МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Альметьевский государственный нефтяной институт»

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор АГНИ
_____ А.Ф. Иванов
(подпись) (ФИО)
«11» 06 2020г.

Рабочая программа дисциплины Б1.О.23

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки: 13.03.02 – Электроэнергетика и электротехника
Направленность (профиль) программы: Электроснабжение
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очная, заочная
Язык обучения: русский
Год начала обучения по образовательной программе: 2020

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Авторы	Г.А. Камалиева		15.06.20
Рецензент	Н.И. Баранкова		16.06.20
Зав. обеспечивающей кафедрой «Физическая и специальная подготовка»	Г.А. Камалиева		17.06.20
СОГЛАСОВАНО:			
Зав. выпускающей кафедрой «Электро- и теплоэнергетика»	Т.В. Табачникова		16.06.20

Альметьевск, 2020

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования.

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся.

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

4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине.

4.2. Содержание дисциплины.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

6. Фонд оценочных средств по дисциплине.

6.1. Перечень оценочных средств

6.2. Уровень освоения компетенций и критерии оценивания результатов обучения

6.3. Варианты оценочных средств

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

7. Перечень основной, дополнительной учебной литературы и учебно-методических изданий, необходимых для освоения дисциплины

8. Перечень профессиональных баз данных, информационных справочных систем и информационных ресурсов, необходимых для освоения дисциплины

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

10. Перечень информационных технологий.

11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Аннотация рабочей программы дисциплины

Приложение 2. Лист внесения изменений

Приложение 3. Фонд оценочных средств

Рабочая программа дисциплины **«Физическая культура и спорт»** разработана доцентом кафедры «Физической и специальной подготовки» Камалиевой Г.А.

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции обучающегося и индикаторы достижения компетенций, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»:

Оцениваемые компетенции (код, наименование)	**Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции**	**Результаты освоения компетенции**	**Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации**
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК 7.1.** Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. **УК 7.2.** Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	**Знать:** - виды физических упражнений; - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек, здорового образа жизни и стиля жизни. **Уметь:** - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки – использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. **Владеть:** - методами самостоятельного, методически правильного использования средств физического воспитания и системой практических умений и навыков, обеспечивающими повышение двигательных и функциональных возможностей организма, совершенствование морально-	**Текущий контроль:** Практические задания Тестирование **Промежуточная аттестация:** Зачет

		волевых и психофизических качеств личности. - должен демонстрировать способность и готовность: применять результаты освоения дисциплины для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в состав Блока 1 «Дисциплины (модули)» и относится к части, формируемой участниками образовательных отношений ОПОП по направлению подготовки 13.03.02 – «Электроэнергетика и электротехника», направленность (профиль) программы «Электроснабжение». Б1.О.23

Осваивается на 2 и 3 курсах в 4 и 5 семестрах[1]/на 2 и 3 курсе[2]/на 2 курсе[3].

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Контактная работа обучающегося с преподавателем 72/4/4ч., в том числе:

- лекции: 4/4/4 ч.
- практические занятия: 68 /4/ - ч.

Самостоятельная работа: - / 64 / 68 ч.

Форма промежуточной аттестации дисциплины: зачет в 4,5 семестре / на 2 курсе / на 2 курсе.

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

4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине

Тематический план дисциплины

Очная форма обучения

№ тем	Раздел дисциплины	семестр	Виды контактной работы, их трудоемкость (в часах)		Самостоятельная работа
			Лекции, ч.	Методико-практические занятия, ч.	
Лекции					

[1] Очная форма обучения
[2] Заочная форма обучения
[3] Заочная форма обучения (на базе СПО)

1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту.	4	2	-	-
2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	4	2	-	-
Методико-практические занятия					
3	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	4		2	-
4	Самоконтроль функционального состояния организма (функциональные пробы)	4		2	-
5	Экспресс-оценка уровня соматического здоровья занимающихся оздоровительной физической культурой	4		2	-
6	Методика составления вариантов и проведения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики	4		2	-
7	Методика составления комплекса и проведение вводно-подготовительной части занятия	4		2	-
8	Оценка двигательной активности	4		2	-
Практические занятия					
9	Общая физическая подготовка	4		20	-
	Итого за семестр	**4**	**4**	**32**	
Методико-практические занятия с использованием лекционных элементов					
10	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	5		2	-
11	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	5		2	-
12	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	5		2	-
Методико-практические занятия					
13	Методика проведения основной части занятия. Самостоятельное проведение студентом основной части занятия	5		2	-
14	Самоконтроль состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности	5		2	-
15	Оценка и коррекция осанки и телосложения	5		2	-
16	Методы регуляции психоэмоционального состояния	5		2	-
17	Основы методики самомассажа при умственном и физическом утомлении	5		2	-
18	Самостоятельное освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	5		2	-
Практические занятия					

19	Общая физическая подготовка	5		18	-
	Итого за семестр	**5**		**36**	
	Итого по дисциплине		4	68	-

Заочное обучение (заочная форма обучения / заочная форма обучения (на базе СПО))

№ тем	Раздел дисциплины	курс	Виды контактной работы, их трудоемкость (в часах)		Самостоятельная работа
			Лекции,ч.	практические занятия	
Лекции					
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту.	2,3/2	2/2	-	8/8
2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	2,3/2	2/2	-	8/8
Методико-практические занятия					
3	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	2,3/2		0,5/-	8/8
4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	2,3/2		0,5/-	8/8
5	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Самоконтроль функционального состояния организма (функциональные пробы).	2,3/2		0,5/-	8/8
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	2,3/2		0,5/-	8/8
7	Самоконтроль состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Экспресс-оценка уровня соматического здоровья занимающихся оздоровительной физической культурой	2,3/2		0,5/-	4/8
8	Методика составления вариантов и проведения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики, вводно-подготовительной части занятия, основной части занятия.	2,3/2		0,5/-	6/6
9	Оценка и коррекция осанки и телосложения. Методы регуляции психоэмоционального состояния	2,3/2		1/-	6/6

	Итого		4/4	4/-	64/68

4.2 Содержание дисциплины

Тема	Кол-во часов	Используемый метод	Формируемые компетенции
Дисциплинарный модуль 4.1			
Тема 1. Лекция. «Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту» (2 ч.)			
Социальные функции физической культуры. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Организационно-правовые основы физического воспитания студенческой молодежи. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность студентов по семестрам и в целом за учебный год. Состояние и работоспособность студентов, средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов. Требования, предъявляемые для получения зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт». Техника безопасности на занятиях по физической культуре.	2		УК-7
Тема 2. Лекция. «Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания (2 ч.)			
Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма. Мышечная система и её функции. Костная система и её функции. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система и её функции. Пищеварение. Функциональная подготовленность организма к физическим нагрузкам. Двигательная активность и её влияние на адаптационные возможности организма человека к умственным и физическим нагрузкам. Утомление и переутомление при физической и умственной работе. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к физической и умственной нагрузке.	2		УК-7
Тема 3. «Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности» (2ч.)			
Понятие «Здоровый образ жизни». Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека. Влияние окружающей среды на здоровье. Организация режима труда, отдыха и сна. Организация режима питания. Организация двигательной активности. Личная гигиена и закаливание. Профилактика вредных привычек. Психофизическая регуляция организма.	2	Методико-практическое занятие	УК-7

Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.			
Тема 4. «Самоконтроль функционального состояния организма (функциональные пробы)» (2ч.)			
Методика проведения тестирования.	2	Методико-практическое занятие	УК-7
Тема 5. «Экспресс-оценка уровня соматического здоровья занимающихся оздоровительной физической культурой» (2ч.)			
Методика проведения тестирования.	2	Методико-практическое занятие	УК-7
Тема 6. «Методика составления вариантов и проведения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики» (2ч.)			
Сущность утренней гимнастики. Средства проведения утренней гимнастики. Методика составления вариантов комплекса утренней гимнастики и ее проведение.	2	Методико-практическое занятие	УК-7
Тема 7. «Методика составления вариантов и проведения комплекса вводно-подготовительной части занятия» (2ч.)			
Сущность вводно-подготовительной части занятия. Средства проведения вводно-подготовительной части занятия. Методика составления вариантов комплекса вводно-подготовительной части занятия.	2	Методико-практическое занятие	УК-7
Тема 8. «Оценка двигательной активности» (2ч.)			
Определение оптимального объема физической нагрузки.	2	Методико-практическое занятие	УК-7
Тема 9. Практические занятия по разделу «Общая физическая подготовка»			
Развитие физических качеств. Содержание: методика развития некоторых профессионально важных физических качеств.	2 часа	Практические занятия	УК-7
Развитие физических качеств. Содержание: методика развития некоторых профессионально важных физических качеств.	2 часа	Практические занятия	УК-7
Развитие физических качеств с помощью ОРУ (силы, координационных способностей). Содержание: индивидуальное проведение студентами подготовительной части занятия. Совершенствование акробатической композиции. ОФП: выполнение комплекса атлетической гимнастики.	2 часа	Практические занятия	УК-7
Развитие физических качеств с помощью ОРУ (силы, координационных способностей). Содержание: индивидуальное проведение студентами подготовительной части занятия. Совершенствование акробатической композиции. ОФП: выполнение комплекса атлетической гимнастики.	2 часа	Практические занятия	УК-7
Дисциплинарный модуль 4.2			
Развитие физических качеств. Содержание: индивидуальное проведение студентами подготовительной части занятия. Совершенствование акробатической композиции. ОФП: упражнения с длинной скакалкой	2 часа	Практические занятия	УК-7

(групповые прыжки, прыжки с поворотом на 180^0, прыжки с забеганием).			
Развитие двигательных действий. Содержание: индивидуальное проведение студентами подготовительной части занятия. Контрольное выполнение акробатической композиции. Выполнение комплекса атлетической гимнастики.	2 часа	Практические занятия	УК-7
Развитие физических качеств. Содержание: индивидуальное проведение студентами подготовительной части занятия. Комплекс ОРУ в парах с весом партнера. ОФП: подготовка к выполнению контрольных нормативов.	2 часа	Практические занятия	УК-7
Развитие двигательных действий. Содержание: индивидуальное проведение студентами подготовительной части. Круговая тренировка с использованием скакалки, гимнастической стенки, гантелей. Выполнение комплекса аэробики. ОФП: подготовка к сдаче нормативов.	2 часа	Практические занятия	УК-7
Развитие силы и ловкости. Совершенствование координационных способностей. Содержание: индивидуальное проведение студентами подготовительной части. Упражнения в лазании (в смешанном висе и упоре, используя гимнастическую стенку, скамейку, канат). Перелезания, упражнения в переползании. ОФП: сдача нормативов.	2 часа	Практические занятия	УК-7
Развитие силы и ловкости. Совершенствование координационных способностей. Содержание: индивидуальное проведение студентами подготовительной части. Упражнения в лазании (в смешанном висе и упоре, используя гимнастическую стенку, скамейку, канат). Перелезания, упражнения в переползании. ОФП: сдача нормативов.	2 часа	Практические занятия	УК-7
Дисциплинарный модуль 5.1			
Тема 10. «Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе» (2ч.)			
Виды физической подготовки. Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания. Зоны интенсивности физических нагрузок. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Формы занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений. Студенческий спорт, студенческие спортивные соревнования.	2	Практическое занятие	УК-7
Тема 11. «Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий» (2ч.)			
Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин и мужчин. Планирование объёма и интенсивности физических упражнений. Управление процессом самостоятельных занятий. Характеристика интенсивности физических нагрузок для студентов. Гигиена	2	Практическое занятие	УК-7

самостоятельных занятий. Профилактика травматизма. Самоконтроль.			
Тема 12. «Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов» (2ч.)			
Профессионально-прикладная физическая культура как часть культуры труда и физической культуры в целом. Современное представление о профессионально-прикладной физической подготовке работников промышленного производства. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Цель, задачи и средства ППФП студентов вузов. Факторы, определяющие содержание ППФП инженера. Организация, формы и система контроля ППФП студентов в вузе. Характеристика санитарно-гигиенических условий труда в нефтегазовом производстве. Особенности ППФП, студентов будущих специалистов нефтегазового производства, по направлениям и специальностям. Цель, задачи и методические основы производственной физической культуры. Производственная физическая культура в рабочее время. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.	2	Практическое занятие	УК-7
Тема 13. «Методика проведения основной части занятия. Самостоятельное проведение студентом основной части занятия» (2ч.)			
Обучение составлению конспекта основной части занятия. Самостоятельное проведение студентом основной части занятия. Формирование общего представления о физических качествах человека.	2	Практическое занятие	УК-7
Тема 14. «Самоконтроль состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности» (2ч.)			
Дневник самоконтроля.	2	Практическое занятие	УК-7
Тема 15. «Оценка и коррекция осанки и телосложения» (2ч.)			
Упражнения (средства) и методика оценки коррекции телосложения.	2	Практическое занятие	УК-7
Тема 16. «Методы регуляции психоэмоционального состояния» (2ч.)			
Антистрессовая релаксация. Подбор упражнений.	2	Практическое занятие	УК-7
Тема 17. «Основы методики самомассажа при умственном и физическом утомлении» (2ч.)			
Сущность самомассажа. Приемы и техника самомассажа. Основы методики массажа.	2	Практическое занятие	УК-7
Тема 18. «Самостоятельное освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки» (2ч.)			
Средства профессионально-прикладной физической подготовки. Основы методики.	2	Практическое занятие	УК-7
Тема 19. Практические занятия по разделу «Общая физическая подготовка» (18ч.)			
Повышение уровня общей физической подготовленности с помощью ОРУ. Содержание: ОРУ для развития гибкости (активные, пассивные упражнения). Проведение комплекса производственной гимнастики, подготовленного студентами. Круговая тренировка с использованием гантелей, скакалки, гимнастической	2 часа	Практические занятия	УК-7

стенки. ОФП: упражнения для развития прыгучести со скакалкой.			
Развитие профессиональных двигательных умений и навыков средствами ОРУ. Содержание: проведение комплекса производственной гимнастики, подготовленного студентами. Упражнения в лазании (в смешанном висе и упоре, используя гимнастическую стенку, скамейку, канат). Перелезания, упражнения в переползании. ОФП: упражнения с собственным весом тела.	2 часа	Практические занятия	УК-7
Развитие гибкости, выносливости, координации движений. Содержание: проведение комплекса производственной гимнастики, подготовленного студентами. Изучение комплекса аэробики. ОФП: упражнения для развития мышц спины и пресса.	2 часа	Практические занятия	УК-7
Повышение уровня общей физической подготовленности. Содержание: проведение комплекса производственной гимнастики, подготовленного студентами. Совершенствование комплекса аэробики. Круговая тренировка с использованием гантелей, скакалки, гимнастической стенки.	2 часа	Практические занятия	УК-7
Дисциплинарный модуль 5.2			
Развитие профессиональных двигательных умений и навыков средствами ОРУ. Содержание: проведение комплекса производственной гимнастики, подготовленного студентами. Упражнения в лазании, перелезания, упражнения в переползании. ОФП: упражнения с собственным весом тела.	2 часа	Практические занятия	УК-7
Повышение уровня общей физической подготовленности студентов. Содержание: проведение комплекса производственной гимнастики, подготовленного студентами. Круговая тренировка с использованием отягощений с соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию. ОФП: подготовка к выполнению контрольных нормативов.	2 часа	Практические занятия	УК-7
Развитие профессиональных двигательных умений и навыков средствами ОРУ. Содержание: проведение комплекса производственной гимнастики, подготовленного студентами. Упражнения в лазании (в смешанном висе и упоре, используя гимнастическую стенку, скамейку, канат). Перелезания, упражнения в переползании. ОФП: подготовка к выполнению контрольных нормативов.	2 часа	Практические занятия	УК-7
Повышение уровня общей физической подготовленности студентов. Содержание: проведение комплекса производственной гимнастики, подготовленного студентами. Выполнение комплекса атлетической гимнастики с использованием штанги, гантелей, гирь. ОФП: выполнение контрольных нормативов.	2 часа	Практические занятия	УК-7
Совершенствование двигательных умений и навыков. Содержание: проведение комплекса производственной гимнастики, подготовленного	2 часа	Практические занятия	УК-7

студентами. Выполнение комплекса йоги. ОФП: выполнение контрольных нормативов.			

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию преподавателя, без его непосредственного участия и направлена на самостоятельное изучение отдельных аспектов тем дисциплины.

Цель самостоятельной работы – подготовка современного компетентного специалиста и формирования способностей и навыков к непрерывному самообразованию и профессиональному совершенствованию.

Самостоятельная работа способствует формированию аналитического и творческого мышления, совершенствует способы организации исследовательской деятельности, воспитывает целеустремленность, систематичность и последовательность в работе студентов, обеспечивает подготовку студента к текущим контактным занятиям и контрольным мероприятиям по дисциплине. Результаты этой подготовки проявляются в активности студента на занятиях и в качестве выполненных тестовых заданий, и других форм текущего контроля.

Самостоятельная работа может включать следующие виды работ:

- изучение понятийного аппарата дисциплины;
- проработка тем дисциплины, поиск информации в электронных библиотечных системах;
- подготовка к лабораторным работам, практическим занятиям;
- работа с основной и дополнительной литературой, представленной в рабочей программе;
- подготовка к промежуточной аттестации;
- изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку;
- работа в электронных библиотечных системах, справочных, справочно-поисковых и иных системах, связанных с расчетами деталей и узлов машин общего назначения.

6. Фонд оценочных средств по дисциплине

Основной целью формирования ФОС по дисциплине «Физическая культура и спорт» является создание материалов для оценки качества подготовки обучающихся и установления уровня освоения компетенций.

Полный перечень оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине приведен в Фонде оценочных средств (приложение 2 к данной рабочей программе).

Текущий контроль освоения компетенций по дисциплине проводится при изучении теоретического материала, практические занятия.

Итоговой оценкой освоения компетенций является промежуточная аттестация в форме зачета, проводимая с учетом результатов текущего контроля.

Перечень оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине приведен в Фонде оценочных средств (приложение 1 к данной рабочей программе).

6.1. Перечень оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Этап формирования компетенций	Вид оценочного средства	Оцениваемые компетенции	Индикатор достижения компетенций	Контролируемые разделы (темы) дисциплины
Текущий контроль				
1	Практические задания	УК-7	УК-7.1. УК-7.2.	1.Самоконтроль функционального состояния организма (функциональные пробы) 2. Экспресс-оценка уровня соматического здоровья занимающихся оздоровительной физической культурой. 3. Методика составления вариантов и проведения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. 4. Методика составления комплекса и проведение вводно-подготовительной части занятия. 5. Методика проведения основной части занятия. Самостоятельное проведение студентом основной части занятия. 6. Оценка двигательной активности. 7. Самостоятельное освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки
2	Тестирование	УК-7	УК-7.1. УК-7.2.	1. «Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту.» 2. «Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания» 3. «Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности» 4. «Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе» 5. «Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий» 6. «Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов».
Промежуточная аттестация				
	Зачет	УК-7	УК-7.1. УК-7.2.	

6.2. Уровень освоения компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт»

№ п/п	Оцениваемые компетенции (код, наименование)	Планируемые результаты обучения	Уровень освоения компетенций			
			Продвинутый уровень	**Средний уровень**	**Базовый уровень**	**Компетенции не освоены**
			Критерии оценивания результатов обучения			
			«отлично» (от 86 до 100 баллов)	**«хорошо» (от 71 до 85 баллов)**	**«удовлетворительно» (от 55 до 70 баллов)**	**«неудовлетв.» (менее 55 баллов)**
			Зачтено (от 55 до 100 баллов)			**Не зачтено (менее 55 баллов)**
1	**УК-7** - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**Знать:** - виды физических упражнений; - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек, здорового образа жизни и стиля жизни.	Сформированные систематические представления об основах физической культуры и здорового образа жизни; способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основах правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	Неполные представления об основах способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.	Фрагментарные представления об основах физической культуры и здорового образа жизни.
		Уметь: - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки – использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-	Сформированное умение осуществлять, использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности; делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; применять основные методики самостоятельных занятий и вести контроль за состоянием своего организма.	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы использования основных методик самостоятельных занятий и вести контроль за состоянием своего организма.	В целом успешное, но не систематическое использование индивидуальных видов спорта или систем физических упражнений.	Фрагментарное использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

		личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.				
		Владеть: - методами самостоятельного, методически правильного использования средств физического воспитания и системой практических умений и навыков, обеспечивающими повышение двигательных и функциональных возможностей организма, совершенствование морально-волевых и психофизических качеств личности. - должен демонстрировать способность и готовность: применять результаты освоения дисциплины для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Успешное и систематическое владение методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В целом успешное, но не систематическое владение методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Фрагментарное владение методиками физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Отсутствие навыков владения методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

6.3 Варианты оценочных средств

6.3.1. Практические задания.

6.3.1.1. Порядок проведения

Выполнение практических задач осуществляется студентами на практических занятиях и самостоятельно с использованием лекционного материала, а также материалов из списка рекомендованной основной и дополнительной литературы, учебно-методических изданий и нормативно-правовых источников. Ответ студента оценивается преподавателем в соответствии с установленными критериями.

6.3.1.2. Критерии оценивания

Баллы в интервале 86-100% от максимальных (максимальный балл приведен в п. 6.4) ставятся, если обучающийся:

- умеет разбирать альтернативные варианты решения практических заданий, развиты навыки критического анализа проблем, предлагает новые решения в рамках поставленной задачи.

Баллы в интервале 71-85% от максимальных ставятся, если обучающийся:

- показал умение самостоятельно решать конкретные практические задания, но допустил некритичные неточности и доказательства в ответе и решении.

Баллы в интервале 55-70% от максимальных ставятся, если обучающийся:

- в состоянии решать задания в соответствии с заданным алгоритмом, однако допускает ряд ошибок при решение конкретного практического задания из числа предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Баллы в интервале 0-54% от максимальных ставятся, если обучающийся:

- допускает грубые ошибки в решении типовых практических заданий (неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой дисциплины).

6.3.1.3. Содержание оценочного средства

Примерные варианты практических заданий

1. **Самоконтроль функционального состояния организма.** По простейшим медико-биологическим характеристикам вашего организма (ЧСС, АД, ЖЭЛ, Рост, Вес, ДК, время восстановления ЧСС после стандартной физической нагрузки, окружность грудной клетки) оцените собственное физическое развитие, используя метод стандартов. **(УК-7–Умения, Владения)**

2. **Экспресс-оценка уровня соматического здоровья, занимающихся оздоровительной физической культурой.** Оцените уровень соматического здоровья, используя одну из доступных диагностических экспресс-оценок Г.Л. Апанасенко и Р.Г. Науменко. **(УК-7–Умения, Владения)**

3. **Методика составления вариантов и проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики.** Разработать комплекс утренней гигиенической гимнастики (составить комплекс). Провести комплекс утренней гигиенической гимнастики **(УК-7–Умения, Владения)**

4. **Методика составления вариантов и проведение комплекса вводно-подготовительной гимнастики.** Разработать комплекс вводно-подготовительной части занятия по физической культуре (составить комплект).

Провести комплекс вводно-подготовительной части занятия по физической культуре. **(УК-7–Умения, Владения)**

5. **Оценка двигательной активности. Самоконтроль состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.** Оценить собственную двигательную активность. Дневник самоконтроля. **(УК-7–Умения, Владения)**

6. **Методика составления вариантов и проведение комплекса производственной гимнастики.** Разработать комплекс производственной гимнастики по физической культуре (составить комплект). Провести комплекс производственной гимнастики по физической культуре. **(УК-7–Умения, Владения)**

6.3.2. Тестирование (УК-7 – Знания, Умения)

6.3.2.1. Порядок проведения

Тестирование в письменной форме или с использованием компьютерных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится два раза в течение семестра. Банк тестовых заданий содержит список вопросов и различные варианты ответов.

6.3.2.2. Критерии оценивания

Результат теста зависит от количества вопросов, на которые был дан правильный ответ.

6.3.2.3. Содержание оценочного средства

Примерный перечень вопросов для подготовки к компьютерному тестированию:

По дисциплинарному модулю 4.1.

1. Физическая культура и спорт как часть общечеловеческой культуры.
2. Понятийный аппарат учебной дисциплины: физическое совершенство, физическое развитие, физическая подготовленность, спорт.
3. Физическая культура в структуре профессионального образования. Основы организации физического воспитания в вузе.
4. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
5. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
6. Безопасность при занятиях физическими упражнениями. Причины и разновидности повреждений при занятиях спортом.
7. Структура и содержание физической культуры личности.
8. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
9. Костная система организма и ее функции.
10. Мышечная система и ее функции (строение, физиология и биохимия мышечных сокращений, общий обзор скелетной мускулатуры).
11. Физиологические механизмы энергообеспечения мышечной деятельности.

12. Функции системы крови и системы кровообращения. Совершенствование систем под влиянием

систематических занятий физическими упражнениями и спортом.

13. Дыхательная система организма. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.

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

15. Понятие "здоровье", его сущность и диагностика. Факторы, определяющие уровень здоровья человека.

16. Методы определения уровня индивидуального здоровья.

17. Духовное здоровье, социальное здоровье, физическое здоровье.

18. Здоровый образ жизни студента, его содержательные характеристики.

19. Организация двигательной активности, личная гигиена, закаливание организма. Рациональное питание. Профилактика вредных привычек.

20. Объективные и субъективные факторы обучения студентов.

21. Методика оценки уровня работоспособности: показатели и их степени выраженности при различных уровнях утомления.

22. Изменение работоспособности студентов в течение дня, недели, семестра и учебного года.

23. Характеристика урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.

24. Малые формы организации занятий физическими упражнениями в режиме дня: содержание и назначение.

25. Организация и методика проведения тренировочного занятия: структура и цели.

26. Задачи и содержание различных частей учебно-тренировочного занятия.

27. Основные и дополнительные средства физического воспитания.

28. Методика составления и выполнения утренней гигиенической гимнастики.

29. Методика составления и выполнения вводной гимнастики.

30. Тренировочный эффект. Долговременная и срочная адаптация организма в процессе тренировок.

По дисциплинарному модулю 6.1.

1. Роль утомления и восстановительных процессов при занятиях физическими упражнениями. Кумулятивный эффект, суперкомпенсация.

2. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС.

3. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия физических упражнений на организм человека. Регулирование физической нагрузки по объему и интенсивности.

4. Методы физического воспитания.

5. Теоретические основы формирования двигательных действий.

6. Сила: средства и методы развития.

7. Выносливость: средства и методы развития.

8. Ловкость: средства и методы развития.

9. Быстрота: средства и методы развития.

10. Гибкость: средства и методы развития.

11. Структура и содержание спортивной подготовки: ОФП, СФП, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.

12. Формирование психических, морально-волевых и нравственных свойств личности в процессе физического воспитания.

13. Формы и методика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

14. Виды контроля занимающихся физическими упражнениями и спортом, цели и задачи, содержание и периодичность.

15. Самоконтроль: цель, задачи, средства.

16. Методы определения физического развития и физической работоспособности. Проявление уровня тренированности организма при стандартной физической нагрузке.

17. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента (ППФП).

18. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов по избранным направлениям.

19. Основные физиологические показатели при оценке степени тяжести труда.

20. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения работоспособности.

Образцы вариантов тестовых заданий

Модуль	Текст вопроса	Варианты ответов			
		1	2	3	4
4.1.	**Физическая культура - это:**	часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств	восстановление здоровья средствами физической реабилитации	педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.	
	Основным средством физического воспитания являются:	физические упражнения	оздоровительные силы природы	тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи	
	Спорт (в широком понимании) – это:	процесс воспитания у человека	вид социальной практики людей, направленный на	соревновательная деятельность, специальная	

		физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний	оздоровление организма человека и развитие его физических способностей	подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности.	
	Мышечный насос – это:	сердце, которое совершает ритмичные сокращения по типу насоса, благодаря которым происходит движение крови в организме	механизм принудительного продвижения венозной крови к сердцу с преодолением сил гравитации под воздействием ритмических сокращений и расслаблений скелетных мышц	механизм сокращения и расслабления мышц, происходящих в процессе мышечной деятельности	
	Максимальное потребление кислорода – это:	наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе	количество кислорода, фактически использованного организмом в покое или при выполнение какой-либо работы за одну минуту	количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту	
	Гомеостаз – это:	приспособление функций организма к окружающей среде	саморегуляция обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания и др.физиологических процессов, происходящих в организме	постоянство внутренней среды организма человека	
	Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся?	принцип доступности и индивидуализации	принцип системного чередования нагрузок и отдыха	принцип последовательности	
	Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:	эластичностью	растяжкой	гибкостью	
	Одной из задач ОФП является	достижение высоких спортивных результатов; овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфики выбранного спорта или	всестороннее и гармоничное развитие человека		

		конкретной профессии			
	Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом	состояние окружающей среды	генетика человека	образ жизни	
	К основному признаку здоровья относится	максимальный уровень развития физических качеств	хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни	совершенное телосложение	
	Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является	сила	выносливость	быстрота	
6.1.	**Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы**	тренировочные занятия 1 раз в неделю	ежедневную утреннюю гигиеническую гимнастику	тренировочные занятия 3 раза в неделю	
	При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть не ниже	90 уд/мин.	120 уд/мин	160 уд/мин	
	К средству восстановления организма после умственного утомления относится	интенсивная физическая нагрузка	сочетание работы с активным отдыхом	тренировочные занятия играми, единоборствами	
	Образовательная функция физической культуры заключается в	всестороннем и гармоничном развитии ведущих физических качеств человека	овладении прикладными двигательными умениями и навыками	обеспечении человека необходимой ему для жизни физической дееспособности и здоровья	функциональной подготовке человека к трудовой деятельности и воинской службе
	Соревновательно-эталонная функция спорта заключается в	удовлетворении потребности человека в соревновательной деятельности и первенстве	возможности выбора каждой личностью вида спорта с учетом собственных потребностей и индивидуальных способностей	изыскании эффективных способов увеличения спортивных достижений	демонстрации физических возможностей человека; достижении эмоциональности спортивного зрелища
	Методико-практические занятия по физической культуре со студентами предусматривают	обучение новым двигательным действиям	изучение истории различных видов спорта, Олимпийских игр, основ физиологии человека	развитие основных физических качеств человека	овладение методиками самооценки уровня здоровья, физического развития и подготовленности
	К объективным показателям, применяемым при самоконтроле здоровья, относится	самочувствие	крепкий сон; наличие аппетита	частота сердечных сокращений	все вышеперечисленные ответы правильные
	Какие физические упражнения наиболее эффективны в оздоровительной тренировке	Аэробные. Анаэробные	Изометрические. Статические	Ациклические	Соревновательные

	Что из перечисленного НЕ относится к циклическим видам физических упражнений?	Бег по пересеченной местности	Велогонки	Плавание	Академическая гребля
	Принцип оздоровительной направленности отечественной системы физвоспитания заключается в	овладении необходимыми для жизни прикладными двигательными навыками	комплексном подходе к решению задач нравственного, физического и трудового воспитания	совершенствовани и функциональных возможностей организма	совершенствовани и двигательных умений и навыков
	Во время тренировки на выносливость у спортсмена по сравнению с не спортсменом ударный объём крови	больше	меньше	не отличается	
	После выполнения одинаковой физической нагрузки (то есть в состоянии покоя) у спортсмена по сравнению с не спортсменом частота сердечных сокращений	больше	меньше	не отличается	

6.3.3. Зачет

6.3.3.1. Порядок проведения

Зачет формируется по результатам текущего контроля, без дополнительного опроса, так как в течение семестра проводится необходимое количество контрольных мероприятий, которые в своей совокупности проверяют уровень сформированности соответствующих компетенций.

6.3.3.2. Критерии оценивания

Для получения зачета с оценкой общая сумма баллов за контрольные мероприятия текущего контроля (с учетом поощрения обучающегося за участие в научной деятельности или особые успехи в изучении дисциплины) должна составлять от 55 до 100 баллов.

Студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу, получают зачет по учебной дисциплине "Физическая культура и спорт". Условием получения зачета являются: наличие медицинского осмотра, выполнение практических заданий, регулярность посещения занятий по расписанию, участие в методико-практических занятиях, знание теоретического материала программы (по результатам тестирования). Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» не связано с физической и функциональной подготовленностью занимающих, с их практическими умениями, навыками, уровнем развития физических качеств. Для освоения курса нет ограничений, которые рекомендованы для занятий по физической (практической подготовке) в соответствии с медицинской группой: основная, подготовительная, специальная. Для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» нет медицинских противопоказаний. Поэтому данная дисциплина не предполагает дифференциации студентов по медицинским группам для оценки уровня их теоретической подготовки по предмету.

При подготовке к зачёту обучающимся необходимо опираться прежде всего на методико-практические занятия с использованием лекционных

элементов, а также на источники, которые разбирались на занятиях в течение семестра.

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

В ГБОУ ВО АГНИ действует балльно-рейтинговая система оценки знаний обучающихся.

Общие положения:
Принципы балльно-рейтинговой системы оценки знаний студентов

Итоговая семестровая оценка знаний студентов определяется как суммарный результат семестровых, текущих и промежуточных тестов (до 100 баллов).

Рейтинг является обобщенным показателем качества обучения студентов и определяется как суммарный результат контроля знаний и умений в виде недифференцированного зачета.

Порядок выставления рейтинговой оценки

1. До начала семестра преподаватель составляет рейтинговую систему оценки знаний студентов по дисциплине, с разбивкой ее по текущим аттестациям, включает ее в рабочую программу.
2. Преподаватель обязан на первом занятии довести до студентов условия рейтинговой системы оценивания знаний и умений по дисциплине.
3. После проведения контрольных испытаний преподаватель обязан ознакомить студентов с их результатами и по просьбе студента объяснить объективность выставленной оценки.
4. В случае пропусков занятий по неуважительной причине студент имеет право добрать баллы после изучения всех модулей до начала экзаменационной сессии.
5. Если сумма баллов за итоговую аттестацию менее 55 баллов студент имеет право добрать баллы после окончания семестра во время консультаций, назначенных преподавателем.
6. При условии отработки пропущенных по неуважительной причине практических занятий преподаватель добавляет баллы к результатам следующей аттестации. В этом случае выставленный балл может превышать предел, определенный ППС для этой аттестации.
7. Преподаватель несет ответственность за правильность подсчета итоговых баллов.

8. Преподаватель не имеет право аннулировать баллы, полученные студентом во время семестра, и обязан учитывать их при выведении итоговой оценки.

9. В зачетный лист преподаватель проставляет итоговую сумму баллов, полученную при аттестации по всем модулям.

10. До начала экзаменационной сессии преподаватель обязан сдать зачетный лист (с указанием набранных студентами баллов) в деканат.

Распределение рейтинговых баллов по дисциплине

По дисциплине «Физическая культура и спорт» предусмотрено по одному дисциплинарному модулю в каждом семестре.

Дисциплинарный модуль	**ДМ 4.1**
Текущий контроль (практические задания)	35-60
Текущий контроль (тестирование)	20-40
Итоговый балл:	**55-100**

Дисциплинарный модуль 4.1

№ п/п	**Виды работ**	**Максимальный балл**
Текущий контроль		
1	Самоконтроль функционального состояния организма	8
2	Экспресс-оценка уровня соматического здоровья	7
3	Разработка комплекса утренней гигиенической гимнастики	5
	Проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики	15
4	Разработка комплекса вводно-подготовительной части занятия по физической культуре	5
	Проведение комплекса вводно-подготовительной части занятия по физической культуре	20
Итого:		**60**
Текущий контроль		
1	Тестирование по ДМ 4.1	40
Итого по ДМ 4.1:		**100**

Дисциплинарный модуль	**ДМ 5.1**
Текущий контроль (практические задания)	35-60
Текущий контроль (тестирование)	20-40
Итоговый балл:	**55-100**

Дисциплинарный модуль 6.1

№ п/п	**Виды работ**	**Максимальный балл**

Текущий контроль		
1	**Оценка собственной двигательной активности:**	
	Тестирование	10
	Дневник самоконтроля	15
2	Разработка комплекса производственной гимнастики	15
	Проведение комплекса производственной гигиенической гимнастики	20
Итого:		**60**
Текущий контроль		
1	Тестирование по ДМ 5.1	**40**
Итого по ДМ 5.1:		**100**

Студентам могут быть добавлены **дополнительные баллы** за следующие виды деятельности:

- участие в научно-исследовательской работе кафедры (до 7 баллов);
- выступление с докладами (по профилю дисциплины) на конференциях различного уровня (до 5 баллов);
- участие в написании статей с преподавателями кафедры (до 5 баллов).

В соответствии с Учебным планом направления подготовки 13.03.02 – «Электроэнергетика и электротехника» по дисциплине «Физическая культура и спорт» предусмотрен **зачет.**

7. Перечень основной, дополнительной учебной литературы и учебно-методических изданий, необходимых для освоения дисциплины

№ п/п	Библиографическое описание	Количество печатных экземпляров или адрес электронного ресурса	Коэффициент обеспеченности
Основная литература			
1.	Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М.: Научный консультант, 2018. — 98 с. — 978-5-6040844-8-9.	http://www.iprbookshop.ru/80802.html	1
2.	Быченков, С. В. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / С. В. Быченков, А. В. Курбатов, А. А. Сафонов. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование,	Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70999.html	1

	2018. — 242 c. — 978-5-4487-0110-8.		
3.	Каткова, А. М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 c. — 978-5-4263-0617-2.	Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/79030.html	1
4.	Балтрунас, М. И. Теория и методика обучения физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 135 c. — 978-5-4486-0765-3.	Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/81323.html	1
Дополнительная литература			
1.	Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. Н. Дисько. — Электрон. текстовые данные. — Минск : Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2018. — 252 c. — 978-985-503-802-4.	Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/84881.html	1
2.	Якимов, А. М. Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта [Электронный ресурс] / А. М. Якимов, А. С. Ревзон. — Электрон. текстовые данные. — М.: Издательство «Спорт», 2018. — 100 c. — 978-5-9500178-3-4.	Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/74294.html	1
3.	Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н. В. Тычинин ; под редакцией В. М. Суханов. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 c. — ISBN 978-5-00032-250-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS	http://www.iprbookshop.ru/70821.html	1
Учебно-методические издания			
1.	Болгарова М.К., Камалиева Г.А. «Средства, методы и формы	http://elibrary.agni-rt.ru	1

	проведения подготовительной части занятия по физической культуре»: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт» для бакалавров всех направлений подготовки очной формы обучения. – Альметьевск: АГНИ, 2017г. -44с.		
2.	Нуриахметова Г.Ф., .Камалиева Г.А. «Методика оценки физического развития и работоспособности студентов»: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт» для бакалавров всех направлений подготовки очной формы обучения. – Альметьевск: АГНИ, 2018г. -20с.	http://elibrary.agni-rt.ru	1
3.	Нуриахметова Г.Ф., М.П. Майорова «Методы коррекции нарушения осанки физическими упражнениями» учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт» для бакалавров всех направлений подготовки очной формы обучения. – Альметьевск: АГНИ, 2019г. -20с.	http://elibrary.agni-rt.ru	1
4.	Болгарова М.К., Камалиева Г.А. «Развитие быстроты в спортивных играх» учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт» для бакалавров всех направлений подготовки очной формы обучения. – Альметьевск: АГНИ, 2019г. -32 с.	http://elibrary.agni-rt.ru	1

8. Перечень профессиональных баз данных, информационных справочных систем и информационных ресурсов, необходимых для освоения дисциплины

№ п/п	Наименование	Адрес в Интернете
1	Учебно-методическая литература для учащихся и студентов, размещенная на сайте «Studmed.ru»	http://www.studmed.ru
2	Единое окно доступа к информационным ресурсам	http://window.edu.ru/
3	Российская государственная библиотека	http://www.rsl.ru
4	Электронная библиотека Elibrary	http://elibrary.ru
5	Электронно-библиотечная система IPRbooks	http://iprbookshop.ru

6	Электронная библиотека АГНИ	http://elibrary.agni-rt.ru.

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Работу над дисциплиной следует начинать с изучения программы, которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем – приступать к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой.

Текущая работа студентов направлена на углубление и закрепление знаний, а также развитие практических умений и заключается в:

- работе студентов с теоретическим материалом, поиске и анализе литературы и электронных источников информации по заданной проблеме;
- выполнении домашних заданий;
- изучении тем, вынесенных на самостоятельную проработку;
- изучении теоретического материала при подготовке к практическим занятиям;
- подготовке к зачёту.

Методика работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей студентов.

Творческая проблемно-ориентированная работа студента ориентирована на развитие интеллектуальных умений, комплекса универсальных (общекультурных) компетенций, повышение творческого потенциала студентов. ТСР по дисциплине «Физическая культура и спорт» включает в себя следующие виды работ:

- поиск, анализ, структурирование и презентация информации;
- исследовательская работа и участие в научных студенческих конференциях и олимпиадах;
- анализ научных публикаций по заранее определенной теме.

Методика проведения занятий по физической культуре предусматривает соблюдение следующих положений:

- преподаватель составляет задания для работы студентов в виде комплексов физических упражнений для группы в целом и каждого студента в отдельности;
- задание даётся один раз в две недели с последующей проверкой правильности его выполнения;
- каждое задание сопровождается методическими указаниями со стороны преподавателя;
- содержание заданий для каждого студента определяется на основе пройденного им учебного материала.

Практические учебно-тренировочные занятия рекомендуется выполнять после того, как студенты с помощью преподавателя узнают свои сильные и слабые стороны, научатся самостоятельно дозировать нагрузки, подбирать

упражнения. Исходя из этого, к самостоятельным занятиям студенту можно приступать через 2-3 недели после начала первого семестра.

Перечень учебно-методических изданий, рекомендуемых студентам для подготовки к занятиям и выполнению самостоятельной работы, а также методические материалы на бумажных и/или электронных носителях, выпущенные кафедрой своими силами и предоставляемые студентам во время занятий, представлены в пункте 7 рабочей программы.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в электронно-библиотечной системе «IPRbooks», а также на электронном ресурсе АГНИ (http://elibrary.agni-rt.ru), доступ к которым предоставлен студентам.

10. Перечень информационных технологий

№ п/п	Наименование программного обеспечения	Лицензия	Договор
1	Microsoft Office Professional Plus 2016 Rus Academic OLP (Word, Excel, PowerPoint, Access)	№67892163 от 26.12.2016г.	№0297/136 от 23.12.2016г.
2	Microsoft Office Standard 2016 Rus Academic OLP (Word, Excel, PowerPoint)	№67892163 от 26.12.2016г.	№0297/136 от 23.12.2016г.
3	Microsoft Windows Professional 10 Rus Upgrade Academic OLP	№67892163 от 26.12.2016г.	№0297/136 от 23.12.2016г.
4	ABBYY Fine Reader 12 Professional	№197059 от 26.12.2016г.	№0297/136 от 23.12.2016г.
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition	№ 24C4-181023-142527-330-872	№ 591/BP00181210-СТ от 04.10.2018г.
6	Электронно-библиотечная система IPRbooks		Государственный контракт № 578 от 07.11.2018 г.

11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по данной дисциплине

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагает использование нижеперечисленного материально-технического обеспечения:

№ п/п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Ул. Р. Фахретдина, 42. Спортивный зал **В-111**	Баскетбольные щиты, волейбольные стойки, сетка, судейская вышка. мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи мини-футбол; гимнастические скамейки; обручи; скакалки; барьеры; ориентиры; табло информационное

2.	Ул. Р. Фахретдина, 42. Зал гимнастики **В-139**	Мужские параллельные брусья, конь гимнастический, гири, гантели канат, боксерские мешки, маты, борцовский ковер (12х12), многофункциональные тренажеры: тренажер для укрепления мышц верхних и нижних конечностей; мышц живота; скамья для жима лежа со страховочными упорами; стойка универсальная; гимнастическая стенка; чучело борцовское; телевизор Samsung PSD450
3.	Ул. Р. Фахретдина, 42. Мини-стадион открытого типа: - беговая дорожка 200м., - площадка для игры: в баскетбол, - волейбол, - мини-футбол, - гимнастический городок	щиты баскетбольные, мячи баскетбольные; мячи волейбольные, сетка волейбольная; футбольные ворота, мячи минифутбольные; параллельные брусья, рукоход, перекладины, скамья для пресса, тренажер для мышц рук, тренажер для мышц ног гимнастическая скамья
4.	Ул. Р. Фахретдина, 42. Учебный корпус В, методический кабинет **В-106**	Диагностическая система Валента, Велоэргометр, медицинские весы, ростомер, кушетка, столы и стулья
5.	Ул. Р. Фахретдина, 42., учебный корпус В, учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы, **В-308**	1. Компьютер в комплекте с монитором IT Corp 3250 – 11 шт. с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду института. 2. Проектор BenQ MX717 3. Экран на штативе 4. Принтер HP LJ P3015d 5. Сканер Epson Perfection V33
6.	Ул. Р. Фахретдина, 42., учебный корпус В, учебная аудитория для проведения занятия лекционного типа, **В-134**	1. Компьютер в комплекте с монитором 2. Проектор BenQ MX704 3. Экран с электроприводом

12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися лицам с ограниченными возможностями здоровья:

- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем;

- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего контроля;

- увеличение продолжительности сдачи обучающимся лицам с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:

- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;

- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;

- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы (проекта) - не более чем на 15 минут.

Для обеспечения образования лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины «Физическая культура и спорт» может осуществляться в адаптированном виде, с учетом индивидуальных возможностей обучающегося.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению подготовки 13.03.02 – Электроэнергетика и электротехника, направленность (профиль) программы - «Электроснабжение».

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

АННОТАЦИЯ
рабочей программы дисциплины
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

по направлению подготовки
Электроэнергетика и электротехника

Направленность (профиль) программы:
Электроснабжение

Оцениваемые компетенции (код, наименование)	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты освоения компетенции	Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК 7.1.** Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. **УК 7.2.** Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	**Знать:** - виды физических упражнений; - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек, здорового образа жизни и стиля жизни. **Уметь:** - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки – использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. **Владеть:** - методами самостоятельного, методически правильного использования средств физического воспитания и системой практических умений и навыков, обеспечивающими	**Текущий контроль:** Практические задания Тестирование **Промежуточная аттестация:** Зачет

		повышение двигательных и функциональных возможностей организма, совершенствование морально-волевых и психофизических качеств личности. - должен демонстрировать способность и готовность: применять результаты освоения дисциплины для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	

Место дисциплины в структуре ОПОП ВО	**Б1.О.23.** Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в состав Блока 1 «Дисциплины (модули)» и относится к части, формируемой участниками образовательных отношений ОПОП по направлению подготовки 13.03.02 – «Электроэнергетика и электротехника», направленность (профиль) программы «Электроснабжение». Осваивается на 2,3 курсах, в 4,5 семестрах[1]/на 2 и 3 курсе[2]/на 2 курсе[3].
Общая трудоемкость дисциплины (в зачетных единицах и часах)	Зачетных единиц по учебному плану: __**2**_ ЗЕ Часов по учебному плану: _**72**_ ч.
Виды учебной работы	Контактная работа обучающегося с преподавателем 72/4/4ч., в том числе: - лекции: 4/4/4 ч. - практические занятия: 68 /4/ - ч. Самостоятельная работа: - / 64 / 68 ч.
Изучаемые темы (разделы)	1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту. 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания. 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов. 7. Самоконтроль функционального состояния организма (функциональные пробы).

[1] Очная форма обучения
[2] Заочная форма обучения
[3] Очная форма обучения (на базе СПО)

	8. Экспресс-оценка уровня соматического здоровья занимающихся оздоровительной физической культурой. 9. Методика составления вариантов и проведения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. 10. Методика составления комплекса и проведение вводно-подготовительной части занятия. 11. Методика проведения основной части занятия. Самостоятельное проведение студентом основной части занятия. 12. Оценка двигательной активности. 13. Самоконтроль состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. 14. Оценка и коррекция осанки и телосложения. 15. Методы регуляции психоэмоционального состояния. 16. Основы методики самомассажа при умственном и физическом утомлении. 17. Самостоятельное освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. 18. Практические занятия по общей физической подготовке
Форма промежуточной аттестации	**зачет** в 4,5 семестре / на 2 курсе / на 2 курсе.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

УТВЕРЖДАЮ

_____

_____ _____

(подпись) *(И.О. Фамилия)*

«___» _____ 20__г.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ
к рабочей программе дисциплины

_____

(наименование дисциплины)

Направление подготовки: _____

Направленность (профиль) программы: _____

на 20___/20___ учебный год

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Изменения в рабочей программе рассмотрены и одобрены на заседании кафедры _____

(наименование кафедры)

протокол № _____от "_____" _____ 20___г.

Заведующий кафедрой:

_____ _____ _____

(ученая степень, ученое звание) *(подпись)* *(И.О. Фамилия)*