

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ильшат Ринатович Мухаметзянов

Должность: директор

Дата подписания: 14.07.2023 09:36:08

Уникальный идентификатор документа:  
aba80b84033c9ef196388e9ea0434f90a87a40954ba270e84bche64f02d1d8d0

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Казанский национальный исследовательский технический**

**университет им. А.Н. Туполева-КАИ»**

**(КНИТУ-КАИ)**

**Чистопольский филиал «Восток»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ**

по дисциплине

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА и СПОРТ**

Индекс по учебному плану: **Б1.О.05**

Направление подготовки: **09.03.01 Информатика и вычислительная техника**

Квалификация: **Бакалавр**

Профиль подготовки: **Автоматизированные системы обработки информации и  
управления**

Типы задач профессиональной деятельности: **проектный, производственно-  
технологический**

Рекомендовано УМК ЧФ КНИТУ-КАИ

Чистополь

2023 г.

Целью самостоятельной работы обучающихся является обучение навыкам работы с научно-теоретической литературой и практическими материалами, необходимыми для углубленного изучения дисциплины, а также развитие у них устойчивых способностей к самостоятельному изучению и изложению полученной информации.

Учебным планом предусмотрена самостоятельная работа студентов:

Таблица – Объем дисциплины по разделам

№ п/п	Наименование изучаемого раздела	Всего	Объем дисциплины для самостоятельной работе
1.	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и развитие личности студента.	11	9
2.	Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	13	9
3.	Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	11	9
4.	Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	13	9
5.	Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	12,65	10,65
6.	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)	11	9

### **1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и развитие личности студента.**

Самостоятельная работа студентов включает усвоение теоретического материала, подготовку к практическим занятиям, выполнение самостоятельных заданий, в том числе физических упражнений, изучение литературных источников,

использование интернет-ресурсы подготовку к текущему контролю знаний, к промежуточной аттестации.

## **2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.**

Самостоятельная работа студентов включает усвоение теоретического материала, подготовку к практическим занятиям, выполнение самостоятельных заданий, в том числе физических упражнений, изучение литературных источников, использование интернет-ресурсы подготовку к текущему контролю знаний, к промежуточной аттестации.

## **3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.**

Самостоятельная работа студентов включает усвоение теоретического материала, подготовку к практическим занятиям, выполнение самостоятельных заданий, в том числе физических упражнений, изучение литературных источников, использование интернет-ресурсы подготовку к текущему контролю знаний, к промежуточной аттестации.

## **4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.**

Самостоятельная работа студентов включает усвоение теоретического материала, подготовку к практическим занятиям, выполнение самостоятельных заданий, в том числе физических упражнений, изучение литературных источников, использование интернет-ресурсы подготовку к текущему контролю знаний, к промежуточной аттестации.

## **5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.**

Самостоятельная работа студентов включает усвоение теоретического материала, подготовку к практическим занятиям, выполнение самостоятельных заданий, в том числе физических упражнений, изучение литературных источников, использование интернет-ресурсы подготовку к текущему контролю знаний, к промежуточной аттестации.

## **6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)**

Самостоятельная работа студентов включает усвоение теоретического материала, подготовку к практическим занятиям, выполнение самостоятельных заданий, в том числе физических упражнений, изучение литературных источников, использование интернет-ресурсы подготовку к текущему контролю знаний, к промежуточной аттестации.

### **Основная литература**

1. Андрюхина, Т. В. Физическая культура. Базовый уровень: учебник / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова; под ред. М. Я. Виленского. - 4-е изд. - Москва: ООО «Русское слово – учебник», 2020. - 200 с. - (ФГОС. Инновационная школа). - ISBN 978-5-533-01643-8. - Текст: электронный. - URL: – Режим доступа: по подписке. <https://znanium.com/catalog/product/2040885>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва: Издательство Юрайт, 2018. – 424 с. <https://urait.ru/bcode/511813>

3. Физиологические основы здоровья: учебное пособие / Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, Е.Н. Боровец [и др.]; отв. ред. Р.И. Айзман. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: ИНФРА-М, 2023. — 351 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015639-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1934006> . – Режим доступа: по подписке.

### **Дополнительная литература**

1. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование: учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с. - ISBN 978-5-

7638-4190-9. - Текст: электронный. - URL:  
<https://znanium.com/catalog/product/1818789> – Режим доступа: по подписке.

2. Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса: учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович; под общей редакцией Р. И. Айзмана. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12545-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518908>

3. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518912>

4. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>. - Режим доступа: по подписке.

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных, информационно-справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

1. Электронно-библиотечная система учебной и научной литературы. URL: <https://e.lanbook.com/>.

2. Электронно-библиотечная система учебной и научной литературы. URL: <http://znanium.com/>.

3. Электронно-библиотечная система учебной и научной литературы. URL: <https://urait.ru/>.

4. Научно-техническая библиотека КНИТУ-КАИ. URL:  
<https://kai.ru/web/naucno-tehniceskaa-biblioteka>.

5. Единое окно доступа к информационным ресурсам. URL:  
<http://window.edu.ru>.