

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

Ахметов Н.Д.

"__" _____ 20__ г.

Программа дисциплины

Физическая культура

Направление подготовки: 13.03.02 - Электроэнергетика и электротехника

Профиль подготовки: Электроснабжение

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2016

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
ОК-8	способностью использовать методы и инструменты физической культуры 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.

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.

Должен владеть:

- системой практических умений методически грамотного использования средств физического воспитания для поддержания физической подготовленности, обеспечивающей осуществление полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Должен демонстрировать способность и готовность:

- готовность применять результаты освоения дисциплины для поддержания физической подготовленности, обеспечивающей осуществление полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.Б.5 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 13.03.02 "Электроэнергетика и электротехника (Электроснабжение)" и относится к базовой (общепрофессиональной) части.

Осваивается на 1 курсе в 1 семестре.

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

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

Контактная работа - 10 часа(ов), в том числе лекции - 10 часа(ов), практические занятия - 0 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 58 часа(ов).

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

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 1 семестре.

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

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

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Безопасность при занятиях физическими упражнениями	1	2	0	0	10
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Физиологические эффекты физических упражнений.	1	2	0	0	12
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	2	0	0	12
4.	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	2	0	0	8
5.	Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в различные периоды жизни человека.	1	2	0	0	16
	Итого		10	0	0	58

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. Физиологические эффекты физических упражнений.

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. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в различные периоды жизни человека.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий

Формы занятий, возрастные и гендерные особенности их содержания

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

Единая спортивная классификация

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

Нетрадиционные системы физических упражнений

Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений

Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий: задачи, содержание, субъективные и объективные показатели, методы оценки физической подготовленности, диагностика функционального состояния организма

Гигиенические требования к местам занятий, одежде, обуви. Профилактика травматизма на самостоятельных занятиях.

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
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. Физиологические эффекты физических упражнений. 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. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в различные периоды жизни человека.
2	Тестирование	УК-7	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Безопасность при занятиях физическими упражнениями 2. Социально-биологические основы физической культуры. Физиологические эффекты физических упражнений. 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. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в различные периоды жизни человека.
3	Реферат	УК-7	5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в различные периоды жизни человека.
	Зачет	ОК-8	

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

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Тестирование	86% правильных ответов и более.	От 71% до 85 % правильных ответов.	От 56% до 70% правильных ответов.	55% правильных ответов и менее.	2
Реферат	Тема раскрыта полностью. Продемонстрировано превосходное владение материалом. Использованы надлежащие источники в нужном количестве. Структура работы соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы высокая.	Тема в основном раскрыта. Продемонстрировано хорошее владение материалом. Использованы надлежащие источники. Структура работы в основном соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы средняя.	Тема раскрыта слабо. Продемонстрировано удовлетворительное владение материалом. Использованные источники и структура работы частично соответствуют поставленным задачам. Степень самостоятельности работы низкая.	Тема не раскрыта. Продемонстрировано неудовлетворительное владение материалом. Использованные источники недостаточны. Структура работы не соответствует поставленным задачам. Работа несамостоятельна.	3
	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, 5

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 функционального состояния дыхательной системы вашего организма по частоте дыхания (ЧД), жизненной емкости легких (ЖЕЛ), а также с помощью проб Штанге и Генчи на задержку дыхания.
3. 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).
4. Оцените уровень своего физического здоровья, используя диагностическую экспресс-методику Г.Л. Апанасенко (1988) или определите адаптационный потенциал системы кровообращения организма по методике Р.М. Баевского (1997), или биологический возраст Вашего организма, используя методику В.П. Войтенко (1991).
5. Разработайте программу тренировочного занятия, направленного на развитие быстроты, или составьте комплекс физических упражнений, направленный на развитие гибкости.
6. Разработайте программу тренировочного занятия, направленного на развитие выносливости организма или двигательного-координационных способностей.
7. Составьте комплекс физических упражнений, направленный на развитие силы определенной мышечной группы.
8. Составьте комплекс упражнений производственной гимнастики, соответствующий условиям и характеру труда определенного производства.
9. 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 проведенной диагностики).
10. Составьте комплекс физических упражнений утренней гигиенической гимнастики.

2. Тестирование

Темы 1, 2, 3, 4, 5

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 pH 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.

3. Реферат

Тема 5

Темы рефератов:

1. Меры профилактики травматизма организационного, методического, дисциплинарного и санитарно-гигиенического характера, осуществляемые при реализации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Ограничения на использование отдельных видов упражнений при различных заболеваниях.
3. Средства страховки, её разновидности в различных видах спорта, правила и принципы осуществления самостраховки при самостоятельных физкультурных занятиях.
4. Средства и методы развития силовых способностей организма; факторы, оказывающие влияние на проявление силы; принципы планирования параметров нагрузки для занятий различной целевой направленности (при решении задач развития силы, силовой выносливости, снижения веса тела, формирование красивой фигуры, увеличения мышечной массы).
5. Понятие гибкости человека; от каких факторов зависит её проявление и методы её тренировки; наиболее эффективные упражнения для развития гибкости и оптимальная последовательность их использования на занятиях.
6. Методические особенности применения физических упражнений для развития быстроты; средства совершенствования данного физического качества и процедура оценки уровня скоростной подготовленности.
7. Понятие ловкости человека; факторы, определяющие развитие координационных способностей человека; средства физического воспитания, наиболее эффективные для развития координационных способностей и упражнения, используемые для их оценки у студентов.
8. Определение выносливости человека; связь развития данного физического качества с уровнем здоровья человека; допустимая интенсивность и объем физических нагрузок для занимающихся упражнениями с различным уровнем соматического здоровья.
9. Содержание самоконтроля за эффективностью самостоятельных занятий.
10. Методы контроля самочувствия и функционального состояния во время занятий физической активностью.
11. Морфофункциональные показатели организма, используемые в оценке состояния здоровья, физического развития и подготовленности.
12. Методики самооценки здоровья, работоспособности и функциональной подготовленности организма.
13. Характеристика оздоровительной и спортивной тренировки, принципиальные отличия в средствах и методике их проведения.
14. Формы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характеристика с позиции выбора и направленности используемых средств.
15. Возрастные и гендерные особенности содержания самостоятельных занятий.
16. Содержание различных видов общеразвивающих упражнений (с предметами, со спортивными снарядами, в парах, в движении и пр.) и задачи использования в физическом воспитании.

Зачет

Зачетные нормативы:

Вопросы к зачету

1. Физическая культура и спорт как часть общечеловеческой культуры.
2. Понятийный аппарат учебной дисциплины: физическое совершенство, физическое развитие, физическая подготовленность, спорт.
3. Физическая культура в структуре профессионального образования. Основы организации физического воспитания в вузе.
4. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
5. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
6. Безопасность при занятиях физическими упражнениями. Причины и разновидности повреждений при занятиях спортом.
7. Структура и содержание физической культуры личности.
8. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
9. Костная система организма и ее функции.
10. Мышечная система и ее функции (строение, физиология и биохимия мышечных сокращений, общий обзор скелетной мускулатуры).
11. Физиологические механизмы энергообеспечения мышечной деятельности.
12. Функции системы крови и системы кровообращения. Совершенствование систем под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
13. Дыхательная система организма. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
14. Органы пищеварения и выделения, их роль в обеспечении двигательной активности.
15. Понятие "Здоровье", его сущность и диагностика. Факторы, определяющие уровень здоровья человека.
16. Методы определения уровня индивидуального здоровья.
17. Духовное здоровье, социальное здоровье, физическое здоровье.
18. Здоровый образ жизни студента, его содержательные характеристики.

19. Организация двигательной активности, личная гигиена, закаливание организма. Рациональное питание. Профилактика вредных привычек.
20. Объективные и субъективные факторы обучения студентов.
21. Методика оценки уровня работоспособности: показатели и их степени выраженности при различных уровнях утомления.
22. Изменение работоспособности студентов в течение дня, недели, семестра и учебного года.
23. Характеристика урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.
24. Малые формы организации занятий физическими упражнениями в режиме дня: содержание и назначение.
25. Организация и методика проведения тренировочного занятия: структура и цели.
26. Задачи и содержание различных частей учебно-тренировочного занятия.
27. Основные и дополнительные средства физического воспитания.
28. Методика составления и выполнения утренней гигиенической гимнастики.
29. Методика составления и выполнения вводной гимнастики.
30. Методика составления и выполнения физкультурной паузы.
31. Методика составления и выполнения физкультурной минутки.
32. Методика составления и выполнения попутной тренировки.
33. Принципы физического воспитания.
34. Тренировочный эффект. Долговременная и срочная адаптация организма в процессе тренировок.
35. Роль утомления и восстановительных процессов при занятиях физическими упражнениями. Кумулятивный эффект, суперкомпенсация.
36. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС.
37. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия физических упражнений на организм человека. Регулирование физической нагрузки по объему и интенсивности.
38. Методы физического воспитания.
39. Теоретические основы формирования двигательных действий.
40. Сила: средства и методы развития.
41. Выносливость: средства и методы развития.
42. Ловкость: средства и методы развития.
43. Быстрота: средства и методы развития.
44. Гибкость: средства и методы развития.
45. Структура и содержание спортивной подготовки: ОФП, СФП, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.
46. Формирование психических, морально-волевых и нравственных свойств личности в процессе физического воспитания.
47. Формы и методика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
48. Виды контроля занимающихся физическими упражнениями и спортом, цели и задачи, содержание и периодичность.
49. Самоконтроль: цель, задачи, средства.
50. Методы определения физического развития.

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

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

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Семестр 1			
Текущий контроль			
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	-

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Реферат	Обучающиеся самостоятельно пишут работу на заданную тему и сдают преподавателю в письменном виде. В работе производится обзор материала в определённой тематической области либо предлагается собственное решение определённой теоретической или практической проблемы. Оцениваются проработка источников, изложение материала, формулировка выводов, соблюдение требований к структуре и оформлению работы, своевременность выполнения. В случае публичной защиты реферата оцениваются также ораторские способности.	3	-
		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/>

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 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.</p> <p>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>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>
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 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 - сначала оценить уровень собственного физического состояния и здоровья (1 этап работы) и только на основе учета полученных показателей разработать индивидуально ориентированную программу физкультурно-оздоровительных занятий (2 этап 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>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>

Вид работ	Методические рекомендации
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. 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 промежуточного и итогового 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>
реферат	<p>Написание реферата является одной из форм обучения студентов, активизирующей самостоятельную работу студентов, и направленной на ознакомление с методологией проведения научных исследований и расширение кругозора студентов. Реферат - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. Это уже исследовательская работа, хотя анализируются пока еще только сделанные предыдущими исследователями результаты.</p> <p>Темы рефератов определяются кафедрой и содержатся в программе курса, а преподаватель рекомендует литературу, которая может быть использована для написания реферата. Данная форма обучения позволяет студентам приобретать навыки библиографического поиска необходимой литературы (на бумажных носителях, в электронном виде); логичного и лаконичного изложения мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу с применением научной терминологии; правильного цитирования авторского текста и оформления ссылок на используемые источники, что в дальнейшем будет использовано в подготовке и написании курсовых и дипломной работы, а также возможно более серьезных научных трудах.</p> <p>Требования к содержанию и оформлению реферата:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с максимальной полнотой использована литература по выбранной теме (как рекомендуемая, так и самостоятельно подобранная) при правильном понимании и верной (без искажения смысла) передачи авторской позиции. Количество первоисточников - не менее 15; - материал, использованный в реферате, должен относиться строго к выбранной теме; - необходимо изложить основные аспекты проблемы не только грамотно, но и в соответствии с той или иной логикой (хронологической, тематической, событийной и др.); - при изложении материала следует сгруппировать идеи разных авторов по общности точек зрения или по научным школам; - реферат должен заканчиваться подведением итогов проведенной исследовательской работы, т.е. содержать краткий анализ-обоснование преимуществ той точки зрения по рассматриваемому вопросу, которую студент поддерживает. <p>Реферат должен соответствовать требованиям к оформлению, быть предоставленным преподавателю в установленные сроки в напечатанном виде, а при использовании дистанционных технологий отправлен на проверку посредством корпоративной электронной почты или как прикрепленный файл в групповом чате на площадке MsT.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
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 "Электроснабжение".

Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки: 13.03.02 - Электроэнергетика и электротехника

Профиль подготовки: Электроснабжение

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2016

Основная литература:

1. Данилов А. В. Физическая культура : учебное пособие / А. В. Данилов. - Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. - 136 с. - ISBN 978-5-906958-85-3. - URL : <https://e.lanbook.com/book/115679>
2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 431 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=341538>
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>

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/document?id=309303>.
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 ФСИН России, 2015. - 242 с. - ISBN 978-5-7743-0724-1. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=19843>.

Приложение 3
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.Б.5 Физическая культура

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: Электроснабжение

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2016

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.