МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского»

Балахнинский филиал ННГУ

УТВЕРЖДЕНО
решением ученого совета ННГУ
протокол от
«26» июня 2019 г. № 6

Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки
13.03.02. ЭЛЕКТРОЭНЕРГЕТИКА И ЭЛЕКТРОТЕХНИКА

Направленность (профиль) образовательной программы
ЭЛЕКТРОРАДИОТЕХНИКА

Квалификация
БАКАЛАВР

Формы обучения
ОЧНО-ЗАОЧНАЯ

Балахна
2019

Лист актуализации

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Пересмотренная рабочая программа утверждена на заседании учёного совета Балахнинского филиала ННГУ
10 июня 2020 г. Протокол № 6. Председатель учёного совета БФ ННГУ _____А.К. Балдин

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры
Прикладной информатики, информационных технологий, радио- и электротехники БФ ННГУ

Протокол от 6 июня 2020 г. № 10
И.о. Зав. кафедрой _____Д.Н. Шуваев

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель ОМК
__ _____ 20___ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры
_____

Протокол от __ _____ 2020 г. № __
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель ОМК
__ _____ 20___ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры
_____

Протокол от __ _____ 20___ г. № __
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель ОМК
__ _____ 20___ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры
_____

Протокол от __ _____ 20___ г. № __
Зав. кафедрой _____

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к обязательной части (Б1.О.03), ориентирована на подготовку выпускников к решению всех типов задач профессиональной деятельности и частичное формирование компетенции УК-7, определяемое индикаторами УК-7.1, УК-7.2.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции**		**Наименование оценочного средства**
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	**Результаты обучения по дисциплине**	
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.	Знает значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; Знает научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни; Знает содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. Умеет учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; Умеет проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей	Тестовые задания, рефераты, доклады, сообщения

		развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью. Умеет составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью. Владеет комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; Владеет способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; Владеет приёмами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.	

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоёмкость дисциплины

	очно-заочная форма обучения
Общая трудоёмкость	2 ЗЕТ
Часов по учебному плану	72
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа): - занятия лекционного типа - занятия семинарского типа - КСР	9 8 - 1
самостоятельная работа	63
Промежуточная аттестация – зачёт	

3.2. Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля), форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	**Всего (часы)**	**В том числе**			
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			**Самостоятельная работа обучающегося, часы**
		Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Всего**	
	Очно-заочное	Очно-заочное	Очно-заочное	Очно-заочное	Очно-заочное

Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры, контроль и самоконтроль в спорте	10	2		2	8
Тема 2. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	10	1		1	9
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Развитие и совершенствование физических качеств человека	12	2		2	10
Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Личная и общественная гигиена. Массаж и самомассаж	12	1		1	11
Тема 5. Спорт. Основы спортивной тренировки. Естественно-научные основы физического воспитания	17	1		1	16
Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)	10	1		1	9
КСР	1			1	
Промежуточная аттестация – зачёт					
Итого	72	8		9	63

Тема 1. *Социально-биологические основы физической культуры, контроль и самоконтроль в спорте*

Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и обеспечении устойчивости к умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней Среды. Антропометрические измерения, корреляционные связи, индексы физического развития, нервная система, сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Функциональные пробы, тесты. Патологические состояния и первая доврачебная помощь.

Тема 2. *Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов*

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры и спорта в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура и спорт как учебная

дисциплина профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Учебная программа, её содержание по разделам. Распределение студентов по учебным отделениям. Критерии освоения учебной программы, зачётные требования и контрольные нормативы. Внеучебные формы занятий физической культурой и спортом. Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия в вузе и на факультетах. Роль спортивного клуба.

Тема 3. *Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Развитие и совершенствование физических качеств человека*

Формы и содержание самостоятельных занятий, их мотивация и организация. Характер содержания занятий в зависимости от возраста и пола. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузки в условиях самостоятельных знаний у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. Изменение функционирования организма под воздействием физических упражнений. Значение физических упражнений в формировании обмена веществ, развитии сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем организма в период его формирования и становления. Капиллярная система как критерий умственной и физической работоспособности человека. Минимальные и оптимальные недельные объёмы физических упражнений. Физические качества, интенсивность физических нагрузок, физиологическое обоснование силы, ресинтез АТФ в различных зонах интенсивности выполнения физических упражнений, методы развития силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и их физиологическое обоснование.

Тема 4. *Основы здорового образа жизни студента. Личная и общественная гигиена. Массаж и самомассаж*

Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Гигиенические основы физических упражнений. Двигательная активность как фактор сопротивляемости организма к заболеваниям и его реабилитации. Санитарные и гигиенические требования при занятиях физической культурой и спортом. Массаж как средство реабилитации и повышения работоспособности организма. Виды массажа. Основные приёмы спортивного и лечебного массажа, их последовательность при выполнении. Физиологические основы и эффективность массажа. Водные процедуры и их значение в личной гигиене и закаливании организма. Правила гигиены в повседневной жизни, гигиена питания, противопоказания массажа, восстановительные средства при занятиях спортом, лечебный массаж, восстановительный массаж, самомассаж, спортивный массаж, физиологическое обоснование массажа, приёмы спортивного массажа и их очерёдность.

Тема 5. *Спорт. Основы спортивной тренировки. Естественно- научные основы физического воспитания*

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Студенческий спорт высших достижений. Система студенческих спортивных соревнований. Периодичность, систематичность. Суперкомпенсация при восстановлении после физической нагрузки. Методические принципы и методы физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности физических нагрузок. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности. Частота сердечных сокращений, ударный и минутный объем, двигательный навык, лёгочная вентиляция, аэробные и анаэробные процессы, максимальное потребление кислорода, кислородный долг, недельная двигательная активность студента. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему.

Тема 6. *Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)*

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов. Контроль эффективности профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля. Прикладные виды спорта и их элементы. Зачётные требования по ППФП. Производственная физическая культура. Формы, методы и средства физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа, групповых или индивидуальных консультаций.

Промежуточная аттестация проходит в традиционных форма (зачёт).

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Цель самостоятельной работы - формирование навыков непрерывного самообразования и профессионального совершенствования.

Самостоятельная работа способствует формированию аналитического и творческого мышления, совершенствует способы организации исследовательской деятельности, воспитывает целеустремленность, системность и последовательность в работе студентов, развивает у них навык завершать начатую работу.

Основные виды самостоятельной работы студентов:

- работа с основной и дополнительной литературой;
- изучение категориального аппарата дисциплины;
- самостоятельное изучение тем дисциплины;
- подготовка докладов-презентаций;
- подготовка к зачету;
- работа в библиотеке;
- изучение сайтов по темам дисциплины в сети Интернет.

Работа с основной и дополнительной литературой

Изучение рекомендованной литературы следует начинать с учебников и учебных пособий, затем переходить к научным монографиям и материалам периодических изданий. Работа с литературой предусматривает конспектирование наиболее актуальных и познавательных материалов. Это не только мобилизует внимание, но и способствует более глубокому осмыслению материала, его лучшему запоминанию, а также позволяет студентам проводить систематизацию и сравнительный анализ изучаемой информации. Таким образом, конспектирование – одна из основных форм самостоятельного труда, которая требует от студента активно работать с учебной литературой и не ограничиваться конспектом лекций.

Студент должен уметь самостоятельно подбирать необходимую литературу для учебной и научной работы, уметь обращаться с предметными каталогами и библиографическим справочником библиотеки.

Изучение категориального аппарата дисциплины

Изучение и осмысление экономических категорий требует проработки лекционного материала, выполнения практических заданий, изучение словарей, энциклопедий, справочников.

Индивидуальная самостоятельная работа студента направлена на овладение и грамотное применение терминологии в области разработки интернет-приложений.

Самостоятельное изучение тем дисциплины

Особое место отводится самостоятельной проработке студентами отдельных разделов и тем изучаемой дисциплины. Такой подход вырабатывает у студентов инициативу, стремление к увеличению объема знаний, умений и навыков, всестороннего овладения способами и приемами профессиональной деятельности.

Изучение вопросов определенной темы направлено на более глубокое усвоение основных категорий интернет-программирование, понимание технологий размещения сайтов, совершенствование навыка анализа теоретического и эмпирического материала.

Подготовка рефератов

Написание рефератов позволяет студентам глубже изучить темы курса, самостоятельно освоить изучаемый материал, пользуясь учебными пособиями и научными работами. Тема реферата может назначаться преподавателем или инициироваться студентом.

Подготовка к зачету

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине проходит в виде зачета и предусматривает оценку. Условием успешного прохождения промежуточной аттестации является систематическая работа студента в течение семестра. В этом случае подготовка к зачету является систематизацией всех полученных знаний по данной дисциплине.

Рекомендуется внимательно изучить перечень вопросов к зачету, а также использовать в процессе обучения программу, учебно-методический комплекс, другие методические материалы.

Желательно спланировать троекратный просмотр материала перед зачетом. Во-первых, внимательное чтение с осмыслением, подчеркиванием и составлением краткого плана ответа. Во-вторых, повторная проработка наиболее сложных вопросов. В-третьих, быстрый просмотр материала или планов ответов для его систематизации в памяти.

Самостоятельная работа в библиотеке

Важным аспектом самостоятельной подготовки студентов является работа с библиотечным фондом.

Это работа предполагает различные варианты повышения профессионального уровня студентов:

а) получение книг для подробного изучения в течение семестра на научном абонементе;

б) изучение книг, журналов, газет - в читальном зале;

в) возможность поиска необходимого материала посредством электронного каталога;

г) получение необходимых сведений об источниках информации у сотрудников библиотеки.

Изучение сайтов по темам дисциплины в сети Интернет

Ресурсы Интернет являются одним из альтернативных источников быстрого поиска требуемой информации. Их использование возможно для получения основных и

дополнительных сведений по изучаемым материалам. Необходимо помнить об оформлении ссылок на Интернет-источники.

Для повышения эффективности самостоятельной работы студентов преподавателю целесообразно использовать следующие виды деятельности:

- консультации,
- выдача заданий на самостоятельную работу,
- информационное обеспечение обучения,
- контроль качества самостоятельной работы студентов.

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведены в п. 5.2.

Подготовка к лекционным занятиям и к прохождению тестов. Выполнение и защита рефератов (для студентов с ограниченными возможностями занятий физической культурой и спортом). Подготовка к прохождению и прохождение испытаний промежуточной аттестации.

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведены в п. 5.2.

5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), включающий:

5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	**Шкала оценивания сформированности компетенций**						
	плохо	**неудовлетворительно**	**удовлетворительно**	**хорошо**	**очень хорошо**	**отлично**	**превосходно**
	Не зачтено		**Зачтено**				
Знания	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибки.	Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Уровень знаний в объёме, превышающем программу подготовки.
Умения	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объёме.	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объёме, но некоторые с недочётами.	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объёме, но некоторые с недочётами.	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественным недочётами, выполнены все задания в полном объёме.	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объёме без недочётов
Навыки	Отсутствие	При решении	Имеется	Продемонстрир	Продемонстрир	Продемонстрир	Продемонстрир

	владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочётами	ованы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочётами	ованы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочётов.	ованы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочётов.	ован творческий подход к решению нестандартных задач

Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
Зачтено	Превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
	Отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	Очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	Хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	Удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
Не зачтено	Неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	Плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения.

5.2.1 Контрольные вопросы к зачёту по дисциплине

Вопросы	Код формируемой компетенции
1. Какие разделы содержит программа по физическому воспитанию в высшей школе?	УК-7
2. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7
3. Цель и задачи физического воспитания	УК-7
4. Какие виды спорта культивируются?	УК-7

5. Основные положения организации физического воспитания?	УК-7
6. Краткое содержание программы теоретических занятий по физическому воспитанию на учебных занятиях	УК-7
7. Физическая культура и спорт, ценности физической культуры	УК-7
8. Краткое содержание программы практических занятий по физическому воспитанию на учебных занятиях	УК-7
9. Физическая и функциональная подготовленность	УК-7
10. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.	УК-7
11. Двигательная активность, профессиональная направленность физ. воспитания	УК-7
12. Деятельная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда	УК-7
13. Роль физической культуры и спорта в развитии общества	УК-7
14. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям	УК-7
15. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования	УК-7
16. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями	УК-7
17. Студенческие спортивные соревнования	УК-7

5.2.2. Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции УК-7

1. Физическая культура это:

А) всестороннее физическое развитие личности, которое предполагает крепкое здоровье, высокую нравственность, умственное и эстетическое воспитание;

Б) часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики;

В) физическое воспитание, имеющее прикладную направленность;

Г) все вышеперечисленное;

Д) ничего из вышеперечисленного

2. Спорт это:

А) проявление двигательных способностей в условиях соперничества;

Б) физическое воспитание, имеющее прикладную направленность;

В) деятельность, направленная на решение задач физического воспитания путем применения одного спортивного вида;

Г) все вышеперечисленное;

Д) ничего из вышеперечисленного.

3. Вид функционального состояния организма человека, временно возникающий под влиянием продолжительной или интенсивной работы и приводящей к снижению ее эффективности:

А) Гипокинезия;

Б) Утомление;

В) Гиподинамия;
Г) все вышеперечисленное;
Д) ничего из вышеперечисленного.

4. Способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности это:

А) социальная сущность;
Б) работоспособность;
В) физически характер;
Г) все вышеперечисленное;
Д) ничего из вышеперечисленного.

5.Способностьчеловекапреодолеватьвнешнеесопротивлениеили противодействовать ему посредствам мышечных напряжений это:

А) выносливость;
Б) быстрота;
В) сила;
Г) все вышеперечисленное;
Д) ничего из вышеперечисленного.

5.2.3. Типовые задания для самостоятельной работы и оценки сформированности компетенции УК-7

Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры, контроль и самоконтроль в спорте
Тема 2. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Развитие и совершенствование физических качеств человека
Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Личная и общественная гигиена. Массаж и самомассаж
Тема 5. Спорт. Основы спортивной тренировки. Естественно-научные основы физического воспитания
Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)

5.2.5. Темы для доклада, сообщения «Физическая реабилитация при имеющемся заболевании или травме»

1. Понятие о заболевании (травме).

1.1. Определение (варианты, их сравнение), распространённость (данные разных источников).

1.2. Причины и механизм развития (возможные варианты, индивидуальные особенности).

1.3. Симптомы (как проявляется, в чём выражается) и диагностика (какие используются критерии, методы для постановки диагноза).

1.4. Возможные осложнения, сопутствующие заболевания, прогноз.

1.5. Лечение (очень кратко).

2. Средства физической реабилитации при данном заболевании (травме).

2.1. Понятие «физическая реабилитация» (задачи, принципы и средства применительно к данному заболеванию (травме)).

2.2. Активное средство физической реабилитации – лечебная физическая культура (группы упражнений, элементы видов спорта, лечебные ходьба, плавание, подвижные игры, нетрадиционные системы физических упражнений и др., рекомендуемые при данном заболевании или травме).

2.3. Пассивные средства физической реабилитации – лечебный массаж, физиотерапия, использование природных факторов (рекомендуемые при данном заболевании или травме).

3. Рекреационные мероприятия (разного масштаба, рекомендуемые при данном заболевании или травме). Другие средства и методы немедикаментозного лечения при данном заболевании или травме (рациональное питание, фитотерапия, психотерапия и др.)

4. Оценка эффективности применяемого немедикаментозного лечения при данном заболевании (травме).

5.2.6. Темы рефератов для оценки сформированности компетенции УК-7

1. Физическая культура и спорт в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в вузе.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
12. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
13. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
14. Оздоровительная физическая культура и её формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
15. Атлетическая гимнастика и её влияние на организм человека.
16. Бег, как средство укрепления здоровья.
17. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
18. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
19. Формирование двигательных умений и навыков.
20. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
21. Основы спортивной тренировки.
22. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

23. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

24. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.

25. Внешняя среда и её воздействие на организм человека.

26. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

27. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.

28. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

1. Кизько А.П., Физическая культура. Теоретический курс [Электронный ресурс]: учебное пособие / Кизько А.П. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2016. - 128 с. - ISBN 978-5-7782-2984-6 - Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785778229846.html [Дата обращения 16.09.2019]

2. Зайцева Г.А., Физическая культура – минимум к зачёту [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие. – М.: МИСиС, 2017. – 26 с. - ISBN Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/misis_0016.html [Дата обращения 16.09.2019]

б) Дополнительная литература:

1. Муллер А.Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/443255 [Дата обращения 16.09.2019]

2. Врублевский Е.П. Лёгкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс]: учебное пособие / Врублевский Е.П. - 2-е изд., испр. и дополн. – М.: Спорт, 2016. – 240 с. (доступно в ЭБС «Консультант студента». Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990724037.html) [Дата обращения 16.09.2019]

в) программное обеспечение лицензионное и свободно распространяемое

- Операционная система Microsoft Windows
- Пакет прикладных программ Microsoft Office
- Правовая система «Консультант плюс»
- Браузер Google Chrome

г) Интернет- ресурсы

- Сайт министерства физической культуры и спорта // http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
- Сайт журнала «Физическая культура и спорт» // http://www.fismag.ru/
- Библиотека международной спортивной информации http://bmsi.ru/
- Спортивная электронная библиотека http://sportfiction.ru/
- Международные спортивные федерации: http: //olympic.org/ uk/organisation /if/index_uk.asp

- Международный олимпийский комитет http://www.olympic.org/
- Международный паралимпийский комитет http://www.paralympic.org/
- Национальная информационная сеть "Спортивная Россия"http:// www.infosport.ru/
- LiveSport.ru
- Спортивные порталы: Sport.ru, http://www.sports.ru/ Sportbox.ru
- Информационно-спортивный портал Sportfinder http://www.sportfinder.ru/
- Новости спорта. Спортивная аналитика http://news.sportbox.ru/

- ЭБС «Юрайт». Режим доступа: http://biblio-online.ru
- ЭБС «Консультант студента». Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru
- ЭБС «Лань». Режим доступа: http://e.lanbook.com/
- ЭБС «Znanium.com». Режим доступа: www.znanium.com
-

г) профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Научная электронная библиотека www.elibrary.ru [26.10.19]
- База данных ВИНИТИ РАН http://www.viniti.ru/ [26.10.19]
- База данных рецензируемой литературы Scopus https://www.scopus.com [26.10.19]
- База данных Web of Science https://apps.webofknowledge.com [26.10.19]

- ГАРАНТ. Информационно-правовой-портал http://www.garant.ru/
- Правовая система «Консультант плюс»

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: проектор, ноутбук, учебная мебель (столы, стулья).

Спортивный зал, оснащенный оборудованием для занятий физической культурой и спортом: спортивные снаряды, оборудование для занятий бадминтоном, баскетболом, волейболом, футболом, легкой атлетикой, настольным теннисом.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Авторы:
профессор, к.ф.м.н. Кузьмин В.Г.
доцент, к.э.н. Буланова Е.В

Рецензент:
д.т.н., начальник отдела АО "Опытное Конструкторское Бюро Машиностроения им. И. И. Африкантова" В.А. Панов

Программа утверждена на заседании объединённой методической комиссии Института открытого образования и филиалов университета, протокол № 13 от 29.04.2019 г.