

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Легасова Гульназ Ильдаровна

Должность: документовед

Дата подписания: 18.07.2022 09:10:12

Уникальный идентификатор документа:

33506428285507746736401304eef0737b107c5bce4092e4194db0cb2c7cc5126c

**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»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ЧФ КНИТУ-КАИ

И.Р. Мухаметзянов

2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА и СПОРТ**

*(индекс и наименование дисциплины по учебному плану)*

Квалификация: бакалавр

*(бакалавр, специалист, инженер, магистр)*

Форма обучения: очная

*(очная, очно-заочная, заочная)*

Направление подготовки / специальность: 38.03.05 Бизнес-информатика

*(код и наименование направления подготовки / специальности)*

Направленность (профиль)

Информационные технологии в бизнесе

*(наименование профиля, специализации, магистерской программы)*

Чистополь

2022 г.

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «29» июля 2020 г. № 838.

Разработчик:

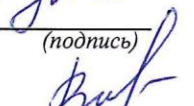
Уразгильдеева Венера Фоатовна, старший преподаватель

(ФИО, ученая степень, ученое звание)

  
(подпись)

Воронина Виктория Александровна, старший преподаватель

(ФИО, ученая степень, ученое звание)

  
(подпись)


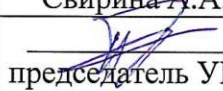

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры ЕНД  
от: 18.03.22, протокол: 6

Заведующий кафедрой ЕНД

к.физ-мат. н., доцент Парфенова Елена Леонидовна

(ФИО, ученая степень, ученое звание)

  
(подпись)

Рабочая программа дисциплины (модуля)	Наименование подразделения	Дата	№ протокола	Подпись
ОДОБРЕНА	Кафедра ЭИП	24.03.22	8/3	 Свирина А.А..
ОДОБРЕНА	УМК филиала	28.03.22	2	 председатель УМК С.Г.Прохоров
СОГЛАСОВАНА	Научно-техническая библиотека	-	-	 библиотекарь УМ и ВО

## **РАЗДЕЛ 1. ИСХОДНЫЕ ДАННЫЕ И КОНЕЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1 Цель изучения дисциплины**

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **1.2. Задачи дисциплины:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### **1.3. Место дисциплины в структуре ОП ВО**

Дисциплина «Физическая культуры и спорт» является дисциплиной базовой части Блока 1 учебного плана. Дисциплина опирается на знания, умения, навыки, освоенные в дисциплине «Физическая культура и спорт».

Знания и умения, приобретаемые студентами в ходе освоения содержания физической культуры и спорт будут использоваться при изучении дисциплин при защите ВКР.

**Перечень компетенций, которые должны быть реализованы в ходе освоения дисциплины:**

УК – 6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

УК – 7. Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### 1.4. Объем дисциплины (с указанием трудоемкости всех видов учебной работы)

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся представлены в таблице 1.1

Таблица 1.1, а – Объем дисциплины (модуля) для очной формы обучения

Семестр	Общая трудоемкость дисциплины (модуля), в ЗЕ/час	Виды учебной работы											
		<i>Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (аудиторная работа), в т.ч.:</i>							<i>Самостоятельная работа обучающегося (внеаудиторная работа), в т.ч.:</i>				
		Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа (консультация, защита)	Курсовой проект (консультация, защита)	Консультации перед экзаменом	Контактная работа на промежуточной аттестации	Курсовая работа (подготовка)	Курсовой проект (подготовка)	Проработка учебного материала (самоподготовка)	Подготовка к промежуточной аттестации	Форма промежуточной аттестации
1	2/72	16	-	-	-	-	-	0,35	-	-	55,65	-	зачет
<b>Итого</b>	2/72	16	-	-	-	-	-	0,35	-	-	55,65	-	зачет

Таблица 1.1, б – Объем дисциплины (модуля) для заочной формы обучения

Семестр	Общая трудоемкость дисциплины (модуля), в	Виды учебной работы	
		<i>Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (аудиторная работа), в т.ч.:</i>	<i>Самостоятельная работа обучающегося (внеаудиторная работа), в т.ч.:</i>

		Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа (консультация, защита)	Курсовой проект (консультация, защита)	Консультации перед экзаменом	Контактная работа на промежуточной	Курсовая работа (подготовка)	Курсовой проект (подготовка)	Проработка учебного материала	Подготовка к промежуточной	Форма промежуточной аттестации
1	2/72	10	-	-	-	-	-	0,35	-	-	58	3,65	зачет
<b>Итого</b>	2/72	10	-	-	-	-	-	0,35	-	-	58	3,65	зачет

### 1.5 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

#### Формируемые компетенции

Таблица 2.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, представленных в таблице 2.

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Средства оценки
УК-6.	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<b>ИД-1ук-6</b> Знать: основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни	Написание реферата
		<b>ИД-2ук-6</b> Уметь: эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения	
		<b>ИД-3ук-6</b> Владеть: методами управления собственным временем; технологиями приобретения и использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений, и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни	
УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	<b>ИД-1ук-7</b> Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни	Тестирование

социальной и профессиональной деятельности	<b>ИД-2ук-7</b> Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Тестирование
	<b>ИД-3ук-7</b> Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Зачет

## РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕХНОЛОГИЯ ЕЕ ОСВОЕНИЯ

Таблица 3

Наименование разделов дисциплины	Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (без промежуточной аттестации) (в час)			Самостоятельная работа (проработка учебного материала (самоподготовка))
		Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	
<b>1 семестр</b>					
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и развитие личности студента.		3			
Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.		2,6			
Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.		2,6			
Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.		2,6			
Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и		2,6			

самоконтроль в процессе занятий.					
Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)		2,6			
<b>Итого за семестр</b>		<b>16</b>			

## 2.2. Содержание дисциплины

### ТЕМЫ ЛЕКЦИЙ.

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

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.

*Литература к теме 1:* [1].

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

Воздействие социально- экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

*Литература к теме 2:* [3].

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

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.

*Литература к теме 3:* [3].

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

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований.

Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

*Литература к теме 4:* [1].

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

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

*Литература к теме 5:* [1].

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

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической



культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

Литература к теме 6: [2].

### 2.3 Курсовой проект /курсовая работа

Курсовое проектирование по дисциплине в соответствии с учебным планом не предусмотрено.

## РАЗДЕЛ 3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И КРИТЕРИИ ЦЕНОК ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

### 3.1. Типовые оценочные средства для текущего контроля.

Фонд оценочных средств текущего контроля (ФОС ТК) является составной частью учебно-методического комплекса дисциплины и хранится на кафедре.

Таблица 4.

№ п/п	Наименование	Вид оценочных	Примечание
1	2	3	4
1.	Физическая культура и спорт	ФОС ТК-1 - реферат	Написание реферата по дисциплине (модулю) Физическая культура и спорт (ФОС ТК-1)

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

Таблица 5.

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Шкала и критерии оценки
1.	Реферат	Краткое изложение в письменном виде результатов теоретического анализа учебно-исследовательской темы.	<p>«30-21» – грамотное использование терминологии, свободное изложение рассматриваемой проблемы, логичность и обоснованность выводов;</p> <p>«20-11» – грамотное использование терминологии, частично верные суждения в рамках рассматриваемой темы, выводы не достаточно обоснованы;</p> <p>«10-0» – неграмотное использование терминологии, способность видения существующей проблемы, необоснованность выводов, неполнота аргументации собственной точки зрения.</p>

Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Физическая культура и спорт в современном обществе.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Физическая культура личности и её составляющие части.
4. Спорт в физическом воспитании студентов.
5. Человеческий организм, его строение и физиологические системы.
6. Понятие «Здоровье». Резервы человеческого организма.
7. Физическая культура в профилактике различных заболеваний.
8. Здоровый образ жизни. Факторы здорового образа жизни.
9. Двигательный режим один из важных факторов здорового образа жизни.
10. Закаливание – составная часть здорового образа жизни.
11. Правильное питание – фактор здорового образа жизни. Рациональное питание человека.
12. Вредные привычки и их роль в развитии заболеваний. Отказ от вредных привычек - один из факторов здорового образа жизни.
13. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
14. Физические качества человека и методы их развития.
15. Методические принципы физического воспитания.
16. Сила и методика ее развития.
17. Ловкость и гибкость и методика их развития.
18. Выносливость и методика ее развития.
19. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
20. Восстановительные мероприятия в жизни человека. Режим труда и отдыха.
21. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой.
22. Врачебный и педагогический контроль.
23. Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.
24. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках.
25. Влияние экологии на здоровье человека. Взаимосвязь экологии и состояния здоровья жителей нашего города.
26. Основные факторы определяющие профессионально – прикладную физическую подготовку будущего специалиста.
27. Профилактика профессиональных заболеваний и профилактика травматизма средствами физической культуры.
28. Повышения общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры.
29. Биологические ритмы и работоспособность человека.
30. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
31. История современного Олимпийского движения.
32. История студенческого движения в России.
33. Авторские системы оздоровления (Н.А.Амосова, П.Брегга, К.Купера, П.К. Иванова и др.)
34. Средства оздоровительной физической культуры (оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде и др.)
35. Вид спорта (по выбору).

### **3.2. Оценочные средства для промежуточного контроля**

Фонд оценочных средств текущего контроля (ФОС ПА) является составной частью учебно-методического комплекса дисциплины и хранится на кафедре.

### **3.3. Форма и организация промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации (ФОС ПА) является составной частью РП дисциплины, разработан в виде отдельного документа, в соответствии с положением о ФОС ПА.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов.

### **Вопросы к зачету**

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

1. Определение понятия «физическая культура».
2. Социальные функции физической культуры.
3. Средства физической культуры.
4. Основные составляющие физической культуры.
5. Определение понятия «физическое воспитание».
6. Определение понятия физической подготовленности.
7. Основные формы организации физического воспитания в вузе.
8. Определение понятия «работоспособность».
9. Определение понятия «утомление», «усталость».
10. Определение понятия «релаксация», «рекреация».
11. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
12. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
13. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
14. Средства физической культуры в регулировании психо-эмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
15. Использование малых форм физической культуры в режиме учебного труда студентов.

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

1. Определение понятия «организм человека»
2. Определение понятия «гипокинезия», «гиподинамия».
3. Определение понятия «физическое развитие».
4. Определение понятия «двигательная активность».
5. Костная система.
6. Мышечная система
- 7.Общий эффект воздействия физических упражнений на организм.
- 8.Локальный эффект воздействия физических упражнений на организм.
- 9.Краткая характеристика деятельности систем кровообращения, дыхания, энергообеспечения при мышечной работе.
- 10.Влияние экологических факторов на жизнедеятельность человека.
- 11.Влияние природно-климатических факторов.
- 12.Влияние наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

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

1. Определение понятия «здоровье».
2. Определение понятия «здоровый образ жизни».
3. Назвать составляющие здорового образа жизни.
4. Режим труда и отдыха.

5. Организация питания.
6. Личная гигиена и закаливание.
7. Оптимальный недельный объем двигательной активности необходим для людей разного возраста.
8. Отрицательные последствия вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания и др.) для организма человека.
9. Почему занятия физической культурой являются активным средством профилактики вредных привычек?
10. Роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни.
11. Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под воздействием направленной физической нагрузки (ЧСС, АД).
12. Изменения, происходящие в дыхательной системе под воздействием направленной физической нагрузки (ЖЁЛ, МПК).
13. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате под воздействием направленной физической нагрузки.

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

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Этапы обучения двигательным действиям.
3. Воспитание силы.
4. Воспитание выносливости.
5. Воспитание быстроты.
6. Воспитание ловкости.
7. Воспитание гибкости.
8. Психические качества, формируемые в процессе физического воспитания.
9. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
10. Интенсивность физических нагрузок.
11. Зоны интенсивности нагрузок по ЧСС.
12. Возможность и условия коррекции общего физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта.
13. Возможность и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
14. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.
15. Формы занятий физическими упражнениями.
16. Определение понятия «спорт».
17. Определение понятия «массовый спорт», «спорт высших достижений».
18. Цели и задачи массового спорта и спорта высших достижений.
19. Приведите одну из классификаций физических упражнений и видов спорта.
20. Какие физические качества развивают занятия различными видами спорта?
21. Изложите основные правила соревнований по избранному виду спорта.

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

1. Формы самостоятельных занятий.
2. Содержание самостоятельных занятий.
3. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной нагрузки.
4. Как определить величину оптимальной физической нагрузки в условиях самостоятельных занятий физической культурой?

5. По каким внешним признакам, показателям пульса и дыхания можно контролировать и регулировать интенсивность физической нагрузки?
6. Какую частоту сердечных сокращений нужно задавать, чтобы целенаправленно воздействовать на совершенствование различных механизмов энергообеспечения?
7. Какая взаимосвязь существует между допустимой интенсивностью нагрузки и уровнем физической (функциональной) подготовленности?
8. Понятие диагностики. Цель и виды.
9. Врачебный контроль. Организация и содержание.
10. Педагогический контроль, его содержание.
11. Самоконтроль, его содержание. Дневник самоконтроля.
12. Антропометрические данные и индексы.
13. Функциональные пробы и тесты для различных физиологических систем организма.
14. Проба Штанге. Ортостатическая проба. Тест Купера.
15. Проба Мартине (с приседаниями). Гарвардский степ-тест.

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

1. Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду.
2. Определение понятия ППФП.
3. С учетом каких основных требований профессиональной деятельности организуется ППФП?
4. Сформулируйте цели и задачи ППФП.
5. По каким показателям оценивается эффективность решения задач ППФП?
6. Дайте краткую характеристику основных форм производственной физической культуры.
7. Составьте комплекс упражнений физкультурной паузы для повышения умственной работоспособности с учетом заданных условий труда.
8. Чем определяются особенности ППФП студентов различных специальностей?
9. Дайте краткую характеристику основных форм производственной гимнастики: физкультурная пауза, физкультминутка, вводная гимнастика

#### **3.4 Критерии оценки промежуточной аттестации**

Результаты промежуточного контроля в баллах.

Система оценки промежуточной аттестации

**Таблица 6**

<b>Описание оценки в требованиях к уровню и объему компетенций</b>	<b>Выражение в баллах</b>	<b>Словесное выражение</b>
Освоен превосходный уровень усвоения компетенций	от 86 до 100	Зачтено
Освоен продвинутый уровень усвоения компетенций	от 71 до 85	Зачтено
Освоен пороговый уровень усвоения компетенций	от 51 до 70	Зачтено
Не освоен пороговый уровень усвоения компетенций	до 51	Не зачтено

## РАЗДЕЛ 4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 4.1.1. Основная литература

1. Физическая культура (электронный ресурс): учеб. Пособие/ Е.С.Григорович (и др.); под ред. Е.С.Григоровича, В.А.Переверзева – 4 – е издание, испр. – Минск: Высшая школа, 2014, - 350 с  
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590>
2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону :Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/908476> (дата обращения: 10.11.2021).  
<https://znanium.com/catalog/document?id=269282>
3. Физиологические основы здоровья: учеб.пос./Н.П.Абаскалова и др.; Отв.ред.Р.И.Айзман.-2-е изд., перераб. и доп. – М.: НИЦ ИНФА-М, 2015.-351 с.:60х90 1/16+ (Доп. Мат. znanium.com).- (ВО: Бакалавр.).  
<https://znanium.com/catalog/document?id=355911>

#### 4.1.2. Дополнительная литература:

4. Физическая культура студента. Под редакцией В.И.Ильинича. - М.: Физкультура и спорт, 2008г.
5. Решетников Н.В. Физическая культура - М.: Академия, 2005г.

#### 4.1.3. Интернет ресурсы:

Не предусмотрено

#### 4.1.4. Методическая литература к выполнению практических или лабораторных работ

В учебном плане не предусмотрены практические и семинарские занятия.

#### 4.1.5. Методические рекомендации для студентов, в том числе по выполнению самостоятельной работы

Изучение лекционного материала производится с использованием личных записей студента (конспект) и рекомендованной литературы. В результате самоподготовки студент должен ответить на контрольные вопросы по темам модулей дисциплины.

С целью углубления и упрочения знаний, получаемых в ходе лекционных занятий рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт» предусмотрена самостоятельная работа студентов в объеме 54 часов. Эта работа предусматривает: изучение рекомендованной литературы; написание реферата; подготовку к зачету.

Время на самостоятельную работу необходимо равномерно распределить на весь семестр, предусматривая при этом регулярное повторение пройденного материала.

#### 4.1.6. Методические рекомендации для преподавателей

Содержание дисциплины излагается на лекциях в тематической последовательности. Для контроля знаний студентов используются: текущая аттестация (реферат) и промежуточная аттестация, проводимая в виде зачета. В ходе аттестаций обучающемуся начисляются заработанные баллы.

#### 4.2. Информационное обеспечение:

1. Основным источником сведений по курсу, размещённых в информационно –

телекоммуникационной сети Интернет, являются материалы курса, выложенные в ЭОС Black Board.

2. Электронные библиотечные системы КНИТУ-КАИ.

### 4.3. Каровое обеспечение

#### 4.3.1. Базовое образование

Высшее образование в предметной области и/ или наличие учёной степени и/или учёного звания в области преподаваемой дисциплины и/ или дополнительного профессионального образования – профессиональная переподготовка в области преподаваемой дисциплины или заключение экспертной комиссии о соответствии квалификации преподавателя профилю преподаваемой дисциплины.

### 4.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Таблица 7

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование вида учебных занятий	Наименование учебной аудитории, специализированной лаборатории	Перечень необходимого оборудования и технических средств обучения
Лекционные занятия	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации	Учебная мебель: столы, стулья для обучающихся; стол, стул для преподавателя. Аудитория, оснащенная комплексом технических средств обучения (проектор или интерактивная доска, компьютер, система звукового сопровождения отображаемых видеоматериалов).
Самостоятельная работа	Аудитория для самостоятельной работы	Библиотечный фонд: печатные издания и ЭБС рабочие места, оборудованные ПЭВМ с выходом в интернет (Wi-Fi), МФУ, принтер

## 5. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

Обучение по дисциплине (модулю) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов организуется как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусмотрены дополнительные оценочные материалы, перечень которых указан в таблице 5.1.

Таблица 5.1 – Дополнительные материалы оценивания для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

<b>Категории обучающихся</b>	<b>Виды дополнительных оценочных материалов</b>	<b>Формы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>С нарушениями слуха</b>	Тесты, контрольные работы, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету	Преимущественно письменная проверка
<b>С нарушениями зрения</b>	Устный опрос по терминам, собеседование по вопросам к зачету	Преимущественно устная проверка (индивидуально)
<b>С нарушениями опорно-двигательного аппарата</b>	Решение дистанционных тестов, контрольные работы, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету	Преимущественно дистанционными методами

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, например:

- в печатной форме;
- в печатной форме с увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- методом чтения ассистентом задания вслух;
- предоставление задания с использованием сурдоперевода.

Лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких обучающихся предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге;
- набор ответов на компьютере;
- набор ответов с использованием услуг ассистента;
- представление ответов устно.

При необходимости для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

Учебно-методические материалы для самостоятельной и аудиторной работы обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

Освоение дисциплины (модуля) лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.



При занятиях с обучающимися с нарушениями слуха предусмотрено использование звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных средств и других технических средств приема/передачи учебной информации в доступных формах, мобильной системы преподавания для обучающихся с инвалидностью, портативной индукционной системы. Учебная аудитория, в которой занимаются обучающиеся с нарушением слуха, оборудована компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

При занятиях с обучающимися с нарушениями зрениями предусмотрено использование в лекционных и учебных аудиториях возможности просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране) при помощи видеоувеличителей для комфортного просмотра.

При занятиях с обучающимися с нарушениями опорно-двигательного аппарата используются альтернативные устройства ввода информации и другие технические средства приема/передачи учебной информации в доступных формах, мобильной системы обучения для людей с инвалидностью.

## 6. Вносимые изменения и утверждения

### 6.1 Лист регистрации изменений, вносимых в рабочую программу дисциплины

Лист регистрации изменений

№ п/п	№ страницы внесения изменений	Дата внесения изменений	Содержание изменений	«Согласовано» Зав. каф. ведущей	«Согласовано» Зав. каф. выпускающей
1	2	3	4	5	6
1					
2					
3					

## 6.2 Лист утверждения рабочей программы дисциплины на учебный год

Рабочая программа дисциплины утверждена на ведение учебного процесса в учебном году:

<b>Учебный год</b>	<b>«Согласовано» зав. кафедрой ведущей</b>	<b>«Согласовано» зав. кафедрой выпускающей</b>
<b>2022/2023</b>		
<b>2023/2024</b>		
<b>2024/2025</b>		