

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: 13.03.02 - Электроэнергетика и электротехника

Профиль подготовки: Диагностика и эксплуатация электрического и электронного оборудования автомобилей

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) Калина И.Г. (Кафедра физического воспитания и спорта НИ, Набережночелнинский институт (филиал) КФУ), IGKalina@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-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

- теоретические и методические основы организации занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений, нацеленных на поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- о роли и значимости спортивной деятельности в формировании навыков социального взаимодействия в коллективе и в воспитании личной ответственности за выполнение задач, поставленных перед спортивной командой.

Должен уметь:

- планировать и осуществлять в соответствии с методическими принципами физического воспитания самостоятельные занятия физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, нацеленные на поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- в процессе тренировочной и соревновательной деятельности осуществлять социальное взаимодействие с партнерами по команде, соперниками, судьями, а также реализовывать свою роль в спортивном коллективе.

Должен владеть:

- системой практических умений методически грамотного использования средств физического воспитания для поддержания физической подготовленности, обеспечивающей осуществление полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- навыками, обеспечивающими воспитание в процессе тренировочной и соревновательной деятельности психоэмоциональной устойчивости, коммуникативных способностей, морально-волевых и нравственных качеств личности, необходимых для реализации своей роли в спортивной команде, а также эффективного выполнения профессиональных обязанностей, социальной активности и полноценной личной жизни.

Должен демонстрировать способность и готовность:

- готовность применять результаты освоения дисциплины для поддержания физической подготовленности, обеспечивающей осуществление полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- способность осуществлять социальное взаимодействие с членами коллектива и реализовывать свою роль в спортивной команде.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.О.05 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 13.03.02 "Электроэнергетика и электротехника (Диагностика и эксплуатация электрического и электронного оборудования автомобилей)" 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	4	0	0	4
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	1	6	0	0	6
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	4	4	0	0	4
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	4	2	0	0	2
7.	Тема 7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. История развития современного олимпийского движения	4	6	0	0	6
8.	Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	4	4	0	0	4
9.	Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка	4	2	0	0	2
	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

Понятийный аппарат в области физической культуры и спорта.

Физическая культура (ФК) и спорт как часть общечеловеческой культуры.

Физическая культура в структуре профессионального образования.

Основы организации физического воспитания в вузе.

Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

Ценностные ориентации и отношение студентов к занятиям физическими упражнениями.

Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

Правила безопасного поведения на занятиях физическими упражнениями; меры предупреждения травматизма на учебных занятиях по физической культуре.

Причины и разновидности повреждений при занятиях спортом.

Методы, правила и средства оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях, возникающих при занятиях физическими упражнениями.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Гомеостаз организма и механизмы его адаптации к изменениям внутренней и внешней среды.

Костная система организма, ее функции и изменения при систематических физических нагрузках.

Мышечная система и ее функции (строение скелетной мускулатуры, виды мышечных волокон, физиология и биохимия мышечных сокращений).

Дыхательная система организма.

Органы пищеварения и выделения, их роль в обеспечении двигательной активности.

Железы внутренней секреции.

Сенсорные системы.

Особенности функционирования центральной нервной системы при занятиях физическими упражнениями.

Гипокинезия и гиподинамия, их последствия.

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

Понятие "здоровье", его сущность и диагностика.

Здоровый образ жизни студента, его содержательные характеристики.

Рациональное питание при занятиях спортом.

Адаптация организма к физическим нагрузкам.

Способы повышения устойчивости организма человека к неблагоприятным факторам внешней среды.

Физиологические механизмы энергообеспечения мышечной деятельности.

Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия физических упражнений на организм человека.

Роль утомления и восстановительных процессов при занятиях физическими упражнениями.

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

Объективные и субъективные факторы обучения.

Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.

Общие закономерности изменения работоспособности студентов в течение дня, недели, семестра.

Влияние биологических ритмов на умственную и физическую работоспособность организма человека.

Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в течение семестра и в экзаменационный период.

Использование "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда студентов.

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

Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.

Методические принципы, средства и методы физического воспитания.

Техническая подготовка. Этапы обучения двигательным действиям.

Общая и специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка: сущность и содержание.

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

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

Формы, возрастные и гендерные особенности содержания занятий .

Гигиенические требования к местам занятий, одежде, обуви.

Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Профилактика травматизма на самостоятельных занятиях

Определение понятия "Спорт". Принципиальное отличие спорта от других видов занятий ФУ. Единая спортивная классификация.

Спорт в высшем учебном заведении. Студенческие спортивные соревнования.

Нетрадиционные системы физических упражнений.

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

Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих отдельные физические качества

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

Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом

Педагогический контроль: виды, задачи, методы.

Самоконтроль, его содержание и методы диагностики. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

Методы стандартов, антропометрических индексов, корреляции, функциональных проб и тестов для оценки физического развития и подготовленности.

Методики оценки состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы по различным медико-биологическим показателям организма.

Методы оценки уровня развития физических качеств.

Дневник самоконтроля.

Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Факторы, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки человека к трудовой деятельности в современных условиях.

Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.

Определение понятия "Профессионально-прикладная физическая подготовка" (ППФП), её цель и задачи.

Место ППФП в системе физического воспитания студентов.

Основные факторы, определяющие содержание ППФП.

Методика подбора средств ППФП студентов для разных факультетов

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 - <http://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=1869>

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

Теоретические и методические основы дисциплины "Физическая культура" - <http://edu.kpfu.ru/course/view.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
Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
Семестр 1			
	Текущий контроль		
1	Письменное домашнее задание	УК-3	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
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
	Зачет	УК-3, УК-7	

Семестр 4			
	Текущий контроль		
1	Письменное домашнее задание	УК-3	5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания 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
2	Тестирование	УК-7	5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания 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
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					

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	1
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					
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	1
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

Темы 1, 2, 3, 4

1. По простейшим медико-биологическим характеристикам вашего организма (ЧСС, АД, Рост, Вес, ДК, окружность грудной клетки и др.), используя метод стандартов, оцените собственное физическое развитие.

2. Проведите оценку состояния дыхательной системы вашего организма по частоте дыхания (ЧД) и жизненной емкости легких (ЖЕЛ).
3. Оцените функциональное состояние системы внешнего дыхания вашего организма с помощью проб Штанге и Генчи на задержку дыхания.
4. Для оценки состояния сердечно-сосудистой системы и уровня тренированности вашего организма проведите тест со стандартной физической нагрузкой - ортостатическую пробу (по увеличению ЧСС и времени восстановления пульса).
5. Оцените уровень своего физического здоровья, используя диагностическую экспресс-методику Г.Л. Апанасенко (1988).
6. Оцените адаптационный потенциал системы кровообращения Вашего организма, используя диагностическую методику Р.М. Баевского (1997).
7. Определите биологический возраст Вашего организма, используя методику В.П. Войтенко (1991).
8. Запишите для себя в таблицу показатели, продемонстрированные вами при выполнении тестов ОФП на практических занятиях, и дайте по ним оценку уровня вашей физической подготовленности.
9. Выберите из системы ценностных ориентаций студентов те мотивы, которые побуждают Вас к двигательной активности и оцените по всем выше представленным результатам диагностики Ваш личностный уровень физической культуры (по ее составляющим).
10. Разработайте для себя рекомендации по коррекции выявленных отклонений в физическом состоянии и "Программу саморазвития здорового стиля жизни".
11. Придумайте травмоопасную ситуацию, которая могла бы произойти на занятии по физической культуре в вашей группе (по любому виду двигательной активности) и подробно проанализируйте организационные, погодные и методические причины её возникновения, а также причины дисциплинарного характера. Разработайте порядок действий по оказанию первой помощи травмировавшемуся.

2. Тестирование

Темы 1, 2, 3, 4

Примеры тестовых вопросов:

1. Какой показатель не отражает физическое совершенство человека?

Ответ 1: Высокий уровень здоровья.

Ответ 2: Высокий уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма.

Ответ 3: Высокий уровень духовно-нравственных качеств.

Ответ 4: Творческое долголетие.

2. Образовательная функция физической культуры заключается в

Ответ 1: всестороннем и гармоничном развитии ведущих физических качеств человека;

Ответ 2: овладении прикладными двигательными умениями и навыками;

Ответ 3: обеспечении человека необходимой ему для жизни физической дееспособности и здоровья;

Ответ 4: функциональной подготовке человека к трудовой деятельности и воинской службе.

3. Соревновательно-эталонная функция спорта заключается в

Ответ 1: удовлетворении потребности человека в соревновательной деятельности и первенстве;

Ответ 2: возможности выбора каждой личностью вида спорта с учетом собственных потребностей и индивидуальных способностей;

Ответ 3: изыскании эффективных способов увеличения спортивных достижений;

Ответ 4: демонстрации физических возможностей человека;

Ответ 5: достижении эмоциональности спортивного зрелища.

4. Спортивные игры отличаются от подвижных

Ответ 1: наличием спортивной формы на играющих;

Ответ 2: высокой эмоциональностью и мотивацией играющих;

Ответ 3: унификацией состава действий;

Ответ 4: ведением счета.

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

Ответ 1: обучение новым двигательным действиям;

Ответ 2: изучение истории различных видов спорта, Олимпийских игр, основ физиологии человека;

Ответ 3: развитие основных физических качеств человека;

Ответ 4: овладение методиками самооценки уровня здоровья, физического развития и подготовленности.

6. К объективным показателям, применяемым при самоконтроле здоровья, относится:

Ответ 1: самочувствие;

Ответ 2: крепкий сон;

Ответ 3: наличие аппетита;

Ответ 4: частота сердечных сокращений;

Ответ 5: все вышеперечисленные ответы правильные;

Ответ 6: устойчивость хорошего настроения.

7. Какие физические упражнения наиболее эффективны в оздоровительной тренировке?

Ответ 1: Аэробные.

Ответ 2: Изометрические.

Ответ 3: Ациклические.

Ответ 4: Анаэробные.

Ответ 5: Статические.

Ответ 6: Соревновательные.

8. Что из перечисленного не относится к циклическим видам физических упражнений?

Ответ 1: Спринтерский бег.

Ответ 2: Гимнастические упражнения.

Ответ 3: Бег по пересеченной местности.

Ответ 4: Плавание.

Ответ 5: Велогонки.

Ответ 6: Академическая гребля.

9. Принцип оздоровительной направленности отечественной системы физвоспитания заключается в

Ответ 1: овладении необходимыми для жизни прикладными двигательными навыками;

Ответ 2: комплексном подходе к решению задач нравственного, физического и трудового воспитания;

Ответ 3: совершенствовании функциональных возможностей организма;

Ответ 4: совершенствовании двигательных умений и навыков.

10. Что образуется при окислении углеводов и жиров в аэробных процессах энергообеспечения?

Ответ 1: Молочная кислота + АТФ.

Ответ 2: Гликоген + АТФ.

Ответ 3: Углекислый газ + вода + АТФ.

Ответ 4: Глюкоза + вода + АТФ.

11. Во время тренировки на выносливость у спортсмена по сравнению с не спортсменом ударный объем крови

Ответ 1: больше; Ответ 2: меньше; Ответ 3: не отличается.

12. После выполнения одинаковой физической нагрузки (то есть в состоянии покоя) у спортсмена по сравнению с не спортсменом частота сердечных сокращений

Ответ 1: больше; Ответ 2: меньше; Ответ 3: не отличается.

13. Какие показатели внутренней среды человека служат параметрами газового гомеостаза?

Ответ 1: Систолическое артериальное давление.

Ответ 2: Диастолическое артериальное давление.

Ответ 3: Парциальное напряжение кислорода и углекислого газа в крови.

Ответ 4: кислотность венозной крови.

14. Снижение двигательной активности вызывает состояние:

Ответ 1: гипоксии; Ответ 2: гиподинамии; Ответ 3: гипокинезии; Ответ 4: адаптации.

15. Что такое адаптация?

Ответ 1: Это динамическое равновесие процессов притока и оттока вещества и энергии в живую систему, что обеспечивает необходимый уровень её стабильного состояния.

Ответ 2: Это динамическое постоянство внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека, поддерживаемое механизмами саморегуляции в ответ на внутренние и внешние изменения.

Ответ 3: Это совокупность реакций, лежащая в основе приспособления организма к изменению окружающих условий и направленная на сохранение гомеостаза.

Ответ 4: Это способность организма перестраивать свои физиологические функции, опережая внешние изменения.

16. pH артериальной крови человека в обычном состоянии равен

Ответ 1: 6,9 Ответ 2: 7,15 Ответ 3: 7,4 Ответ 4: 7,7

17. Посредством чего укрепляются суставы?

Ответ 1: Эпителиальной ткани. Ответ 2: Сухожилий. Ответ 3: Мышц. Ответ 4: Связок.

18. От чего зависит эластичность и упругость костей?

Ответ 1: От наличия в них органических веществ.

Ответ 2: От наличия в них неорганических веществ.

Ответ 3: От наличия в них минеральных солей.

Ответ 4: От наличия в них витаминов С и D.

Ответ 5: Все перечисленные ответы правильные.

19. Поперечнополосатые мышцы обеспечивают

Ответ 1: выработку мышечных ферментов;

Ответ 2: продвижение пищи по желудочно-кишечному тракту;

Ответ 3: деятельность дыхательной мускулатуры;

Ответ 4: сужение и расширение кровеносных сосудов для обеспечения тока крови и лимфы.

20. Какую функцию осуществляют клетки крови - эритроциты?

Ответ 1: Уничтожение болезнетворных микробов в организме.

Ответ 2: Транспорт кислорода из легких к тканям.

Ответ 3: Регулируют рН крови.

Ответ 4: Обеспечение свертываемости крови.

Ответ 5: Все перечисленные ответы правильные.

21. Какую функцию осуществляют клетки крови - лейкоциты?

Ответ 1: Транспорт углекислого газа из легких.

Ответ 2: Обеспечение свертываемости крови.

Ответ 3: Транспорт кислорода из легких к тканям.

Ответ 4: Нормализацию кислотности крови.

Ответ 5: Уничтожение инородных тел и болезнетворных микробов в организме.

22. Белые мышечные волокна

Ответ 1: способны к длительному напряжению и выполнению продолжительной динамической работы;

Ответ 2: обладают большим запасом гликогена;

Ответ 3: обладают большим запасом липидов;

Ответ 4: способны быстро сокращаться.

23. Что используется организмом студента в качестве основного энергетического материала при выполнении упражнения - бег на 30-60 метров?

Ответ 1: Липиды.

Ответ 2: Гликоген мышц.

Ответ 3: Креатинофосфаты.

Ответ 4: Гликоген печени.

24. Гиподинамия проявляется в:

Ответ 1: повышении показателей выносливости;

Ответ 2: усилении функциональной активности органов и систем;

Ответ 3: атрофических изменениях в мышцах;

Ответ 4: улучшении межмышечной координации и силовых показателей.

25. На сколько уровень медицинского обслуживания в стране оказывает влияние на здоровье человека?

Ответ 1: на 10-15%; Ответ 2: на 20-25%; Ответ 3: на 30-45%; Ответ 4: на 50% и более.

Зачет

Зачетные нормативы:

Вопросы к зачету:

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

Темы 5, 6, 7, 8, 9

1. Разработайте программу тренировочного занятия, направленного на развитие быстроты.
2. Составьте комплекс физических упражнений, направленный на развитие гибкости.
3. Разработайте комплекс подводящих упражнений для обучения одного из технических элементов избранного вида спорта или системы физических упражнений.
4. Составьте комплекс упражнений производственной гимнастики, соответствующий условиям и характеру труда определенного производства.
5. Разработайте программу тренировочного занятия, направленного на развитие выносливости и работоспособности организма.
6. Разработайте программу тренировочного занятия, направленного на развитие двигательно-координационных способностей.
7. Составьте комплекс физических упражнений, направленный на развитие силы определенной мышечной группы.
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 и здоровья (на основе диагностики, проведенной в предыдущем семестре).
9. Разработайте комплекс подвижных игр для детей дошкольного возраста.
10. Составьте комплекс физических упражнений утренней гигиенической гимнастики.

2. Тестирование

Темы 5, 6, 7, 8, 9

Примеры тестовых вопросов:

1. На какие этапы принято делить процесс обучения новым двигательным действиям?

Ответ 1: обучение, закрепление, контроль;

Ответ 2: ознакомление, разучивание, повторение;

Ответ 3: начальное разучивание, углубленное разучивание, совершенствование;

Ответ 4: увидел, понял, повторил.

2. Технической подготовкой в спорте называют:

Ответ 1: подготовку транспортно-технических средств (мотоцикла, картинга, дельтаплана) к гонкам;

Ответ 2: использование технических средств контроля за состоянием спортсмена;

Ответ 3: использование технических средств контроля за уровнем нагрузки в упражнении;

Ответ 4: процесс обучения двигательным действиям, выполняемым в соревнованиях;

Ответ 5: наиболее целесообразный способ выполнения движений.

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

Ответ 1: необходима повышенная концентрация внимания на составные элементы упражнения;

Ответ 2: действия выполняются с высоким и стабильным результатом;

Ответ 3: действия выполняются с высокой устойчивостью к сбивающим факторам;

Ответ 4: управление движениями происходит без контроля со стороны сознания;

Ответ 5: все предшествующие ответы правильные.

4. Владение двигательным навыком предполагает:

Ответ 1: способность длительно выполнять двигательное действие;

Ответ 2: способность выполнять двигательное действие автоматизировано;

Ответ 3: способность выполнить двигательное действие в минимальный промежуток времени;

Ответ 4: способность выполнить двигательное действие в сложных ситуациях.

5. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постоянное и постепенное повышение требований к занимающимся?

Ответ 1: доступности; Ответ 2: непрерывности; Ответ 3: цикличности; Ответ 4: динамичности; Ответ 5: систематичности; Ответ 6: индивидуализации.

6. К основным средствам физического воспитания относятся:

Ответ 1: оздоровительные силы природы;

Ответ 2: гигиенические факторы;

Ответ 3: физические упражнения;

Ответ 4: тренажеры, гири, гантели, штанги, эспандеры;

Ответ 5: все перечисленные ответы верны.

7. Структура занятия по физической культуре предусматривает следующие части:

Ответ 1: развивающую, обучающую, восстанавливающую;

Ответ 2: вводную, главную, завершающую;

Ответ 3: подготовительную, основную, заключительную;

Ответ 4: разминку, тренировку, заминку.

8. При определении интенсивности физической нагрузки следует учитывать:

Ответ 1: количество повторений упражнения;

Ответ 2: длину преодоленной дистанции;

Ответ 3: координационную сложность упражнения;

Ответ 4: амплитуду движений;

Ответ 5: частоту сердечных сокращений;

Ответ 6: длину шага.

9. Процесс разностороннего развития физических качеств и функциональных возможностей организма путём применения широкого круга упражнений называется:

Ответ 1: спортивной тренировкой;

Ответ 2: специальной физической подготовкой;

Ответ 3: спортивной подготовкой;

Ответ 4: общей физической подготовкой.

10. Физическое развитие - это:

Ответ 1: естественный биологический процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма на протяжении всей жизни человека, совершенствующийся под влиянием физического воспитания;

Ответ 2: процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений;

Ответ 3: высокий уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма;

Ответ 4: способность организма выполнять биологические, профессиональные и социальные функции;

Ответ 5: высокая степень владения техникой движений в избранном виде спорта.

11. Выберите правильную очерёдность перечисленных ниже упражнений на занятии по общей физической подготовке (ОФП).

1. Ходьба или медленный бег в чередовании с дыхательными упражнениями.

2. Упр., постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.

3. Упражнения на выносливость.

4. Упражнения на быстроту.

5. Упражнения на силу.

6. Стретчинг.

Ответ 1: 1,2,5,4,3,6;

Ответ 2: 6,2,3,1,4,5;

Ответ 3: 2,1,3,4,5,6;

Ответ 4: 2,6,4,5,3,1.

12. Какая категория силы из перечисленных ниже имеет решающее значение при выполнении зачетного упражнения - подтягиваний в висе на высокой перекладине?

Ответ 1: динамическая сила мышц;

Ответ 2: абсолютная сила мышц;

Ответ 3: статическая сила мышц;

Ответ 4: относительная сила мышц.

13. Какие биохимические факторы оказывают влияние на проявление силовых способностей?

Ответ 1: функциональные возможности периферического кровообращения;

Ответ 2: гормональные ресурсы;

Ответ 3: соотношение в мышце быстро и медленно сокращающихся волокон;

Ответ 4: мощность энергообеспечения мышечной работы;

Ответ 5: способность быстро проводить и воспринимать нервный импульс.

14. При динамическом режиме работы мышцы

Ответ 1: возникает статическое напряжение мышцы;

Ответ 2: возникает изометрическое сокращение мышцы;

Ответ 3: длина мышцы не изменяется;

Ответ 4: длина мышцы уменьшается или увеличивается.

15. В силовых упражнениях длина мышцы увеличивается при

Ответ 1: статическом режиме работы;

Ответ 2: уступающем режиме работы;

Ответ 3: изометрическом режиме работы;

Ответ 4: преодолевающим режиме работы.

16. Использование в силовой подготовке метода максимальных усилий направлено на:

Ответ 1: увеличение мышечной массы;

Ответ 2: совершенствование силовой выносливости;

Ответ 3: уменьшение жирового компонента массы тела;

Ответ 4: формирование четкого рельефа мышц.

17. Интервальный метод развития скоростных способностей предусматривает:

Ответ 1: многократное выполнение упражнений с околопредельной скоростью;

Ответ 2: пробегание дистанции с варьированием скорости и ускорений;

Ответ 3: выполнение упражнений на быстроту в условиях соревнований;

Ответ 4: использование "жестких" интервалов отдыха;

Ответ 5: все вышеперечисленные ответы верны.

18. Ловкость это:

Ответ 1: способность выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности;

Ответ 2: способность быстро и наиболее рационально осваивать новые двигательные действия;

Ответ 3: способность быстро перестраивать двигательные действия, меняя их пространственные, временные и динамические параметры;

Ответ 4: способность успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях;

Ответ 5: все вышеперечисленные ответы верны.

19. Мерилом общей выносливости человека является:

Ответ 1: способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности;

Ответ 2: способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы;

Ответ 3: способность длительно выполнять двигательные действия в конкретном виде спорта;

Ответ 4: предельное количество повторений движения в единицу времени;

Ответ 5: время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности.

20. С помощью какого теста не оценивается уровень развития выносливости?

Ответ 1: ходьба в среднем темпе на 3 километра;

Ответ 2: лыжная гонка на 3 километра;

Ответ 3: 6-ти минутный бег;

Ответ 4: езда на велосипеде 3 километра;

Ответ 5: плавание 800 метров.

21. Способность выполнять движение под воздействием внешних растягивающих сил (например, усилий партнера или специальных приспособлений для отягощения) называется:

Ответ 1: запасом гибкости;

Ответ 2: активной гибкостью;

Ответ 3: полной гибкостью;

Ответ 4: вынужденной гибкостью;

Ответ 5: пассивной гибкостью;

Ответ 6: должной гибкостью.

22. Стретчинг - это упражнения, развивающие:

Ответ 1: активную гибкость;

Ответ 2: динамическую гибкость, проявляемую в движениях;

Ответ 3: пассивную гибкость;

Ответ 4: статическую гибкость, проявляемую в статических позах;

Ответ 5: подвижность звеньев опорно-двигательного аппарата;

Ответ 6: все предыдущие ответы верны.

23. На гибкость существенно влияют факторы:

Ответ 1: время суток;

Ответ 2: наследственность;

Ответ 3: степень утомления организма;

Ответ 4: температура воздуха;

Ответ 5: разогрев тела;

Ответ 6: все предыдущие ответы верны.

24. Гигиенические факторы, как дополнительное средство физического воспитания, предусматривают:

Ответ 1: рациональный режим трудового дня, отдыха и сна;

Ответ 2: солнечные и воздушные ванны;

Ответ 3: закаливающие процедуры;

Ответ 4: физические упражнения, выполняемые на свежем воздухе;

Ответ 5: все вышеперечисленные ответы верны.

25. При определении объема физической нагрузки следует учитывать:

Ответ 1: скорость (темп) выполнения упражнения;

Ответ 2: амплитуду движений;

Ответ 3: координационную сложность упражнения;

Ответ 4: длину преодоленной дистанции;

Ответ 5: частоту сердечных сокращений;

Ответ 6: частоту шага.

Зачет

Зачетные нормативы:

Вопросы к зачету:

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 дошкольный 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			
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)

"Спорт-экспресс" - спортивный портал (новости спорта) - <https://www.sport-express.ru/>

Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" - <http://www.infosport.ru>

Новости международного олимпийского движения - <https://olympic.ru/rubric/news/>

Российский студенческий спортивный союз - <http://www.studsport.ru/>

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

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	<p>Изучение каждой дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний. Первоначально студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины 'Физическая культура', 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 лекции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - на отдельные лекции следует приносить на бумажных носителях рекомендованный лектором материал, представленный на портале вуза или присланный на 'электронный почтовый ящик группы' (таблицы, графики, схемы) - данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции; - перед очередным занятием необходимо просмотреть конспект предыдущей лекции для восстановления в памяти пройденного материала; - 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 лекционных занятиях предполагает обсуждение продемонстрированного преподавателем на слайдах или иным способом учебного материала, участие в дискуссиях по выдвинутым проблемам; - следует своевременно задавать уточняющие вопросы и преподавателю с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций; - дорабатывать дома свой конспект лекции следует, делая в нем соответствующие записи из рекомендованной литературы; - студент может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы. <p>Для проведения лекционных занятий с использованием дистанционных технологий в университете создана возможность интернет-коммуникаций преподавателей и студентов на площадке Microsoft Teams (MsT), которая является корпоративной платформой, обеспечивающей возможность проведения онлайн-лекций (и других собраний) при условии подключения всех участников образовательного процесса.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
самостоятельная работа	<p>В рамках самостоятельной работы студентам надлежит глубже осваивать изучаемый материал, приобретать навыки творческой работы с литературными первоисточниками, документами и другими учебными средствами, рекомендованными преподавателем.</p> <p>Самостоятельная работа предполагает выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более детальное освоение каждого раздела и всех тем изучаемой дисциплины. К качеству выполнения таких заданий предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и быть представленными в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям к оформлению.</p> <p>При возникновении затруднений в выполнении заданий следует обратиться к лектору за разъяснениями (по графику его консультаций) или непосредственно на занятиях, не оставляя пробелов в освоении учебного материала.</p> <p>Таким образом, студентам следует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - руководствоваться графиком самостоятельной работы; - выполнить весь перечень плановых заданий, выданных преподавателем для самостоятельной работы; - подготовить неясные вопросы для их разбора на лекциях или консультациях; - соблюдать требования к оформлению домашнего задания, рефератов, эссе, контрольных работ. <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>Применение современных компьютерных технологий в образовательном процессе обеспечивает самостоятельную работу студентов широким кругом литературных первоисточников, включая библиотечный фонд вуза, а также специальными учебно-методическими материалами, размещенными на сайте университета в соответствующих электронных пособиях и образовательных ресурсах, в которых представлен как теоретический материал по всем разделам учебной программы, так и различные контрольные средства - тесты, практические задания для домашней самостоятельной работы, вопросы для самоподготовки и пр.</p> <p>Кроме того, при возникновении у студентов затруднений при выполнении заданий предусматривается возможность дистанционных коммуникаций с преподавателем на тех же электронных ресурсах вуза (в частности в ЭОР) и помимо того - на площадке Microsoft Teams, объединяющей в рабочем пространстве чат для переписки, возможность встреч-собраний, задания в различных вариантах и другие вложения, используемые в образовательном процессе НЧИ КФУ.</p> <p>Учебный материал и задания для самостоятельной работы студентов могут выкладываться преподавателем и на сайте института в разделе "Виртуальная аудитория", где также есть возможность для создания чатов для работы преподавателя с каждой отдельной группой и контроля выполнения заданий.</p>
тестирование	<p>При подготовке к тестированию, нацеленному на оценку уровня освоения учебного материала дисциплины, студентам следует использовать учебники, рекомендованные преподавателем, а также учебные пособия и иные средства, в том числе и электронные (ЭОР), разработанные на кафедре "Физическое воспитание и спорт". Электронные образовательные ресурсы, размещенные на сайте университета, предусматривают помимо лекционного материала также и пробное тестирование по каждой теме, а кроме того включают методические рекомендации по освоению каждого из разделов, использование которых позволит полноценно подготовиться и правильно выполнить тесты и ответить на контрольные вопросы.</p> <p>Учебный материал дисциплины "Физическая культура", освоение которого оценивается в тестировании, размещен в электронном курсе "Теоретические и методические основы дисциплины "Физическая культура" URL: http://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=1966.</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>Тестирование ограничено по времени, поэтому, если встречается чрезвычайно трудный вопрос, не следует тратить на него много времени, нужно перейти к следующему, и уже в конце вернуться к трудному вопросу, если позволит время. Следует также оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.</p> <p>Применение дистанционных технологий обеспечивает возможность проведения тестирования на всех используемых в образовательном процессе НЧИ КФУ электронных ресурсах - в ЭОР, в "Виртуальной аудитории" на сайте университета, на площадке Microsoft Teams. Для этого преподавателем там создается специальная вкладка или чат с тестом, о времени доступа к которому студенты оповещаются отдельно.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
письменное домашнее задание	<p>Выполнение домашнего задания требует от обучающихся знаний теоретического материала дисциплины, практических навыков в использовании различных диагностических и оценочных методик определения уровня функционального состояния собственного организма, а также умений планировать и реализовывать программы физкультурных занятий или комплексы упражнений, разработанные с учетом выявленных параметров физической подготовленности и здоровья.</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>Работу следует выполнять поэтапно - оценить уровень личного физического здоровья (1 часть работы) и физической подготовленности (2 часть работы), и только на основе учета полученных показателей разработать индивидуально ориентированную программу физкультурно-оздоровительных занятий (3 часть работы) для самостоятельной двигательной активности.</p> <p>Диагностическую часть задания сложно выполнить единолично, поэтому она может выполняться как индивидуально, так и в группе с сокурсниками. Групповое выполнение некоторых заданий допускается в целях развития у обучающихся в процессе коллегиальной работы навыков социального взаимодействия, а также разграничения ролей в командной работе и их реализации на практике.</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 (в том числе домашней) всегда находится в центре внимания кафедры ФВиС.</p> <p>Применение дистанционных технологий расширяет возможности образовательного процесса, в частности позволяет студентам своевременно получать домашние задания, а кроме того необходимую информацию и пояснения к ним в соответствующих чатах "Виртуальной аудитории" или в специальной вкладке на площадке Microsoft Teams, а после выполнения отправить домашнюю работу преподавателю на проверку посредством корпоративной электронной почты или прикрепить файл с выполненным заданием в групповом чате на площадке MsT.</p>
зачет	<p>Для освоения дисциплины "Физическая культура", как теоретического курса, нет медицинских противопоказаний, поэтому данная дисциплина не предполагает дифференциации студентов по медицинским группам для оценки уровня их теоретической подготовленности по предмету (как это осуществляется при оценке физических качеств или практических навыков в видах спорта).</p> <p>При подготовке к зачету необходимо опираться как на лекционный материал, так и на те источники, которые были рекомендованы преподавателем и использованы на занятиях в течение семестра (учебники, монографии, статьи). Осваивая материал, следует прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.</p> <p>Зачет по дисциплине проводится в установленные расписанием сроки, в устной форме: обучающийся получает у преподавателя билет, включающий 2 контрольных вопроса по тематике дисциплины. На формулирование ответов экзаменуемому отводится 1 час, на сам ответ по билету - не более 15 минут.</p> <p>Возможность получения студентом зачета по дисциплине определяется по результатам не только итогового, но и текущего контроля, при этом оценивается владение материалом всего курса, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий. Текущий контроль включает оценку за письменное домашнее задание, а также результаты тестирования и выполнение практических заданий по пройденным темам, представленным в ЭОР "Теоретические и методические основы дисциплины "Физическая культура" URL: http://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=1966, размещенном на сайте КФУ.</p> <p>Современные цифровые технологии позволяют проводить зачет в дистанционной форме, например на площадке Microsoft Teams в режиме онлайн-собрания, где обеспечивается визуальная коммуникация преподавателя с каждым из студентов.</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 13.03.02 "Электроэнергетика и электротехника" и профилю подготовки "Диагностика и эксплуатация электрического и электронного оборудования автомобилей".

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

Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки: 13.03.02 - Электроэнергетика и электротехника

Профиль подготовки: Диагностика и эксплуатация электрического и электронного оборудования автомобилей

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: 05.08.2020). - Текст : электронный.
2. 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: 12.04.2021). - Текст : электронный.
3. Захарова Л. В. Физическая культура: учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. - ISBN 978-5-7638-3640-0. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763836400.html> (дата обращения: 05.08.2020). - Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. 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: 09.06.2020). - 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'. - ISBN 978-5-7695-9987-3. - Текст : непосредственный (99 экз.)
3. Рекша Ю. М. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2: учебное пособие / Ю. М. Рекша. - Рязань: Академия ФЦИН России, 2015. - 242 с. - ISBN 978-5-7743-0724-1. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/780465> (дата обращения: 09.06.2020). - 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: 13.03.02 - Электроэнергетика и электротехника

Профиль подготовки: Диагностика и эксплуатация электрического и электронного оборудования автомобилей

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 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.

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.