



Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 13.03.02 – Электроэнергетика и электротехника, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 144 от 28 февраля 2018г. зарегистрированным в Минюсте 22 марта 2018 года, рег. номер 50467;

- приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- учебным планом (очной, заочной форм обучения) по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Рабочая программ дисциплины включает в себя оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (п.8 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины)

Автор Румянцев Александр Викторович, старший преподаватель

(указать ФИО, ученую степень, ученое звание или должность)

Программа одобрена на заседании кафедры Социально-правовых дисциплин (протокол № 10 от 10.04.2021).

# 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы (Цели освоения дисциплины)

1.1. Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

– дать будущим специалистам теоретические основы и практические рекомендации по самоорганизации и саморазвитию (в том числе здоровьесбережению).

Задачами освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

- изучить виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; профилактика вредных привычек и здорового образа и стиля жизни;

- научиться применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;

- научиться использовать средства и методы физического воспитания, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

- овладеть средствами и методами укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2. Области профессиональной деятельности и(или) сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу, могут осуществлять профессиональную деятельность:

- 16.147 *Специалист в области проектирования систем электроснабжения объектов капитального строительства;*

- 20.032 *Работник по обслуживанию оборудования подстанций электрических сетей.*

1.3. К основным задачам изучения дисциплины относится подготовка обучающихся к выполнению трудовых функций в соответствии с профессиональными стандартами:

Наименование профессиональных стандартов (ПС)	Код, наименование и уровень квалификации ОТФ, на которые ориентирована дисциплина	Код и наименование трудовых функций, на которые ориентирована дисциплина
16.147 Профессиональный стандарт «Специалист в области проектирования систем электроснабжения объектов капитального строительства», утвержденный приказом	А Оформление технической документации на различных стадиях разработки проекта системы электроснабжения	А/01.5 Оформление отчета о проведенном обследовании Объекта капитального строительства, для которого предназначена система электроснабжения

Наименование профессиональных стандартов (ПС)	Код, наименование и уровень квалификации ОТФ, на которые ориентирована дисциплина	Код и наименование трудовых функций, на которые ориентирована дисциплина
<p>Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 04 июня 2018 г. №352н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29 июня 2018г., регистрационный № 51489)</p>	<p>объектов капитального строительства</p> <p>В Разработка отдельных разделов проекта на различных стадиях проектирования системы электроснабжения объектов капитального строительства</p>	<p>A/02.5 Оформление технического задания на разработку проекта системы электроснабжения объектов капитального строительства</p> <p>A/03.5 Оформление комплектов проектной и рабочей документации проекта системы электроснабжения объектов капитального строительства</p> <p>A/04.5 Разработка проектной и Рабочей документации простых узлов системы электроснабжения объектов капитального строительства</p> <p>B/01.6 Предпроектное обследование объекта капитального строительства, для которого предназначена система электроснабжения</p> <p>B/02.6 Разработка проектной и рабочей документации отдельных разделов проекта системы электроснабжения объектов капитального строительства</p>
<p>20.032 Профессиональный стандарт «Работник по обслуживанию оборудования подстанций электрических сетей», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 29 декабря 2015 г. N 1177н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28 января 2016 г., регистрационный № 40844)</p>	<p>Н Организация и контроль работы бригады по техническому обслуживанию и ремонту оборудования подстанций</p> <p>Ж Управление деятельностью по</p>	<p>Н/01.5 Обеспечение готовности бригад к выполнению работ по техническому обслуживанию и ремонту оборудования подстанций</p> <p>Н/02.5 Руководство работой бригад по техническому обслуживанию и ремонту оборудования подстанций</p> <p>Ж/01.6 Планирование и контроль деятельности по</p>

Наименование профессиональных стандартов (ПС)	Код, наименование и уровень квалификации ОТФ, на которые ориентирована дисциплина	Код и наименование трудовых функций, на которые ориентирована дисциплина
	техническому обслуживанию и ремонту оборудования подстанции	техническому обслуживанию и ремонту оборудования подстанций J/02.6 Организация работы подчиненного персонала

1.4. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение )	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; профилактика вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. УК-7.2. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и	Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; профилактика вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; Владеет

		стиля жизни; УК-7.3. Владеть: средствами и методами укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	средствами и методами укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
--	--	--	---

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.Д(М).Б.5 «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модуля)» программы бакалавриата.

Дисциплина преподается обучающимся по очной форме обучения – в 1м семестре, по заочной форме – в 1 семестре.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является промежуточным этапом формирования компетенций УК-7 в процессе освоения ОПОП.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» основывается на знаниях, умениях и навыках, приобретенных при изучении дисциплин: русский язык и культура речи, и является предшествующей для изучения дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

Формой промежуточной аттестации знаний обучаемых по очной форме обучения является зачет в 1-м семестре, по заочной форме зачет в 1 семестре.

## 3. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 академических часа), в том числе

### **очная форма обучения:**

Семестр	1
лекции	8
лабораторные занятия	-
семинары и практические занятия	48
контроль: контактная работа	0,2
контроль: самостоятельная работа	8,8
расчетно-графические работы, курсовые работы (проекты): контактная работа	-
расчетно-графические работы, курсовые работы (проекты): самостоятельная работа	-
консультации	0
<i>Контактная работа</i>	<i>56,2</i>
<i>Самостоятельная работа</i>	<i>15,8</i>

Вид промежуточной аттестации (форма контроля): зачет

### **заочная форма обучения:**

Семестр	1
лекции	4
лабораторные занятия	-
семинары и практические занятия	6
контроль: контактная работа	0,2
контроль: самостоятельная работа	8,8
расчетно-графические работы, курсовые работы (проекты): контактная работа	-
расчетно-графические работы, курсовые работы (проекты): самостоятельная работа	-
консультации	0
<i>Контактная работа</i>	<i>10,2</i>
<i>Самостоятельная работа</i>	<i>61,8</i>

Вид промежуточной аттестации (форма контроля): зачет

#### 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) Очная форма обучения

Тема (раздел)	Количество часов				Код индикатора достижений компетенции
	контактная работа			самостоятельная работа	
	лекции	лабораторные занятия	семинары и практические занятия		
Тема 1. Физическая культура и спорт: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; профилактика вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	8	-	-	1	УК-7
Тема 2. Легкая атлетика	-	-	20	2	УК-7
Тема 3. Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	-	-	20	2	УК-7
Тема 4. Гимнастика	-	-	8	2	УК-7
Консультации	0			-	
Контроль (зачет)	0,2			8,8	
<b>ИТОГО</b>	<b>56,2</b>			<b>15,8</b>	

#### Заочная форма обучения

Тема (раздел)	Количество часов				Код индикатора достижений компетенции
	контактная работа			самостоятельная работа	
	лекции	лабораторные занятия	семинары и практические занятия		
Тема 1. Физическая культура и спорт: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; профилактика вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	4	-	-	3	УК-7

культуры в жизни человека и общества; профилактика вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.					
Тема 2. Легкая атлетика	-	-	2	20	УК-7
Тема 3. Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	-	-	2	20	УК-7
Тема 4. Гимнастика	-	-	2	10	УК-7
Консультации	0			-	
Контроль (зачет)	0,2			8,8	
<b>ИТОГО</b>	10,2			61,8	

## **5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины**

Методика преподавания дисциплины и реализация компетентного подхода в изложении и восприятии материала предусматривает использование следующих форм проведения групповых, индивидуальных, аудиторных занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся:

- Разноуровневые задачи и задания (РЗЗ) и др.

Разноуровневые задачи и задания различают:

а) репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины;

б) реконструктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно - следственных связей;

в) творческого уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения.

## **6. Практическая подготовка**

Практическая подготовка реализуется путем проведения практических занятий, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью. Объем занятий в форме практической подготовки составляет 48 час. (по очной форме обучения), 6 часов (по заочной форме обучения)

## Очная форма обучения

Вид занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения	Код индикатора достижений компетенции
Практическое задание 1	Бег на короткие дистанции: низкий старт и стартовый разбег, бег по прямой и финиширование.	6	Разноуровневые задачи и задания	УК-7
Практическое задание 2	Бег на длинные дистанции: старт, стартовый разбег, бег по прямой и повороту, финиширование.	6	Разноуровневые задачи и задания	УК-7
Практическое задание 3	Прыжки в длину с места: техника разгона, отталкивания, техника полета и приземления.	4	Разноуровневые задачи и задания	УК-7
Практическое задание 4	Метание гранаты с разбега: держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие.	4	Разноуровневые задачи и задания	УК-7
Практическое задание 5	Техника игры в нападения: стойка и перемещение, передачи мяча, верхняя прямая и нижняя боковая подачи; нападающие удары.	6	Разноуровневые задачи и задания	УК-7
Практическое задание 6	Техника игры в защите: стойка и перемещение, прием подач, блокирование.	6	Разноуровневые задачи и задания	УК-7
Практическое задание 7	Элементы тактики игры: индивидуальные, групповые, командные.	8	Разноуровневые задачи и задания	УК-7
Практическое задание 8	Строевые и общеразвивающие упражнения.	2	Разноуровневые задачи и задания	УК-7
Практическое задание 9	Акробатические упражнения.	2	Разноуровневые задачи и задания	УК-7
Практическое задание	Упражнения на низкой и высокой перекладине.	4	Разноуровневые задачи и задания	УК-7

10				
		0		

### Заочная форма обучения

Вид занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения	Код индикатора достижений компетенции
Практическое задание 1	Основы методики проведения утренней гигиенической гимнастики (УТГ), самостоятельных оздоровительных и учебно-тренировочных занятий.	2	дискуссия	УК-7
Практическое задание 2	Особенности регулирования физической нагрузки, индексы и формулы по оценке функционального состояния и работоспособности организма человека и методика самоконтроля..	4	дискуссия	УК-7

### 7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов предусмотрена учебным планом по дисциплине в объеме 15,8 часов по очной форме обучения 61,8 часа по заочной форме обучения. Самостоятельная работа реализуется в рамках программы освоения дисциплины в следующих формах:

- работа с конспектом занятия (обработка текста);
- проработка тематики самостоятельной работы;
- написание реферата;
- поиск информации в сети «Интернет» и литературе;
- выполнение индивидуальных заданий;
- подготовка к сдаче зачета.

Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний студентов;

формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию, учебную и специальную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развитию исследовательских умений студентов.

Формы и виды самостоятельной работы студентов: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование источников; реферирование источников; составление аннотаций к прочитанным литературным источникам; составление рецензий и отзывов на прочитанный материал; составление обзора публикаций по теме; составление и разработка терминологического словаря; составление хронологической таблицы; составление библиографии (библиографической картотеки); подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (к тестированию, контрольной работе, зачету); выполнение домашних контрольных работ; самостоятельное выполнение практических заданий репродуктивного типа (ответы на вопросы, задачи, тесты; выполнение творческих заданий).

Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения: библиотеку с читальным залом, компьютерные классы с возможностью работы в Интернет; аудитории (классы) для консультационной деятельности.

Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультирование по выполнению задания, который включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Во время выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить индивидуальные и групповые консультации.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

Контроль самостоятельной работы студентов предусматривает: соотнесение содержания контроля с целями обучения; объективность контроля; валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить); дифференциацию контрольно-измерительных материалов.

Формы контроля самостоятельной работы: просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; организация самопроверки, взаимопроверки выполненного задания в группе; обсуждение

результатов выполненной работы на занятии; проведение письменного опроса; проведение устного опроса; организация и проведение индивидуального собеседования; организация и проведение собеседования с группой.

№ п/п	Вид учебно-методического обеспечения
1.	Типовые задания для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся (Тестовые задания, практические ситуативные задачи, тематика рефератов)
2.	Задания для подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине (Вопросы к зачету)

## 8. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

### 8.1. Паспорт фонда оценочных средств

№	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код и наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции	Наименование оценочного средства
1	Тема 1. Физическая культура и спорт: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; профилактика вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; профилактика вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	Реферат, тестовые задания
2	Тема 2. Легкая атлетика Тема 3. Волейбол Тема 4. Гимнастика	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания, физического самосовершенствования, формирования	Реферат, тестовые задания

			здорового образа и стиля жизни; УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
--	--	--	---	--

**Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП** прямо связаны с местом дисциплин в образовательной программе. Каждый этап формирования компетенции, характеризуется определенными знаниями, умениями и навыками и (или) опытом профессиональной деятельности, которые оцениваются в процессе текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине (практике) и в процессе итоговой аттестации.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является дисциплиной, в ходе изучения которой у студентов формируются компетенция УК-7.

Продолжается работа по формированию у студентов указанной компетенций в ходе изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Завершается работа по формированию у студентов указанной компетенций в ходе изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Итоговая оценка сформированности компетенции УК-7 определяется по завершению дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

**В процессе изучения дисциплины, компетенции также формируются поэтапно.**

Основными этапами формирования УК-7 при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» является последовательное изучение содержательно связанных между собой тем учебных занятий. Изучение каждой темы предполагает овладение студентами необходимыми дескрипторами (составляющими) компетенций. Для оценки уровня сформированности компетенций в процессе изучения дисциплины предусмотрено проведение текущего контроля успеваемости по темам (разделам) дисциплины и промежуточной аттестации по дисциплине – зачет.

**8.2. Контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

### 8.2.1. Контрольные вопросы по темам (разделам) для опроса на занятиях

По дисциплине «Физическая культура и спорт» не предусмотрены.

### 8.2.2. Темы для докладов

По дисциплине «Физическая культура и спорт» не предусмотрены.

### 8.2.3. Оценочные средства остаточных знаний (тест)

Контрольные тесты для определения физической и функциональной подготовленности студентов.

#### 1. Тестирование скоростно-силовых качеств.

1.1. Прыжки в длину с места.

1.2. Бег 100 метров.

#### 2. Тестирование общей выносливости.

2.1. Бег 2 км (девушки), 3 км (юноши).

2.2. Бег 30 минут (без перехода на ходьбу).

2.3. Лыжи 3 км (девушки), 5 км (юноши).

#### 3. Тестирование силовой выносливости отдельных мышечных групп.

3.1. Подъем туловища из положения лежа (девушки), поднос ног к перекладине из положения виса (юноши).

3.2. Отжимание в упоре лежа (девушки), подтягивание на перекладине (юноши).

3.3. Приседание на одной ноге (левой и правой поочередно), стоя на гимнастической скамейке с опорой одной рукой о гладкую стенку.

#### 4. Тестирование работоспособности и реакции сердечно-сосудистой системы.

4.1. Гарвардский степ-тест (ЧСС в покое, ЧСС после нагрузки, ИГСТ).

#### 5. Тестирование гибкости.

5.1. Наклон вперед, сидя на полу.

### Контрольные нормативы для определения физической подготовленности студентов

ДЕВУШКИ						
№	ТЕСТЫ	БАЛЛЫ				
№		5	4	3	2	1
1.	8 циклов ИП-ОС: 1 - упор присев; 2 - упор лежа; 3 - упор присев; 4 - ОС	15,0 15,5	15,5 16,0	16,0 16,5	16,5 17,0	17,0 17,5
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (скоростно-силовые качества)	35 30	30 25	25 20	20 15	15 10

3	Наклон вперед (гибкость)	18	15	12	10	8
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила)	12	10	8	6	4
5	Приседание у опоры на правой и левой ноге (сила)	10 8	8 6	6 4	5 3	3 2
6	ИП-ОС: 1-упор присев, 2-упор лежа, 3-упор присев, 4-ОС за 2 мин	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15

ЮНОШИ						
№	ТЕСТЫ	БАЛЛЫ				
№		5	4	3	2	1
1	8 циклов; ИП-ОС; 1-упор присев; 2-упор лежа; 3-упор присев; 4-ОС	14,0 14,5	14,5 15,0	15,0 15,5	15,5 16,0	16,0 16,5
2	Подтягивание в висе на перекладине (сила)	10 8	8 6	6 4	4 3	3 2
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила)	35 30	30 25	25 20	20 15	15 10
4	Наклон вперед (гибкость)	12	10	8	6	4
5	Поднимание ног из виса до касание перекладины	10 8	8 6	6 4	4 3	3 2
6	ИП-ОС; 1.упор присев; 2 упор лежа; 3 упор присев; 4.ОС (выносливость) за 2 мин.	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20

#### Расчет рейтинга

Очки	Баллы
21-22	20
23-24	25
25-26	30
27-28	35
29-30	40

#### Сумма очков для оценки

Зачтено	21 и больше
---------	-------------

### 8.2.4. Темы для самостоятельной работы студентов

#### Темы для самостоятельной работы:

Легкая атлетика.

1. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт и стартовый разбег, бег по прямой и финиширование.

2. Специальные упражнения: бег с ускорением, повторный бег, переменный бег, чередование бега с ускорением с бегом по инерции.

3. Специально-подготовительные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег с загребающей постановкой стопы, бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами.

4. Техника бега на длинные дистанции: старт, стартовый разбег, бег по прямой и повороту, финиширование.

5. Специальные упражнения: повторные пробежки по прямой, повторные пробежки по повороту с входом и выходом из поворота, многократные ускорения различной интенсивности и продолжительности.

6. Специально-подготовительные упражнения: бег с высоким подниманием бедра на равнине и на подъеме, многократное выполнение упражнения «бег прыжками» (бег прыжковыми шагами).

7. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»: техника разбега, отталкивания, техника полета и приземления.

8. Специально-подготовительные упражнения: прыжки «в шаге» сериями, отталкиваясь на каждом 3 и 5 шаге.

9. Специально-подготовительные упражнения: прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

10. Специально-подготовительные упражнения: прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.

11. Специально-подготовительные упражнения: прыжки на двух ногах с продвижением вперед и преодолением препятствий.

12. Специально-подготовительные упражнения: прыжки через планку с изменением длины разбега и траектории полета.

Волейбол.

13. Техника игры в нападении: стойка и перемещение, передачи: двумя руками сверху и снизу, верхняя прямая и нижняя боковая подачи, нападающие удары.

14. Техника игры в защите: стойка и перемещение, прием подач, блокирование.

Гимнастика.

15. Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами, упражнения в парах, на гимнастических снарядах, на гимнастической скамейке и с ней, на гимнастической стенке и у неё, упражнения с отягощениями.

16. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, перевороты боком, стойки (на лопатках, на голове и руках, стойки на руках у стены и с партнером).

17. Прикладные виды гимнастики: ходьба, бег, прыжки, лазание по канату, подтягивание.

### **Типовые темы рефератов**

1. Понятие «Физическая культура» и её место в общей культуре.

2. Понятие «спорт», его цели, задачи, виды спорта.
3. Организация физического воспитания в вузе.
4. Определения основных понятий в теории физической культуры (физическое развитие, физическое образование, физическое воспитание, физическое совершенство, физическая рекреация, физическая реабилитация, спорт и т.д.).
5. Методические принципы физического воспитания.
6. Средства физического воспитания.
7. Методы физического воспитания.
8. Этапы обучения двигательным действиям.
9. Общая характеристика физических качеств и их взаимовлияние
10. Сила и её развитие.
11. Быстрота и её развитие.
12. Выносливость и её развитие.
13. Ловкость и координационные способности и их развитие.
14. Гибкость и её развитие.
15. Методики определения физических качеств.
16. Физические упражнения – основное средство физического воспитания (понятие, содержание, классификация).
17. Личная гигиена и закаливание как вспомогательные средства физического воспитания.
18. Формы занятий в физическом воспитании.
19. Структура учебно-тренировочного занятия.
20. Цель, формы и содержание самостоятельных занятий физической культурой.
21. Общая физическая подготовка.
22. Специальная физическая подготовка.
23. Стороны спортивной тренировки.
24. Методы спортивной тренировки.
25. Физиологические показатели тренированности организма в покое, при стандартной и предельной нагрузках.
26. Физиологическая характеристика состояний организма, возникающих во время мышечной деятельности.
27. Виды контроля в процессе занятий физической культурой и спортом.
28. Общая характеристика легкой атлетики, ее составные дисциплины.
29. Лыжный спорт в физическом воспитании.
30. Спортивные игры в физическом воспитании.
31. Гимнастика в физическом воспитании, виды гимнастики.
32. Туризм в физическом воспитании, виды туризма.
33. Подвижные игры в физическом воспитании школьников.
34. Нетрадиционные системы физических упражнений (йога, армрестлинг, бодибилдинг, шейпинг).
35. Нормативные документы по физическому воспитанию в школе.
36. Физкультурные мероприятия в режиме учебного дня школы.
37. Внеклассная работа по физическому воспитанию в школе.

38. Внешкольная работа по физическому воспитанию.
  39. Организм как единая биологическая система, его подсистемы.
  40. Утомление при физической и умственной работе.
  41. Восстановление при физической и умственной работе.
  42. Влияние гипокинезии на жизнедеятельность организма.
  43. Обмен веществ и энергии в организме (белки, углеводы, минеральные вещества и вода).
  44. Витамины и их роль в обмене веществ.
  45. Понятие «здоровье», его содержание, критерии.
  46. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
  47. Динамика работоспособности студента (в течение дня, недели, семестра). Биоритмы и работоспособность.
  48. Осанка. Профилактика и коррекция нарушений осанки средствами физической культуры.
  49. Объём и интенсивность физической нагрузки.
  50. Коррекция телосложения средствами физической культуры и спорта.
  51. Учет возрастных и половых особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
  52. Меры безопасности и профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
  53. Достижения чувашских спортсменов на международной арене.
  54. Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки.
  55. Понятие «производственная Физическая культура», её цели и задачи.
  56. Классификация соревнований. Составление календаря соревнований.
- Положение о соревнованиях.
57. Особенности организации и проведения соревнований с детьми младшего, среднего, старшего школьного возраста.
  58. Организация «Дня здоровья» в школе.
  59. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.
  60. Физическое воспитание детей школьного возраста.
  61. Физическое воспитание студентов.
  62. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.
  63. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.
  64. Физическое воспитание школьников с отклонениями в состоянии здоровья.
  65. Физическое воспитание детей в детском оздоровительном лагере.
  66. Физическое воспитание в семье.
  67. История развития вида спорта (по выбору) в Чувашии.
  68. Физкультурно-спортивное движение в (по выбору) районе Чуваши

#### **Шкала оценивания**

Шкала оценивания

Критерии оценивания

«Зачтено»	Обучающийся в целом раскрывает тему самостоятельной работы и допускает ряд неточностей, фрагментарно раскрывает содержание теоретических вопросов или их раскрывает содержательно, но допуская значительные неточности.
«Не зачтено»	Обучающийся не владеет выбранной темой самостоятельной работы

### 8.2.5.

#### **Индивидуальные задания для выполнения расчетно-графической работы, курсовой работы (проекта)**

РГР, КР и КП по дисциплине «Физическая культура и спорт» рабочей программой и учебным планом не предусмотрены.

### **8.2.6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ**

#### **Вопросы (задания) для зачета:**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Физическая культура личности. Деятельностная культура в различных сферах жизни.
5. Ценности физической культуры.
6. Физическая культура как учебная дисциплина профессионального высшего образования и целостного развития личности.
7. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту.
8. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
9. Организм человека как единая само развивающаяся и саморегулирующая (биологическая система).
10. Воздействие природных и социально-экологических факторов и жизнедеятельности человека.
11. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
12. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под действием направленной физической тренировки.
13. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

14. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
15. Взаимосвязи общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
16. Здоровый образ жизни и его составляющие.
17. Личное отношение к здоровью как условие формирования ЗОЖ. Основные требования к организации ЗОЖ.
19. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ. Критерии эффективности ЗОЖ.
20. Методические принципы физического воспитания.
21. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям.
22. Основы совершенствования физических качеств в процессе физического воспитания.
23. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
24. Специальная физическая подготовка.
25. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
26. Структура подготовленности спортсмена.
27. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации.
28. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
29. Формы занятий физическими упражнениями.
- 30.. Учебно-тренировочные занятия как основа форма обучения физическим упражнениям.
31. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
32. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба).
33. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (передвижение на лыжах).
34. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (плавание).
35. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомление и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
36. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег)
37. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (плавание).
38. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (прогулка на лыжах).
39. Основы методики самомассажа.

40. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
41. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
42. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
43. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы и др.).
44. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
45. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемых при занятиях физической культурой и спортом.
46. Методика проведения учебно-тренировочных занятий.
47. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
48. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
49. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
50. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
51. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
52. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
53. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы и др.).
54. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
55. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемых при занятиях физической культурой и спортом.
56. Методика проведения учебно-тренировочных занятий.
57. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
58. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
59. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
60. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
61. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

### **8.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Основной целью проведения промежуточной аттестации является определение степени достижения целей по учебной дисциплине или ее разделам. Осуществляется это проверкой и оценкой уровня теоретических знаний, полученных обучающимися, умения применять их в решении практических задач, степени овладения обучающимися практическими навыками и умениями в объеме требований рабочей программы по дисциплине, а также их умение самостоятельно работать с учебной литературой.

Организация проведения промежуточной аттестации регламентирована «Положением об организации образовательного процесса в федеральном государственном автономном образовательном учреждении «Московский политехнический университет»

### 8.3.1. Показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования, достижение обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине

**Код и наименование компетенции** УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Этап (уровень)	Критерии оценивания			
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
<b>знать</b>	Обучающийся демонстрирует полное отсутствие или недостаточное соответствие следующим знаниям: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; профилактика вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующим знаниям: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; профилактика вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующим знаниям: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; профилактика вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующим знаниям: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; профилактика вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.
<b>уметь</b>	Обучающийся не умеет или в недостаточной степени умеет выполнять: применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания,	Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующим умениям: применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать	Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующим умениям: применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и	Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующим умениям: применять на Практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать

	физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	средства и методы физического воспитания, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	средства и методы физического воспитания, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
<b>владеть</b>	Обучающийся не владеет или в недостаточной степени владеет: средствами и методами укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Обучающийся владеет в неполном объеме и проявляет недостаточность владения средствами и методами укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Обучающимся допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения, частично владеет средствами и методами укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Обучающийся свободно применяет полученные навыки, в полном объеме владеет средствами и методами укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 8.3.2. Методика оценивания результатов промежуточной аттестации

Показателями оценивания компетенций на этапе промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» являются результаты обучения по дисциплине.

#### Оценочный лист результатов обучения по дисциплине

Код компетенции	Знания	Умения	Навыки	Уровень сформированности компетенции на данном этапе / оценка
УК-7	Виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; профилактика вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	Применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания,	Средствами и методами укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	

физического  
самосовершенст  
вования,  
формирования  
здорового  
образа и стиля  
жизни

Оценка по дисциплине (среднее арифметическое)

Оценка по дисциплине зависит от уровня сформированности компетенций, закрепленных за дисциплиной и представляет собой среднее арифметическое от выставленных оценок по отдельным результатам обучения (знания, умения, навыки).

Оценка «зачтено» выставляется, если среднее арифметическое находится в интервале от 2,4 до 5,0. Оценка «не зачтено» выставляется, если среднее арифметическое находится в интервале от 0 до 2,4.

Оценка «отлично» выставляется, если среднее арифметическое находится в интервале от 4,5 до 5,0. Оценка «хорошо» выставляется, если среднее арифметическое находится в интервале от 3,5 до 4,4. Оценка «удовлетворительно» выставляется, если среднее арифметическое находится в интервале от 2,5 до 3,4. Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если среднее арифметическое находится в интервале от 0 до 2,4.

Промежуточная аттестация обучающихся в форме зачет проводится по результатам выполнения всех видов учебной работы, предусмотренных учебным планом по дисциплине «Физическая культура и спорт», при этом учитываются результаты текущего контроля успеваемости в течение семестра. Оценка степени достижения обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине проводится преподавателем, ведущим занятия по дисциплине методом экспертной оценки. По итогам промежуточной аттестации по дисциплине выставляется оценка «зачтено», или «не зачтено».

<b>Шкала оценивани я</b>	<b>Описание</b>
Зачтено	Выполнены все виды учебной работы, предусмотренные учебным планом. Студент демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателей, оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности. При этом могут быть допущены незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
Не зачтено	Не выполнен один или более видов учебной работы, предусмотренных учебным планом. Студент демонстрирует неполное соответствие знаний, умений, навыков по этапам (уровням) сформированности компетенций, допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие знаний, умений,

навыков по ряду показателей, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

## 9. Электронная информационно-образовательная среда

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде Чебоксарского института (филиала) Московского политехнического университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), как на территории филиала, так и вне ее.

Электронная информационно-образовательная среда – совокупность информационных и телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств, обеспечивающих освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Электронная информационно-образовательная среда обеспечивает:

а) доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах дисциплин (модулей), практик;

б) формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение его работ и оценок за эти работы;

в) фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения программы бакалавриата;

г) проведение учебных занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;

д) взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействия посредством сети "Интернет".

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды соответствует законодательству Российской Федерации.

Основными составляющими ЭИОС филиала являются:

а) официальный сайт института в сети Интернет, расположенный по адресу [www.polytech21.ru](http://www.polytech21.ru), который обеспечивает:

- доступ обучающихся к учебным планам, рабочим программам дисциплин, практик, к изданиям электронных библиотечных систем, электронным информационным и образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах (разделы сайта «Сведения об образовательной организации», «Библиотека», «Студенту», «Абитуриенту», «ДПО»);

- информирование обучающихся обо всех изменениях учебного процесса (разделы сайта «Студенту», «Кафедры», новостная лента сайта, лента анонсов);

- взаимодействие между участниками образовательного процесса (подразделы сайта «Вопрос кафедре», «Задать вопрос директору»);

б) официальные электронные адреса подразделений и сотрудников института с Яндекс-доменом @polytech21.ru (список контактных данных подразделений Филиала размещен на официальном сайте Филиала в разделе «Контакты», списки контактных официальных электронных данных преподавателей размещены в подразделах «Кафедры») обеспечивают взаимодействие между участниками образовательного процесса;

в) личный кабинет обучающегося (портфолио) <http://students.polytech21.ru/login.php> (вход в личный кабинет размещен на официальном сайте Филиала в разделе «Студенту» подразделе «Электронная информационно-образовательная среда») включает в себя портфолио студента, электронные ведомости, рейтинг студентов и обеспечивает:

- фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения образовательных программ обучающимися,

- формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе с сохранение работ обучающегося, рецензий и оценок на эти работы,

г) электронные библиотеки, включающие электронные каталоги, полнотекстовые документы и обеспечивающие доступ к учебно-методическим материалам, выпускным квалификационным работам и т.д.:

Чебоксарского института (филиала) - «ИРБИС» <http://library.polytech21.ru>

д) электронно-библиотечные системы (ЭБС), включающие электронный каталог и полнотекстовые документы:

- «ЛАНЬ» - [www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com)

- Znanium.com - [www.znanium.com](http://www.znanium.com)

- Образовательная платформа Юрайт - <https://urait.ru>

- Университетская библиотека онлайн - [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

е) платформа цифрового образования Политеха - <https://lms.mospolytech.ru/>

ж) система «Антиплагиат» - <https://www.antiplagiat.ru/>

з) система электронного документооборота DIRECTUM Standard — обеспечивает документооборот между Филиалом и Университетом;

и) система «1С Управление ВУЗом Электронный деканат» (Московский политехнический университет) обеспечивает фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения образовательных программ обучающимися;

к) система «POLYTECH systems» обеспечивает информационное, документальное автоматизированное сопровождение образовательного процесса;

л) система «Абитуриент» обеспечивает документальное автоматизированное сопровождение работы приемной комиссии.

## **10. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### Основная литература

Зульфугарзаде, Т. Э. Правовые основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. — М.: ИНФРА-М, 2019. — 140 с. URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=809916> — Текст: электронный

Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 431 с. — URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=883774> — Текст: электронный

Переверзев, В. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2017. – 350 с. — URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590> — Текст: электронный

### Дополнительная литература

Пешкумов, О. А. Зимний полиатлон [Текст]: учеб. пособие / О. А. Пешкумов, А. В. Агафонов, Н. Н. Кисапов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Чебоксары: ЧИ(ф) МПУ, 2019. - 80 с.

Денисенко, В. С. Теоретико-методологическое обоснование опережающей физической подготовки будущих бакалавров физической культуры[Электронный ресурс] : монография / В. С. Денисенко, В. Н. Курысь, А. И. Яцынин, Р. В. Гзирьян. - Ставрополь : СКФУ, 2019. - 189 с. — URL: <http://www.knigafund.ru/books/208293/read#page2> — Текст: электронный

Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культурыЭлектронный ресурс: учебное пособие / Н. В.Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. - М.: Спорт, 2018. - 281 с. — URL: <http://www.knigafund.ru/books/206867/read#page3> — Текст: электронный

Агафонов, А. В. Особенности адаптации студентов к условиям обучения в вузе в зависимости от разных состояний здоровья и двигательной активности. Монография / А. В. Агафонов, А. А. Шуканов. - Чебоксары: Изд-во ЧПИ МГОУ, 2019. - 108 с. — URL: <http://library.polytech21.ru:81/cgi-bin/irbis64r> — Текст: электронный

Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента. Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2018. - 336 с. — URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358> — Текст: электронный

## **11. Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы**

Профессиональная база данных и информационно-справочные системы	Информация о праве собственности (реквизиты договора)
Научная электронная	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - это

библиотека Elibrary  
<http://elibrary.ru/>

Сайт Института научной информации по общественным наукам РАН.  
<http://www.inion.ru>

Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс] – <http://www.edu.ru>

крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 26 млн научных статей и публикаций, в том числе электронные версии более 5600 российских научно-технических журналов, из которых более 4800 журналов в открытом доступе свободный доступ

Библиографические базы данных ИНИОН РАН по социальным и гуманитарным наукам ведутся с начала 1980-х годов. Общий объем массивов составляет более 3 млн. 500 тыс. записей (данные на 1 января 2012 г.). Ежегодный прирост — около 100 тыс. записей.

В базы данных включаются аннотированные описания книг и статей из журналов и сборников на 140 языках, поступивших в Фундаментальную библиотеку ИНИОН РАН.

Описания статей и книг в базах данных снабжены шифром хранения и ссылками на полные тексты источников из Научной электронной библиотеки.

Федеральный портал «Российское образование» – уникальный интернет-ресурс в сфере образования и науки. Ежедневно публикует самые актуальные новости, анонсы событий, информационные материалы для широкого круга читателей. Еженедельно на портале размещаются эксклюзивные материалы, интервью с ведущими специалистами – педагогами, психологами, учеными, репортажи и аналитические статьи.

Читатели получают доступ к нормативно-правовой базе сферы образования, они могут пользоваться самыми различными полезными сервисами – такими, как онлайн-тестирование, опросы по актуальным темам и т.д.

## 12. Программное обеспечение (лицензионное и свободно распространяемое), используемое при осуществлении образовательного процесса

Аудитория	Программное обеспечение	Информация о праве собственности (реквизиты договора, номер лицензии и т.д.)
<p>№ 112 Учебная аудитория для проведения учебных занятий всех видов, предусмотренных программой бакалавриата/специалитета/магистратуры, оснащенная оборудованием и техническими средствами</p>	<p>Kaspersky Endpoint Security            Стандартный Educational Renewal            2 года. Band S: 150-249            Windows 7 OLPNLAcdmc            Google Chrome            AIMP</p>	<p>договор № 392_469.223.3K/19 от 17.12.19 до 31.12.2021            договор №Д03 от 30.05.2012) с допсоглашениями от 29.04.14 и 01.09.16            (бессрочная лицензия)            Свободное распространяемое программное обеспечение            (бессрочная лицензия)            отечественное свободно</p>

		распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия)
обучения, состав которых определяется в рабочих программах	Kaspersky Endpoint Security Стандартный Educational Renewal 2 года. Band S: 150-249	договор № 392_469.223.3К/19 от 17.12.19 до 31.12.2021
	MS Windows 10 Pro	договор № 392_469.223.3К/19 от 17.12.19 (бессрочная лицензия)
	AdobeReader	свободно распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия)
№ 103а Помещение для самостоятельной работы обучающихся	Гарант	Договор № 735_480.223.3К/20
	Yandex браузер	свободно распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия)
	Microsoft Office Standard 2007(Microsoft DreamSpark Premium Electronic Software Delivery Academic(Microsoft Open License	номер лицензии-42661846 от 30.08.2007) с допсоглашениями от 29.04.14 и 01.09.16 (бессрочная лицензия)
	AIMP	отечественное свободно распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия)

### 13. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Тип и номер помещения	Перечень основного оборудования и технических средств обучения
112 (г. Чебоксары, ул. К.Маркса. 54) - Спортивный зал	Пневматические винтовки-2шт. Мячи волейбольные-4шт. Лыжи гоночные-1 шт. Стол для армреслинга-1шт. Секундомер-2шт. Мешок боксерский-1шт. Шахматы-8шт. Шашки-3шт. Мишень для игры дартс-2шт. Набор для настольного тенниса-3шт. Набор для бадминтона-6шт. Коврики гимнастические-9шт.
103а (г. Чебоксары, ул. К.Маркса. 54) - Кабинет самостоятельной работы	Столы -7шт. Стулья -7шт. Системный блок -7шт. Монитор Acer -2шт.

Монитор Samsung -2шт.  
Монитор Asus -1шт.  
Монитор Benq -2шт.  
Клавиатура Oklick -6шт.  
Клавиатура Logitech -1шт.  
Мышь Genius -4шт.  
Мышь A4Tech – 3шт.  
Картина -2шт.  
Наушник -1компл.  
112а (г. Чебоксары, ул.  
К.Маркса. 54) - Помещение для  
хранения и профилактического  
обслуживания спортивного  
инвентаря

Столы -2шт.  
Стулья -3шт.  
Стеллаж -2шт.

#### **14. Методические указания для обучающегося по освоению дисциплины**

##### ***Методические указания для занятий лекционного типа***

В ходе лекционных занятий обучающемуся необходимо вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации.

Необходимо задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. Целесообразно дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из основной и дополнительной литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой дисциплины.

##### ***Методические указания для занятий семинарского (практического) типа.***

Практические занятия позволяют развивать у обучающегося творческое теоретическое мышление, умение самостоятельно изучать литературу, анализировать практику; учат четко формулировать мысль, вести дискуссию, то есть имеют исключительно важное значение в развитии самостоятельного мышления.

Подготовка к практическому занятию включает два этапа. На первом этапе обучающийся планирует свою самостоятельную работу, которая включает: уяснение задания на самостоятельную работу; подбор основной и дополнительной литературы; составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки. Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку к занятию, которая начинается с изучения основной и дополнительной литературы. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. Далее следует подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на практическое

занятие или по теме, вынесенной на дискуссию (круглый стол), продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой темы с реальной жизнью.

Готовясь к докладу или выступлению в рамках интерактивной формы (дискуссия, круглый стол), при необходимости следует обратиться за помощью к преподавателю.

### ***Методические указания к самостоятельной работе.***

Самостоятельная работа обучающегося является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий. Самостоятельная работа обучающегося над усвоением учебного материала по учебной дисциплине может выполняться в библиотеке университета, учебных кабинетах, компьютерных классах, а также в домашних условиях. Содержание и количество самостоятельной работы обучающегося определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами, практическими заданиями и указаниями преподавателя.

#### ***Самостоятельная работа в аудиторное время может включать:***

- 1) конспектирование (составление тезисов) лекций;
- 2) выполнение контрольных работ;
- 3) решение задач;
- 4) работу со справочной и методической литературой;
- 5) работу с нормативными правовыми актами;
- 6) выступления с докладами, сообщениями на семинарских занятиях;
- 7) защиту выполненных работ;
- 8) участие в оперативном (текущем) опросе по отдельным темам изучаемой дисциплины;
- 9) участие в беседах, деловых (ролевых) играх, дискуссиях, круглых столах, конференциях;
- 10) участие в тестировании и др.

#### ***Самостоятельная работа во внеаудиторное время может состоять из:***

- 1) повторения лекционного материала;
- 2) подготовки к практическим занятиям;
- 3) изучения учебной и научной литературы;
- 4) изучения нормативных правовых актов (в т.ч. в электронных базах данных);
- 5) решения задач, и иных практических заданий
- 6) подготовки к контрольным работам, тестированию и т.д.;
- 7) подготовки к практическим занятиям устных докладов (сообщений);
- 8) подготовки рефератов, эссе и иных индивидуальных письменных работ по заданию преподавателя;
- 9) выполнения курсовых работ, предусмотренных учебным планом;
- 10) выполнения выпускных квалификационных работ и др.

11) выделения наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями на консультациях.

12) проведения самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний, решения представленных в учебно-методических материалах кафедры задач, тестов, написания рефератов и эссе по отдельным вопросам изучаемой темы.

Текущий контроль осуществляется в форме устных, тестовых опросов, докладов, творческих заданий.

В случае пропусков занятий, наличия индивидуального графика обучения и для закрепления практических навыков студентам могут быть выданы типовые индивидуальные задания, которые должны быть сданы в установленный преподавателем срок.

## **15. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) осуществляется преподавателем с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Для студентов с нарушениями опорно-двигательной функции и с ОВЗ по слуху предусматривается сопровождение лекций и практических занятий мультимедийными средствами, раздаточным материалом.

Для студентов с ОВЗ по зрению предусматривается применение технических средств усиления остаточного зрения, а также предусмотрена возможность разработки аудиоматериалов.

По дисциплине «Физическая культура и спорт» обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может осуществляться как в аудитории, так и с использованием электронной информационно-образовательной среды, образовательного портала и электронной почты.