

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

Заместитель директора
по образовательной деятельности
НЧИ КФУ Н.Д.Ахметов



« _____ » _____ 20__ г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 01.03.02 - Прикладная математика и информатика

Профиль подготовки:

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2020

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
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 (модуля)
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 литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
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 (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. (доцент) Кудяшев Н.Х. (Кафедра физического воспитания и спорта НИ, Набережночелнинский институт (филиал) КФУ), NHKudyashev@kpfu.ru

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

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

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

- принципы и методы развития и совершенствования физических качеств, методы самоконтроля за своим функциональным и психоэмоциональным состоянием в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

Должен уметь:

- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

Должен владеть:

- здоровье-сберегающими 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:

- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.О.05 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 01.03.02 "Прикладная математика и информатика ()" 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 - 36 часа(ов), в том числе лекции - 36 часа(ов), практические занятия - 0 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 36 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. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Безопасность при занятиях физическими упражнениями	1	2	0	0	2
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	1	4	0	0	4
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	4	0	0	4
4.	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	4	0	0	4
5.	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1	4	0	0	4
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	4	4	0	0	4
7.	Тема 7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. История развития современного олимпийского движения	4	4	0	0	4
8.	Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	4	6	0	0	6
9.	Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка	4	4	0	0	4
	Итого		36	0	0	36

4.2 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Безопасность при занятиях физическими упражнениями

1. Понятийный аппарат в области физической культуры и спорта
2. Физическая культура (ФК) и спорт как часть общечеловеческой культуры
3. Физическая культура в структуре профессионального образования
4. Основы организации физического воспитания в вузе
5. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования
6. Ценностные ориентации и отношение студентов к занятиям физическими упражнениями
7. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта
8. Правила безопасного поведения на занятиях физическими упражнениями; меры предупреждения травматизма на учебных занятиях по физической культуре
9. Причины и разновидности повреждений при занятиях спортом
10. Методы, правила и средства оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях, возникающих при занятиях физическими упражнениями.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Гомеостаз организма и механизмы его адаптации к изменениям внутренней и внешней среды.
2. Костная система организма, ее функции и изменения при систематических физических нагрузках.
3. Мышечная система и ее функции (строение скелетной мускулатуры, виды мышечных волокон, физиология и биохимия мышечных сокращений)
4. Дыхательная система организма
5. Органы пищеварения и выделения, их роль в обеспечении двигательной активности
6. Железы внутренней секреции
7. Сенсорные системы
8. Особенности функционирования центральной нервной системы при занятиях физическими упражнениями
9. Гипокинезия и гиподинамия, их последствия.

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

1. Понятие "здоровье", его сущность и диагностика
2. Здоровый образ жизни студента, его содержательные характеристики
3. Рациональное питание при занятиях спортом
4. Адаптация организма к физическим нагрузкам
5. Способы повышения устойчивости организма человека к неблагоприятным факторам внешней среды
6. Физиологические механизмы энергообеспечения мышечной деятельности
7. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия физических упражнений на организм человека
8. Роль утомления и восстановительных процессов при занятиях физическими упражнениями.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

1. Объективные и субъективные факторы обучения
2. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения
3. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в течение дня, недели, семестра
4. Влияние биологических ритмов на умственную и физическую работоспособность организма человека
5. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в течение семестра и в экзаменационный период
6. Использование "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда студентов.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

1. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия
2. Методические принципы, средства и методы физического воспитания
3. Техническая подготовка. Этапы обучения двигательным действиям
4. Общая и специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка: сущность и содержание
5. Формирование психических свойств личности в процессе физического воспитания.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий
2. Формы, возрастные и гендерные особенности содержания занятий
3. Гигиенические требования к местам занятий, одежде, обуви
4. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий
5. Профилактика травматизма на самостоятельных занятиях
6. Определение понятия "Спорт". Принципиальное отличие спорта от других видов занятий ФУ. Единая спортивная классификация
7. Спорт в высшем учебном заведении. Студенческие спортивные соревнования
8. Нетрадиционные системы физических упражнений
9. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.

Тема 7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. История развития современного олимпийского движения

1. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих отдельные физические качества
2. История развития современного олимпийского движения: зарождение Олимпийского движения в древности, возрождение Олимпиад и итоги первых Олимпийских игр современности.

Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

1. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом

2. Педагогический контроль: виды, задачи, методы
3. Самоконтроль, его содержание и методы диагностики. Субъективные и объективные показатели самоконтроля
4. Методы стандартов, антропометрических индексов, корреляции, функциональных проб и тестов для оценки физического развития и подготовленности
5. Методики оценки состояния сердечно сосудистой, дыхательной и нервной системы по различным медико-биологическим показателям организма
6. Методы оценки уровня развития физических качеств
7. Дневник самоконтроля.

Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка

1. Факторы, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки человека к трудовой деятельности в современных условиях
2. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду
3. Определение понятия "Профессионально-прикладная физическая подготовка" (ППФП), её цель и задачи
4. Место ППФП в системе физического воспитания студентов
5. Основные факторы, определяющие содержание ППФП
6. Методика подбора средств ППФП студентов для разных факультетов
7. Организация, формы и система контроля ППФП 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"

Устав федерального государственного автономного образовательного учреждения "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Правила внутреннего распорядка федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета

Предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями и первая помощь при возникновении спортивных повреждений - <https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=1869>

Развитие международного олимпийского движения и участие российских спортсменов в Олимпийских играх современности. - <https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=1876>

Теоретические и методические основы дисциплины "Физическая культура" - <https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=1966>

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	Письменное домашнее задание	УК-7	2. Социально-биологические основы физической культуры

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
2	Тестирование	УК-7	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Безопасность при занятиях физическими упражнениями 2. Социально-биологические основы физической культуры 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания
	Зачет	УК-7	
Семестр 4			
	Текущий контроль		
1	Письменное домашнее задание	УК-7	6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений
2	Тестирование	УК-7	6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений 7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. История развития современного олимпийского движения 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка
	Зачет	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.	
Семестр 1					
Текущий контроль					
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. Проявлен хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Проявлен удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Проявлен 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
	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.		
Семестр 4					
Текущий контроль					

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Проявлен хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Проявлен удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Проявлен 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
	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. Письменное домашнее задание

Тема 2

1. Оцените Ваш личностный уровень физической культуры (по ее составляющим).
2. Выберите из системы ценностных ориентаций студентов те мотивы, которые побуждают Вас к двигательной активности.
3. По простейшим медико-биологическим характеристикам вашего организма (ЧСС, АД, ЖЭЛ, Рост, Вес, ДК, время восстановления ЧСС после стандартной физической нагрузки, окружность грудной клетки) оцените собственное физическое развитие, используя метод стандартов.
4. Оцените уровень своего физического здоровья, используя диагностическую экспресс-методику Г.Л. Апанасенко (1988).
5. Оцените адаптационный потенциал системы кровообращения Вашего организма, используя диагностическую методику Р.М. Баевского (1997).
6. Определите биологический возраст Вашего организма, используя методику В.П. Войтенко (1991).
7. Разработайте для себя рекомендации по коррекции выявленных отклонений в физическом состоянии и "Программу саморазвития здорового стиля жизни".
8. Придумайте травмоопасную ситуацию, которая могла бы произойти на занятии по физической культуре в вашей группе (по любому виду двигательной активности) и подробно проанализируйте организационные причины её возникновения, а также разработайте порядок действий по оказанию первой помощи травмировавшемуся.
9. Придумайте травмоопасную ситуацию, которая могла бы произойти на занятии по физической культуре в вашей группе (по любому виду двигательной активности) и подробно проанализируйте причины её возникновения дисциплинарного характера.
10. Придумайте травмоопасную ситуацию, которая могла бы произойти на занятии по физической культуре в вашей группе (по любому виду двигательной активности) и подробно проанализируйте погодные и методические причины её возникновения.

2. Тестирование

Темы 1, 2, 3, 4, 5

Примеры тестовых вопросов:

1. Физическая культура-это:

1. Часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях

физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;

2. Восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
3. Педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

2. Основным средством физического воспитания являются:

1. Физические упражнения;
2. Оздоровительные силы природы;
3. Тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи.

3. Спорт (в широком понимании) ? это:

1. Процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;
2. Вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей;
3. Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности.

4. Максимальное потребление кислорода ? это:

1. Наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе;
2. Количество кислорода, фактически использованного организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту;
3. Количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту.

5. Гомеостаз ? это:

1. Приспособление функций организма к окружающей среде;
2. Саморегуляция обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания и др. физиологических процессов, происходящих в организме;
3. Постоянство внутренней среды организма человека.

6. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

1. Принцип доступности и индивидуализации;
2. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
3. Принцип последовательности.

7. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

1. Эластичностью;
2. Растяжкой;
3. Гибкостью.

8. Одной из задач ОФП является:

1. Достижение высоких спортивных результатов;
2. Овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфики выбранного спорта или конкретной профессии;
3. Всестороннее и гармоничное развитие человека.

9. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом:

1. Состояние окружающей среды;
2. Генетика человека;
3. Образ жизни.

10. К средству восстановления организма после умственного утомления относится:

1. Интенсивная физическая нагрузка;
2. Сочетание работы с активным отдыхом;
3. Тренировочные занятия играми, единоборствами.

11. К основному признаку здоровья относится:

1. Максимальный уровень развития физических качеств;
2. Хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни;
3. Совершенное телосложение.

12. Физические качества ? это:

1. Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
2. Врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;
3. Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определенных результатах.

13. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:

1. Двигательной реакцией;
2. Скоростными способностями;
3. Скоростно ? силовыми способностями.

14. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на?

1. Гибкость;
2. Быстроту;
3. Координацию;
4. Ловкость.

15. К основным физическим качествам относятся?

1. Рост, вес, объем бицепсов, становая сила;
2. Бег, прыжки, метания;
3. Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;
4. Бег на 3км, подтягивание, прыжок в длину с места.

16. Какую функцию в организме осуществляют клетки крови - эритроциты?

1. Уничтожение болезнетворных микробов в организме;
2. Регулируют pH крови;
3. Транспорт кислорода из легких к тканям;
4. Обеспечение свертываемости крови.

17. Образовательная функция физической культуры заключается в:

1. Всестороннем и гармоничном развитии ведущих физических качеств человека;
2. Овладении прикладными двигательными умениями и навыками;
3. Обеспечении человека необходимой ему для жизни физической дееспособности и здоровья;
4. Функциональной подготовке человека к трудовой деятельности и воинской службе.

18. Соревновательно-эталонная функция спорта заключается в:

1. Удовлетворении потребности человека в соревновательной деятельности и первенстве;
2. Возможности выбора каждой личностью вида спорта с учетом собственных потребностей и индивидуальных способностей;
3. Изыскании эффективных способов увеличения спортивных достижений;
4. Демонстрации физических возможностей человека;
5. Достижении эмоциональности спортивного зрелища.

19. Методико-практические занятия по физической культуре со студентами предусматривают:

1. Обучение новым двигательным действиям;
2. Изучение истории различных видов спорта, Олимпийских игр, основ физиологии человека;
3. Развитие основных физических качеств человека;

4. Овладение методиками самооценки уровня здоровья, физического развития и подготовленности.
20. К объективным показателям, применяемым при самоконтроле здоровья, относится:
1. Самочувствие;
 2. Крепкий сон;
 3. Наличие аппетита;
 4. Устойчивость хорошего настроения;
 5. Частота сердечных сокращений;
 6. Все вышеперечисленные ответы правильные.
21. Какие физические упражнения наиболее эффективны в оздоровительной тренировке?
1. Аэробные;
 2. Анаэробные;
 3. Изометрические;
 4. Статические;
 5. Ациклические;
 6. Соревновательные.
22. Что из перечисленного НЕ относится к циклическим видам физических упражнений?
1. Спринтерский бег;
 2. Бег по пересеченной местности;
 3. Велогонки;
 4. Плавание;
 5. Гимнастические упражнения;
 6. Академическая гребля.
23. Принцип оздоровительной направленности отечественной системы физвоспитания заключается в:
1. Овладении необходимыми для жизни прикладными двигательными навыками;
 2. Комплексном подходе к решению задач нравственного, физического и трудового воспитания;
 3. Совершенствовании функциональных возможностей организма;
 4. Совершенствовании двигательных умений и навыков.
24. Во время тренировки на выносливость у спортсмена по сравнению с не спортсменом ударный объем крови:
1. Больше;
 2. Меньше;
 3. Не отличается.
25. После выполнения одинаковой физической нагрузки (то есть в состоянии покоя) у спортсмена по сравнению с не спортсменом частота сердечных сокращений
1. Больше;
 2. Меньше;
 3. Не отличается.

Зачет

Зачетные нормативы:

1. Понятийный аппарат учебной дисциплины "Физическая культура": физическая культура, физическое совершенство, физическое развитие, физическая подготовленность.
2. Цель, задачи и организация учебной дисциплины "Физическая культура".
3. Основные разделы учебной дисциплины "Физическая культура" и их содержание.
4. Физическая культура личности. Уровни ее сформированности.
5. Организм, как единая саморегулирующаяся и саморазвивающаяся система.
6. Ткани, клетки, органы.
7. Краткая характеристика и функции системы крови.
8. Краткая характеристика и функции системы кровообращения.
9. Краткая характеристика и функции дыхательной системы.
10. Краткая характеристика и функции костной системы.
11. Краткая характеристика и функции мышечной системы.
12. Краткая характеристика и функции систем выделения и обмена веществ.
13. Краткая характеристика и функции систем организма: нервной, пищеварительной, эндокринной.
14. Гомеостаз организма, его константы.
15. Адаптация организма к физическим нагрузкам.
16. Адаптация организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды.

17. Перекрестная адаптация.
18. Совершенствование систем организма под воздействием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
19. Проявление уровня тренированности организма при стандартной и максимальной физической нагрузке.
20. Понятия: здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье, физическое здоровье.
21. Факторы, определяющие здоровье человека.
22. Контроль за психофизическим состоянием организма. Виды контроля.
23. Методики диагностики уровня физического здоровья.
24. Методики регулирования психического состояния человека.
25. Понятия: образ жизни, качество жизни.
26. Компоненты здорового образа жизни (ЗОЖ): режим труда и отдыха, закаливание, двигательная активность, гигиена, профилактика вредных привычек, организация сна, питания и др.
27. Характеристика рационального питания.
28. Витамины, их виды и влияние на функционирование организма.
29. Ценностные ориентации студентов в физкультурно-спортивной деятельности и средства повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом.
30. Ценностно-смысловая характеристика здорового и нездорового образа жизни.
31. Объективные и субъективные факторы обучения.
32. Влияние умственной нагрузки на организм студентов.
33. Методика оценки уровня работоспособности: показатели и их степени выраженности при различных уровнях утомления.
34. Изменение работоспособности студентов в течение дня, недели, семестра и учебного года.
35. Закон активного отдыха И.М. Сеченова.
36. Малые формы организации занятий физическими упражнениями в режиме дня: содержание и назначение.
37. Методика составления и выполнения утренней гигиенической гимнастики.
38. Методика составления и выполнения вводной гимнастики на производстве.
39. Методика составления и выполнения физкультурной паузы.
40. Методика составления и выполнения физкультурной минутки.
41. Методика составления и выполнения попутной тренировки.
42. Использование средств физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в течение семестра и в экзаменационный период: содержание, методика выполнения.
43. Влияние биологических ритмов на умственную и физическую работоспособность организма человека.
44. Причины травматизма на занятиях по физической культуре.
45. Меры профилактики возникновения травмоопасных ситуаций на занятиях спортом.
46. Методы оказания первой медицинской помощи при возникновении неотложных состояний при занятиях спортом и на соревнованиях.
47. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
48. Особенности методики занятий по ФВ в различных учебных отделениях.
49. Какое определение понятию "Здоровье" дает ВОЗ.
50. От каких факторов в % отношении зависит здоровье человека.

Семестр 4

Текущий контроль

1. Письменное домашнее задание

Тема 6

1. Разработайте программу тренировочного занятия, направленного на развитие быстроты.
2. Разработайте комплекс подводящих упражнений для обучения одного из технических элементов избранного вида спорта.
3. Составьте комплекс физических упражнений, направленный на развитие гибкости.
4. Составьте комплекс упражнений производственной гимнастики, соответствующий условиям и характеру труда определенного производства.
5. Разработайте программу тренировочного занятия, направленного на развитие выносливости.
6. Разработайте программу тренировочного занятия, направленного на развитие двигательно-координационных способностей.
7. Составьте комплекс физических упражнений, направленный на развитие силы.
8. Составьте для себя план тренировочных занятий на месяц в избранном виде спорта или системе физических упражнений с индивидуальными параметрами нагрузок, соответствующими уровню вашей физической подготовленности.
9. Разработайте комплекс подвижных игр для детей дошкольного возраста.
10. Составьте комплекс физических упражнений утренней гигиенической гимнастики.

2. Тестирование

Темы 6, 7, 8, 9

1. Технической подготовкой в спорте называют:

1. Подготовку транспортно-технических средств (мотоцикла, картинга, дельтаплана) к гонкам;
2. Использование технических средств контроля за состоянием спортсмена;
3. Использование технических средств контроля за уровнем нагрузки в упражнении;
4. Процесс обучения двигательным действиям, выполняемым в соревнованиях;
5. Наиболее целесообразный способ выполнения движений.

2. Стретчинг - это упражнения, развивающие:

1. Активную гибкость;
2. Динамическую гибкость, проявляемую в движениях;
3. Пассивную гибкость;
4. Статическую гибкость, проявляемую в статических позах;
5. Подвижность звеньев опорно-двигательного аппарата;
6. Все предыдущие ответы верны.

3. Под двигательным умением понимают такую степень владения техникой движения, когда:

1. Необходима повышенная концентрация внимания на составные элементы упражнения;
2. Действия выполняются с высоким и стабильным результатом;
3. Действия выполняются с высокой устойчивостью к сбивающим факторам;
4. Управление движениями происходит без контроля со стороны сознания;
5. Все предшествующие ответы правильные.

4. К основным средствам физического воспитания относятся:

1. Оздоровительные силы природы;
2. Гигиенические факторы;
3. Физические упражнения;
4. Тренажеры, гири, гантели, штанги, эспандеры;
5. Все перечисленные ответы верны.

5. При определении интенсивности физической нагрузки следует учитывать:

1. Количество повторений упражнения;
2. Координационную сложность упражнения;
3. Частоту сердечных сокращений;
4. Длину преодоленной дистанции;
5. Амплитуду движений;
6. Длину шага.

6. Какие средства физической тренировки являются наиболее полезными для повышения функциональных резервов организма?

1. Гимнастика;
2. Бодибилдинг;
3. Гребля на байдарках;
4. Армрестлинг;
5. Восточные единоборства
6. Волейбол.
7. Какая категория силы из перечисленных ниже имеет решающее значение при выполнении зачетного упражнения - подтягиваний в висе на высокой перекладине?
 1. Динамическая сила мышц;
 2. Статическая сила мышц;
 3. Абсолютная сила мышц;
 4. Относительная сила мышц.
8. При динамическом режиме работы мышцы
 1. Возникает статическое напряжение мышц;
 2. Возникает изометрическое сокращение мышцы;
 3. Длина мышцы не изменяется;
 4. Длина мышцы уменьшается или увеличивается.

9. Какова протяжённость марафонской дистанции на Олимпийских играх?

1. 42км 195м;
2. 32км 195м;
3. 50км 195м;
4. 43км 195м.

10. Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?

1. Массаж сердца;
2. Дать нашатырный спирт;
3. Искусственное дыхание;
4. Вызвать врача.

11. Состязания атлетов, известные в мировой истории как Олимпийские игры, зародились в Древней Греции. В каком году состоялись первые Олимпийские игры?

- 1 в 770 до н.э;
2. в 772 до н.э;
3. в 776 до н.э;
4. в 778 до н.э.

12. Олимпийский герой въезжал в родной город на колеснице, одетый в пурпур, въезжал не через обычные ворота, а через пролом в стене, который в тот же день заделывали, чтобы олимпийская победа вошла в город и никогда не покидала его. Вместе с всеобщим признанием победитель Олимпийских игр получал особую награду. Что это за награда?

1. Медаль;
2. Грамота;
3. Лавровый венок;
4. Кубок.

13. Согласно традиции, победитель игр в Олимпии провозглашался сразу по окончании состязаний на стадионе. Глашатай громко объявлял имя победителя, имя его отца и название города, откуда он прибыл. Какое почетное звание присваивали победителю Олимпийских игр?

1. Чемпион;
2. Рекордсмен;
3. Мастер спорта;
4. Олимпионик.

14. Первое время в программе Олимпийских игр был только стадион ? бег на один стадий (192,27 м). Греческие боги и мифологические герои причастны к появлению не только Олимпийских игр в целом, но и отдельных их дисциплин. К примеру, считалось, что бег на один стадий ввел сам Геракл, лично отмерявший эту дистанцию в Олимпии (1 стадий равнялся длине 600 ступней). Первым древнегреческим олимпийским чемпионом в беге на один стадий стал повар. Назовите его имя.

1. Милон из Кротона;
2. Корэб из Элиды;
3. Астил из Кротона;
4. Леонид из Родоса

15. В 394 г. н. э. Римский император Феодосий 1 издал указ, запрещающий дальнейшее проведение Олимпийских игр. В конце 19 века появились предложения о включении спортивных организаций в программы международных ярмарок. Идею возрождения Олимпийских игр смог воплотить в жизнь французский просветитель Пьер де Кубертен (1863-1937 г.г.). Когда и где были проведены первые Олимпийские игры современности?

1. 1896 год Афины, Греция;
2. 1890 год Лондон, Великобритания;
3. 1900 год Париж, Франция;
4. 1906 год Афины, Греция.

16. Эта фраза из трех слов впервые была сказана французским священником Анри Марином Дидоном на открытии спортивных соревнований в своем колледже. Девиз понравился Кубертену, он посчитал, что именно эти слова отражают цель атлетов всего мира. Назовите девиз Олимпийских игр.

1. Быстрее, выше, сильнее;
2. О, спорт, ты ? мир;
3. Главное не победа, а участие.

17. На церемонии открытия Олимпийских игр во время парада команды-участницы идут в алфавитном порядке. Но впереди всегда шествует команда одной и той же страны. Какой?

1. Греция;
2. Великобритания;
3. Страна-организатор;
4. Франция.

18. Международная организация, созданная (23 июня 1894 года) для возрождения Олимпийских игр и пропаганды олимпийского движения. Штаб-квартира комитета находится в Лозанне, Швейцария. Как называется эта организация?

1. НХЛ;

2. ФИФА;
3. МОК;
4. НБА.

19. В послевоенные годы в СССР вырос интерес к спорту молодежи, развивалась спортивная наука, ведущие спортсмены стали получать поддержку государства. Это привело к успехам наших спортсменов на чемпионатах мира и Европы. Советский спорт вышел на передовые позиции. И советские руководители решили... вернее, решились на участие в Олимпийских Играх. В каком году советские спортсмены впервые приняли участие в Олимпийских играх?

1. в 1948, X Олимпийские игры;
2. в 1952, XI Олимпийские игры;
3. в 1956, XII Олимпийские игры;
4. в 1980 XXII Олимпийские игры.

20. Что понимают под закаливанием?

1. Приспособление организма к воздействию внешней среды;
2. Снижение пульса в покое при занятии закаливанием;
3. Снижение заболеваемости у индивида в течение года.

21. Наиболее оптимальной формой самоконтроля при занятиях физическими упражнениями, является:

1. Измерение частоты сердечных сокращений;
2. Определение самочувствия (потоотделение, активность, усталость и т.д.);
3. Дневник самоконтроля.

22. В какую группу распределяются студенты со значительными отклонениями в состоянии здоровья?

1. Подготовительная;
2. Специальная медицинская;
3. Подготовительная медицинская.

22. : Специализированный процесс физического воспитания, направленный на подготовку человека к определенной профессиональной деятельности называется:

1. Специальной технической подготовкой;
2. Общей физической подготовкой;
3. Профессионально-прикладной физической подготовкой.

23. Кто является основоположником системы физического образования в России?

1. Петр I;
2. Лесгафт П.Ф.;
2. Николай II.

24. Какие показатели необходимо учитывать для реализации оздоровительного воздействия ходьбы?

1. Время ходьбы, ее скорость и расстояние;
2. Сложность маршрута;
3. Состояние занимающихся.

25. Переутомление ? это:

1. Усталость организма;
2. Перенапряжение нервной системы;
3. Патологический процесс, требующий длительного отдыха и медикаментозной коррекции.

Зачет

Зачетные нормативы:

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.
3. Теоретические основы формирования двигательных действий.
4. Структура тренировочного занятия, задачи его подготовительной, основной и заключительной частей.
5. Методика организации проведения тренировочного занятия.
6. Структура и содержание спортивной подготовки.
7. ОФП и СФП в спортивной подготовке.
8. Техническая подготовка в спорте. Этапы формирования двигательного навыка.
9. Тактическая подготовка в спорте.
10. Теоретическая подготовка в спорте и ее значение.
11. Психологическая подготовка спортсмена, ее направленность и значение.
12. Формирование моральных и волевых свойств личности в процессе физического воспитания.
13. Характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений преимущественно развивающих отдельные физические качества.
14. Сила: средства и методика развития.
15. Выносливость: средства и методика развития.
16. Ловкость: средства и методика развития.
17. Быстрота: средства и методика развития.

18. Гибкость: средства и методика развития.
19. Методы оценки развития физических качеств.
20. Показатели физической нагрузки (объем, интенсивность, кратность).
21. Регулирование физической нагрузки в зависимости от функциональной подготовленности человека.
22. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС.
23. Тренировочный эффект. Долговременная и срочная адаптация организма к физической нагрузке.
24. Процессы утомления, восстановления, суперкомпенсации.
25. Нормы недельной двигательной активности человека: расчет часов.
26. Формы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
27. Возрастные особенности содержания занятий физическими упражнениями.
28. Гендерные особенности содержания занятий физическими упражнениями.
29. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
30. Дневник тренировок: структура и методика ведения.
31. Профилактика травматизма на самостоятельных занятиях спортом. Правила безопасности и методика занятий в тренажерном зале.
32. 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.
33. Физическое воспитание детей грудного возраста и в преддошкольный период.
34. Физическое воспитание детей младшего и среднего школьного возраста.
35. Физическое воспитание в юношеском возрасте.
36. Особенности физического воспитания человека в зрелом и пенсионном возрасте.
37. Определение понятия "Спорт". Принципиальное отличие спорта от других видов занятий ФУ.
38. Единая спортивная классификация.
39. Спорт в вузе. Студенческие спортивные соревнования.
40. Нетрадиционные системы физических упражнений.
41. Виды педагогического контроля за состоянием занимающихся физическими упражнениями и спортом.
42. Врачебный контроль: содержание и периодичность.
43. Самоконтроль: цель, задачи, методы диагностики. Дневник самоконтроля.
44. Методы определения физического развития и подготовленности.
45. Определение понятия ППФП. Цель, задачи, место ППФП в системе физического воспитания студентов и факторы, определяющие её содержание.
46. История и легенды возникновения Олимпийских игр в Древней Греции.
47. Причины и предпосылки возобновления Олимпийских игр в современную эпоху.
48. Техника выполнения силовых упражнений на тренажерах. Энергообеспечение силовой нагрузки.
49. Программа восстановления организма в процессе силовой подготовки.
50. Гигиена питания и питьевого режима. Закаливание организма.

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
Семестр 1			
Текущий контроль			
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	1	-
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			-
Семестр 4			
Текущий контроль			

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

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями и предоставленных доступов НЧИ КФУ;

- в печатном виде - в фонде библиотеки Набережночелнинского института (филиала) КФУ. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,5 экземпляра (для обучающихся по ФГОС 3++ - не менее 0,25 экземпляра) каждого из изданий основной литературы и не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов библиотеки Набережночелнинского института (филиала) КФУ.

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

Он-лайн тренировки - <https://www.worldclass.ru/online-trenirovki/>

Тренировки в домашних условиях - <https://rb.ru/story/free-fitness/>

10 приложений для занятий в домашних условиях -

<https://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/10-besplatnyh-prilozhenij-dlya-zanyatij-sportom-doma-1066060/>

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

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	<p>Изучение каждой дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний.</p> <p>Первоначально студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины 'Физическая культура' (далее - РПД), с её целями и задачами, связями с другими дисциплинами образовательной программы, далее - следует обратиться к методическим разработкам по данной дисциплине, имеющимся на кафедре 'Физическое воспитание и спорт' и на образовательном портале института.</p> <p>Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям, по работе над конспектом во время их проведения и после:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перед каждой лекцией студентам необходимо просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы; - на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или присланный на 'электронный почтовый ящик группы' (таблицы, графики, схемы) - данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции; - перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции; - в ходе лекционных занятий студентам необходимо наиболее полно вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на категории и формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, а также заимствовать опыт ораторского искусства; - желательно оставлять в рабочих конспектах поля, на которых в дальнейшем делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений; - работа на занятиях предполагает активное участие в обсуждении выдвинутых в рамках тем вопросов, в дискуссиях по выдвинутым проблемам, ответы на вопросы преподавателя; - следует своевременно задавать уточняющие вопросы и преподавателю с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций; - дорабатывать свой конспект лекции следует, делая в нем соответствующие записи из рекомендованной литературы, и подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на занятие; - студент может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы. <p>При проведении курса в режиме дистанционного обучения преподаватель на платформе Microsoft teams создает класс (отдельно для каждой группы) и лекции проводятся в он-лайн режиме. По ходу лекции студенты так же могут задавать уточняющие вопросы. Лекции могут предоставляться как в формате презентации, так и в текстовом.</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, не оставляя 'белых пятен' в освоении материала.</p> <p>Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины.</p> <p>По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы. К качеству выполнения таких заданий предъявляются следующие требования: задания должны выполняться самостоятельно и быть представленными в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям к оформлению.</p> <p>Таким образом, студентам следует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - руководствоваться графиком самостоятельной работы; - выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельной работы; - подготовить неясные вопросы для их разбора на лекциях и консультациях; - соблюдать требования к оформлению домашнего задания, рефератов, эссе, контрольных работ. <p>При работе в условиях дистанционного обучения студенты самостоятельно должны ответить на ряд вопросов, размещенных преподавателем на платформе Microsoft teams.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
письменное домашнее задание	<p>Письменные домашние задания могут быть индивидуальными и общими.</p> <p>В ходе подготовки домашнего задания следует обстоятельно изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной (новыми публикациями в периодических изданиях - журналах, газетах и т. д.). При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. При работе с терминами необходимо обращаться к словарям, в том числе доступным в Интернете.</p> <p>При выполнении практических заданий на 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.</p> <p>Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, а пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Именно поэтому контроль над систематической работой студентов всегда находится в центре внимания кафедры.</p> <p>При работе в условиях дистанционного обучения студенты подготавливают реферат по выбранной теме. Требования: объем-15-20 страниц, интервал - 1,5, шрифт Times New Roman, не менее 15 источников литературы. В реферате допускаются иллюстрации и таблицы.</p> <p>Письменное домашнее задание студент высылает на оценку на почту преподавателю.</p>
тестирование	<p>При подготовке к итоговому тестированию по дисциплине следует пользоваться электронными образовательными ресурсами, размещенными на сайте КФУ, и предусматривающими пробное тестирование по вопросам каждой темы, а также конспект лекционного материала, изучение которого позволит более правильно ответить на контрольные вопросы теста.</p> <p>В тестовых заданиях в каждом вопросе из представленных вариантов ответа правильным является только один, поэтому следует выбирать тот, который кажется наиболее правильным.</p> <p>Данный вид оценки знаний может быть использован и при дистанционном обучении.</p>
зачет	<p>При подготовке к зачету необходимо опираться как на лекционный материал, так и на источники, которые были рекомендованы и использованы на занятиях в течение семестра (учебники, монографии, статьи), прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.</p> <p>Недифференцированный зачет по дисциплине определяется по результатам текущего и итогового контроля. Оценивается владение материалом всего курса, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.</p> <p>Текущий контроль включает зачетные контрольные работы и выполненные практические задания по пройденным темам, представленные в ЭОР на сайте КФУ. Итоговый контроль проводится в письменной (тестирование) или устной форме (ответ на два вопроса билета по тематике дисциплины). На зачете обучающемуся дается время для подготовки.</p> <p>Для дистанционного обучения: успеваемость определяется по результатам текущего контроля и зачет проводится на платформе Microsoft teams в он-лайн формате. Студенты, не имеющие задолженностей могут претендовать на самозачет, остальным студентам для получения зачета преподаватель может задать вопросы, либо дать задание по пройденным темам лекционного курса, а так же самостоятельной работы.</p>

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

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

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

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) включает в себя следующие компоненты:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья) и оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КФУ.

Учебные аудитории для контактной работы с преподавателем, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья).

Компьютер и принтер для распечатки раздаточных материалов.

Мультимедийная аудитория.

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 01.03.02 "Прикладная математика и информатика"

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.О.05 Физическая культура и спорт

Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки: 01.03.02 - Прикладная математика и информатика

Профиль подготовки:

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2020

Основная литература:

1. Хорошева Т. А. Физическая культура (теоретический курс) : учебное пособие / Т. А. Хорошева, Г. М. Популо. - Тольятти : ТГУ, 2018. - 220 с. - ISBN 978-5-8259-1234-9. - URL: <https://e.lanbook.com/book/139628> (дата обращения: 18.08.2020). - Текст : электронный.
2. Захарова Л. В. Физическая культура: учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. - ISBN 978-5-7638-3640-0. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763836400.html> (дата обращения: 18.08.2020). - Текст : электронный.
3. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / В. Я. Кикоть, Я. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикотя. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2020. - 455 с. - ISBN 978-5-238-03366-2. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1376420> (дата обращения: 12.05.2021). - Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. Рекша Ю. М. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2: учебное пособие / Ю.М. Рекша. - Рязань : Академия ФСИН России, 2015. - 242 с. - ISBN 978-5-7743-0724-1. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/780465> (дата обращения: 18.08.2020). - 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. Шлыков В. 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: <https://znanium.com/catalog/product/959331> (дата обращения: 18.08.2020). - Текст : электронный.

Приложение 3
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.О.05 Физическая культура и спорт

Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Направление подготовки: 01.03.02 - Прикладная математика и информатика

Профиль подготовки:

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2020

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная или Windows XP (Volume License)

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

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI или Adobe Acrobat Reader DC

Kaspersky Endpoint Security для Windows

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.