной активности.
8. Личная гигиена и закаливание.
9. Профилактика вредных привычек.
10. Культура межличностного общения.
11. Психофизическая регуляция организма.
12. Физическое самовоспитание и самосовершенствование-условие здорового образа жизни.

### 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. Оценка уровня физической культуры личности.
5. Понятие СБО, организм, система организма, ткани, клетка, гомеостаз.
6. Краткое строение и функции системы крови. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
7. Краткое строение и функции системы кровообращения. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
8. Краткое строение и функции дыхательной системы. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
9. Краткое строение и функции костной системы. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
10. Краткое строение и функции мышечной системы. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
11. Краткое строение и функции системы обмена веществ. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
12. Краткое строение и функции систем: нервной, пищеварительной, эндокринной Совершенствование систем под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
13. Проявление уровня тренированности организма при стандартной физической нагрузке.
14. Проявление уровня тренированности при максимальной физической нагрузке.
15. Понятия здоровье, духовное здоровье, социальное здоровье, физическое здоровье.
16. Факторы, определяющие уровень здоровья человека.
17. Понятия здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни.
18. Компоненты ЗОЖ: режим труда и отдыха, организация сна, питания.
19. Компоненты ЗОЖ: организация двигательной активности, личная гигиена и закаливание.
20. Компоненты ЗОЖ: профилактика вредных привычек
21. Сравнительная характеристика ценностно-смыслового компонента здорового и нездорового образа жизни.
22. Объективные и субъективные факторы обучения.
23. Влияние умственной нагрузки на организм.
24. Методика оценки уровня работоспособности: показатели и их степени выраженности при различных уровнях утомления.
25. Изменение работоспособности студентов в течение дня.



26. Изменение работоспособности студентов в течение недели.
27. Изменение работоспособности студентов в течении семестра и учебного года.
28. Закон активного отдыха И.М. Сеченова.
29. Малые формы организации занятий физическими упражнениями в режиме дня: содержание и назначение
30. Методика составления и выполнения утренней гигиенической гимнастики.

#### **Семестр 4**

##### **Текущий контроль**

###### **1. Письменная работа**

###### Тема 4

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
4. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.
5. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки.
6. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
7. Гигиена самостоятельных занятий.
8. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
9. Определение понятия "Спорт".
10. Массовый спорт. Спорт высших достижений. Студенческий спорт.
11. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.

###### **2. Тестирование**

###### Тема 5

1. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества.
2. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
3. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений.
4. Перспективное планирование многолетней подготовки.
5. Годичное планирование.
6. Текущее и оперативное планирование.
7. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
8. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности.
9. Специальные зачетные требования по избранному виду спорта.
10. Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта.

##### **Зачет**

###### Зачетные нормативы:

1. Физическое воспитание детей грудного возраста.
2. Физическое воспитание в преддошкольный период.
3. Физическое воспитание в дошкольный период.
4. Физическое воспитание в младший школьный период.
5. Физическое воспитание в старший школьный период.
6. Физическое воспитание в юношеский период.
7. Физическое воспитание в юношеский возрасте.
8. Физическое воспитание в зрелом возрасте.
9. Физическое воспитание в пенсионном возрасте.
10. Историческая справка развития пауэрлифтинга.
11. Адаптация опорно-двигательного аппарата к силовой нагрузке.
12. Энергообеспечение выполнения силовой нагрузки.
13. Сила как физическое качество. Виды силовых способностей.
14. Программа восстановления организма в процессе силовой подготовки.
15. Техника и правила выполнения жима штанги лежа.
16. Специально-подводящие упражнения силовой подготовки в жиме штанги лежа: состав группы и техника выполнения упражнений.
17. Мышцы принимающие участие в жиме штанги лежа: функции и режимы работы.
18. Специально-развивающие упражнения программы силовой подготовки в жиме штанги лежа: классификационные группы.
19. Специально-развивающие упражнения для грудных мышц: состав группы и техника выполнения.
20. Специально-развивающие упражнения для трехглавых мышц плеча: состав группы и техника выполнения.
21. Специально-развивающие упражнения для дельтовидных мышц: состав группы и техника выполнения.
22. Специально-развивающие упражнения для мышц спины: состав группы и техника выполнения.
23. Специально-развивающие упражнения для мышц ног: состав группы и техника выполнения.

24. Методика планирования силовой подготовки в жиме штанги лежа: структура многолетней подготовки, структура годичной и семестровой подготовки.
25. Методика планирования силовой подготовки в жиме штанги лежа: задачи и содержание тренировок на этапе базовой подготовки.
26. Методика планирования силовой подготовки в жиме штанги лежа:
27. Схема тренировок в микроцикле.
28. Методика планирования силовой подготовки в жиме штанги лежа: составление месячной программы, расчет варьирования объема тренировочной нагрузки.
29. Дневник тренировок: структура и методика ведения.
30. Виды контроля занимающихся физическими упражнениями и спортом., ее цели и задачи.

#### 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>			
Письменная работа	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	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
<b>Зачет</b>			-
<b>Семестр 4</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
Письменная работа	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	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
<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 : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4. - URL : <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>. - Текст : электронный.
2. Рекша Ю.М. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2: Учебное пособие / Ю.М. Рекша. - Рязань: Академия ФСИИИ России, 2015. - 242 с. - ISBN 978-5-7743-0724-1. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/780465>. - Текст : электронный.
3. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров [и др.]; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 431 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/1028835>. - Текст : электронный.

## 7.2. Дополнительная литература:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - URL : <http://znanium.com/catalog/product/417975>. - Текст : электронный.
2. Бишаева А. А. Физическая культура : 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. - Текст : непосредственный. (99 экз.)
3. Спирина М.П. Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие / В.П. Шлыков, М.П.Спирина, - 2-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2017. - 68 с.: ISBN 978-5-9765-3278-6. - URL : <http://znanium.com/catalog/product/959331>. - Текст : электронный.

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

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

Спортивное ориентирование - <http://www.people.nnov.ru/o-life>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ - <http://sportlib.infosport.ru>

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

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	<p>В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание материала лекций. Оставлять в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции.</p> <p>В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретического материала. Для подготовки к лекциям студентам следует изучить круг вопросов, определенных преподавателем по каждой теме.</p>
самостоятельная работа	<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. 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>
письменная работа	<p>Для подготовки к письменной работе студентам следует изучить круг вопросов, определенных преподавателем по каждой теме. При этом можно использовать литературные источники, также можно обратиться к ЭОР. Студентам необходимо сделать аналитический анализ изученных вопросов по темам для зачета, для выявления главной сути каждой из тем.</p>
тестирование	<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 дается время на подготовку. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
зачет	<p>При подготовке к зачету необходимо опираться прежде всего на лекции. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, решения возникших вопросов. 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 дается время на подготовку. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.</p>

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

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

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 365 или Microsoft Office Professional plus 2010

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.

## **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 09.03.02 "Информационные системы и технологии" и профилю подготовки "Информационные системы и технологии".