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
(ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ)

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 части, формируемой участниками образовательных отношений (Б1.В.16), 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; научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни; 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; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью. Владеет комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; приёмами страховки и способами оказания первой помощи во вре-	Контрольные вопросы, тестовые задания, рефераты,

		мя занятий физическими упражнениями.	

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоёмкость дисциплины

	очно-заочная форма обучения
Общая трудоёмкость	328 час
Часов по учебному плану	328
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа): - занятия лекционного типа - занятия семинарского типа - КСР	9 8 - 1
самостоятельная работа	319
Промежуточная аттестация – зачёты	

3.2. Содержание дисциплины

Содержание дисциплины
Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)
оздоровительно-профилактической направленности

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
Раздел 1.1 Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры.	47	2			1
Раздел 1.2 Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры.	47	1			1
Раздел 2. Лёгкая атлетика	47	1			1
Раздел 3. Баскетбол.	47	1			1
Раздел 4. Гимнастика.	47	1			1
Раздел 5. Футбол.	46	1			1
Раздел 6. Волейбол.	46	1			1
Контроль самостоятельной работы	1				1
Промежуточная аттестация - Зачет					
ИТОГО	328				

Раздел 1.1. Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры.

Понятие о здоровье. 'Здоровье и физическая работоспособность. Гипокинезия и ее влияние на состояние здоровья. Здоровье и болезнь. Регламентация физических нагрузок, используемых в качестве вторичной профилактики при хронических заболеваниях. Система комплексной индивидуальной профилактики как основа укрепления здоровья.

Раздел 1.2. Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесённых заболеваний средствами физической культуры.

Возникновение функциональных отклонений в организме человека. Факторы, способствующие ликвидации этих отклонений. Вопросы адаптации, компенсации систем дыхания и кровообращения и восстановление при различных патологических процессах.

Раздел 2. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений. Методические основы техники и средства совершенствования бега на короткие дистанции. Методические основы техники и средства совершенствования бега на средние дистанции. Методические основы техники и средства совершенствования бега на длинные дистанции. Средства и методы развития скоростных качеств у спринтера. Средства и методы развития общей и скоростной выносливости.

Раздел 3. Баскетбол. Техника перемещения: бег, остановка, повороты.

Техника владения мячом: передачи мяча, ведение мяча, броски в корзину.

Элементы тактики игры: игра в защите и нападении, индивидуальные действия игрока. Игра в командах.

Раздел 4. Гимнастика. Общеразвивающая гимнастика. Строевые упражнения. Утренняя гигиеническая гимнастика. Составление и выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.

Ритмическая гимнастика. Ритмические упражнения без предметов и с предметами, современные танцы, упражнения системы стретчинг, креативная гимнастика.

Атлетическая гимнастика. Упражнения с отягощениями.

Раздел 5. Футбол. Техника перемещения: бег, остановка, повороты.

Техника владения мячом: передачи мяча, ведение мяча.

Элементы тактики игры: игра в защите и нападении, индивидуальные действия игрока. Игра в командах

Раздел 6. Волейбол. Техника нападения: стойки и перемещения, подачи, передачи, нападающий удар.

Техника защиты: приём мяча, блокирование.

Тактика игры: варианты тактических систем в защите и нападении. Принцип двухсторонней игры.

Промежуточная аттестация проходит в традиционных формах (зачёт).

Содержание дисциплины
Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)
профессионально-прикладной направленности

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	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	Занятия лабораторного типа	Всего	
	Очно-заочная	Очно-заочная	Очно-заочная	Очно-заочная	Очно-заочная	Очно-заочная
Раздел 1. Основы самостоятельной кондиционной подготовки	94	2			2	92
Раздел 2. Лёгкая атлетика	47	2			2	45
Раздел 3. Баскетбол.	47	1			1	46
Раздел 4. Гимнастика.	47	1			1	46
Раздел 5. Футбол.	46	1			1	45
Раздел 6. Волейбол.	46	1			1	45
Контроль самостоятельной работы	1					
Промежуточная аттестация - **Зачет**						
Итого	328	8			9	319

Раздел 1. Основы самостоятельной кондиционной подготовки

Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, медленный бег). Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, скандинавская ходьба с палками и т.д.). Ведение личного дневника самоконтроля. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

Раздел 2. Лёгкая атлетика. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений. Методические основы техники и средства совершенствования бега на короткие дистанции. Методические основы техники и средства совершенствования бега на средние дистанции. Методические основы техники и средства совершенствования бега на длинные дистанции. Средства и методы развития скоростных качеств у спринтера. Средства и методы развития общей и скоростной выносливости.

Раздел 3. Баскетбол. Методические особенности построения тренировочных занятий по баскетболу. Передвижения в защите и нападении, передача с сопротивлением и передача мяча в игровых упражнениях. Практика судейства. Ведения мяча, переводы различным способом в

игровых упражнениях. Броски всеми способами, накрывания мяча, перехват мяча в игровых упражнениях.

Раздел 4. Гимнастика. Предмет и задачи гимнастики. Основные средства и методические особенности гимнастики. Характеристика гимнастической терминологии. Задачи и методические особенности гимнастики. Оздоровительные виды гимнастики. Образовательно-развивающие виды гимнастики. Спортивные виды гимнастики. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина. Правила сокращения гимнастических терминов. Способы образования гимнастических терминов и правила их применения.

Раздел 5. Футбол. Специфические особенности двигательной и игровой деятельности футболистов. Понятие о технике футбола и ее эволюция. Биомеханический, физиологический аспекты техники. Взаимосвязь техники, тактики и других видов подготовки. Классификация тактики и ее эволюция развития.

Раздел 6. Волейбол. Основные технические элементы игры "Волейбол". Их характеристика. Площадка, сетка, мяч - размеры. Нарушения при подачах, ошибки при приемах и передачах мяча, нарушение расстановки игроков в волейболе. Ошибки и наказания во время игры (неспортивные, грубые, оскорбительные, агрессивные). Техника нижней прямой подачи. Техника верхней прямой подачи. Техника передачи двумя руками сверху. Техника приема мяча двумя, одной рукой снизу, одной рукой с последующим падением на грудь. Прямой нападающий удар. Анализ техники. Анализ техники одиночного (подвижного, неподвижного) блока. Тактика игры. Функции игроков команды. Комплектование команды. Техника нападения: стойки и перемещения, подачи, передачи, нападающий удар. Техника защиты: приём мяча, блокирование. Тактика игры: варианты тактических систем в защите и нападении. Двухсторонняя игра.

Промежуточная аттестация проходит в традиционных формах (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 зачёту;
- 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 правовой терминологии в профессиональной области.

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 права, понимание правовых и экономических процессов, происходящих в обществе, совершенствование навыка анализа теоретического и эмпирического материала.

Подготовка докладов-презентаций

Написание докладов и подготовка презентации 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 зачёту

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине проходит в форме зачёта и предусматривает оценку «зачтено» или «не зачтено». Условием успешного прохождения промежуточной аттестации является систематическая работа студента в течение семестра. В этом случае подготовка к зачёту является систематизацией всех полученных знаний по данной дисциплине.

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

Желательно спланировать троекратный просмотр материала перед зачётом. 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 Интер-

нет-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.

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 владения материалом. Невозможность оценить	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошиб-	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочё-	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочётов.	Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

	наличие навыков вслед-ствие отказа обучаю-щегося от ответа	ки.	тами	недочётами	недочётов.		

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

Вопросы к зачёту по теоретической части практического раздела "Футбол"

1. Специфические особенности двигательной и игровой деятельности футболистов.
2. Понятие о технике футбола и ее эволюция.
3. Биомеханический, физиологический аспекты техники.
4. Взаимосвязь техники, тактики и других видов подготовки.
5. Классификация тактики и ее эволюция развития.
6. Тактика нападения, индивидуальная и групповая.
7. Тактика защиты. Действия против игрока, действующего с мячом и без мяча.
8. Групповая и индивидуальная тактика

Вопросы к зачёту по теоретической части практического раздела "Гимнастика"

1. Предмет и задачи гимнастики.
2. Основные средства и методические особенности гимнастики.

3. Характеристика гимнастической терминологии.
4. Задачи и методические особенности гимнастики.
5. Оздоровительные виды гимнастики.
6. Образовательно-развивающие виды гимнастики.
7. Спортивные виды гимнастики.
8. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
9. Правила сокращения гимнастических терминов.
10. Способы образования гимнастических терминов и правила их применения.

Зачётные требования к освоению раздела "Лёгкая атлетика"

Вопросы к зачёту по теоретической части практического модуля "Лёгкая атлетика"

1. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Методические основы техники и средства совершенствования бега на короткие дистанции.
3. Методические основы техники и средства совершенствования бега на средние дистанции.
4. Методические основы техники и средства совершенствования бега на длинные дистанции.
5. Средства и методы развития скоростных качеств у спринтера.
6. Средства и методы развития общей и скоростной выносливости.

Зачётные требования к освоению раздела "Волейбол"

Вопросы к зачёту по теоретической части практического раздела "Волейбол"

1. Основные технические элементы игры "Волейбол". Их характеристика.
2. Площадка, сетка, мяч - размеры.
3. Нарушения при подачах, ошибки при приемах и передачах мяча, нарушение расстановки игроков в волейболе. Ошибки и наказания во время игры (неспортивные, грубые, оскорбительные, агрессивные).
4. Техника нижней прямой подачи.
5. Техника верхней прямой подачи.
6. Техника передачи двумя руками сверху.
7. Техника приема мяча двумя, одной рукой снизу, одной рукой с последующим падением на грудь.
8. Прямой нападающий удар. Анализ техники.
9. Анализ техники одиночного (подвижного, неподвижного) блока.
10. Тактика игры. Функции игроков команды. Комплектование команды.

Зачётные требования к освоению раздела "Баскетбол"

Вопросы к зачёту по теоретической части практического раздела "Баскетбол"

1. Методические особенности построения тренировочных занятий по баскетболу.
2. Передвижения в защите и нападении, передача с сопротивлением и передача мяча в игровых упражнениях.
3. Практика судейства.
4. Ведения мяча, переводы различным способом в игровых упражнениях.
5. Броски всеми способами, накрывания мяча, перехват мяча в игровых упражнениях

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

1. При самостоятельных занятиях на тренажёрах:

– заниматься по самочувствию
– заниматься до «отказа»
– проверять техническое состояние тренажёра перед каждым занятием

2. При проведении занятий по кроссу:
– проводить занятия в лесу
– оградить места расположения судейской бригады
– оградить трассу в местах скопления зрителей, а также места старта и финиша

3. При групповом старте на короткие дистанции:
– бежать кратчайшим путём
– бежать только по своей дорожке
– бежать к учителю

4. Могут ли учащиеся, освобождённые в данный момент от занятий физическими упражнениями, привлекаться в качестве страхующих:
– могут всегда
– категорически запрещено
– могут по два человека

5. При выполнении физических упражнений нужно:
– громко разговаривать, смеяться
– быть внимательным и соблюдать тишину
– мешать выполнять физические упражнения другим

5.2.2. Примерная тематика рефератов

1. Физическая культура в Древнем мире.
2. Физическая культура в Средние века.
3. Физическая культура и спорт новой истории.
4. История физической культуры и спорта в России.
5. Физическая культура и спорт Российской империи.
6. Физическая культура и спорт СССР.
7. Физическая культура и спорт Российской Федерации.
8. История международного спортивного движения.
9. Идейно-педагогические основы спорта.
10. Создание международных спортивных объединений.
11. Спортивное движение после второй мировой войны.
12. Физическая культура и спорт в системе социально-культурных ценностей.
13. Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт. Спорт и политика.
14. Отношение к физической культуре и спорту социально-демографических групп населения, факторы их формирования.
15. Мотивация и стимулирование занятий физической культурой и спортом.
16. Социально-экономические функции физической культуры и спорта в обществе.
17. Национально-культурные элементы в физическом воспитании.

5.2.3. Примерные тестовые задания

Примерные тестовые задания УК-7

1. При самостоятельных занятиях на тренажёрах:
— заниматься по самочувствию
— заниматься до «отказа»
— проверять техническое состояние тренажёра перед каждым занятием

2. При проведении занятий по кроссу:
— проводить занятия в лесу
— оградить места расположения судейской бригады

— оградить трассу в местах скопления зрителей, а также места старта и финиша

3. При групповом старте на короткие дистанции:

— бежать кратчайшим путём
— бежать только по своей дорожке
— бежать к учителю

4. Могут ли учащиеся, освобожденные в данный момент от занятий физическими упражнениями, привлекаться в качестве страхующих:

— могут всегда
— категорически запрещено
— могут по два человека

5. При выполнении физических упражнений нужно:

— громко разговаривать, смеяться
— быть внимательным и соблюдать тишину
— мешать выполнять физические упражнения другим

6. Выход учащихся из спортивного зала возможен:

— по необходимости
— по желанию
— по разрешению преподавателя

7. Использовать неисправные тренажёры, спортивные снаряды, спортивное оборудование, заниматься на неподготовленных площадках:

— можно со страховкой
— можно, соблюдая осторожность
— нельзя

8. Во время занятий все острые, выступающие предметы должны быть:

— открытыми
— заставлены матами или огорожены
— обозначены яркими знаками (лентами, флажками)

9. Где нужно находиться во время упражнения в метании:

— на безопасном расстоянии слева
— справа от метающего
— за спиной

10. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношение спортивной одежды и обуви, правила лично гигиены:

— всегда
— в редких случаях
— иногда

11. Можно ли выполнять прыжки на неровном и скользком грунте:

— нет
— можно
— можно, со страховкой

12. Главная причина травматизма:

— не внимательность
— нарушение дисциплины
— нарушение формы одежды

13. Можно ли выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными руками?

— можно
— можно, соблюдая осторожность
— нельзя

14. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно:

— с разрешения руководителя
— произвольно

— с окончанием интереса

5.2.2. Типовые задания для промежуточной аттестации и оценки сформированности компетенции УК-7

Вопросы к зачёту по теоретической части практического раздела "Футбол"

1) Специфические особенности двигательной и игровой деятельности футболистов.
2) Понятие о технике футбола и ее эволюция.
3) Биомеханический, физиологический аспекты техники.
4) Взаимосвязь техники, тактики и других видов подготовки.
5) Классификация тактики и ее эволюция развития.
6) Тактика нападения, индивидуальная и групповая.
7) Тактика защиты. Действия против игрока, действующего с мячом и без мяча. Групповая и индивидуальная тактика.

Вопросы к зачёту по теоретической части практического раздела "Гимнастика"

1) Предмет и задачи гимнастики.
2) Основные средства и методические особенности гимнастики.
3) Характеристика гимнастической терминологии.
4) Задачи и методические особенности гимнастики.
5) Оздоровительные виды гимнастики.
6) Образовательно-развивающие виды гимнастики.
7) Спортивные виды гимнастики.
8) Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
9) Правила сокращения гимнастических терминов.
10) Способы образования гимнастических терминов и правила их применения.

Вопросы к зачёту по теоретической части практического модуля "Лёгкая атлетика"

1) Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
2) Методические основы техники и средства совершенствования бега на короткие дистанции.
3) Методические основы техники и средства совершенствования бега на средние дистанции.
4) Методические основы техники и средства совершенствования бега на длинные дистанции.
5) Средства и методы развития скоростных качеств у спринтера.
6) Средства и методы развития общей и скоростной выносливости.

Вопросы к зачёту по теоретической части практического раздела "Волейбол"

1) Основные технические элементы игры "Волейбол". Их характеристика.
2) Площадка, сетка, мяч - размеры.
3) Нарушения при подачах, ошибки при приёмах и передачах мяча, нарушение расстановки игроков в волейболе. Ошибки и наказания во время игры (неспортивные, грубые, оскорбительные, агрессивные).
4) Техника нижней прямой подачи.
5) Техника верхней прямой подачи.
6) Техника передачи двумя руками сверху.

7) Техника приёма мяча двумя, одной рукой снизу, одной рукой с последующим падением на грудь.

8) Прямой нападающий удар. Анализ техники.

9) Анализ техники одиночного (подвижного, неподвижного) блока.

10) Тактика игры. Функции игроков команды. Комплектование команды.

Вопросы к зачёту по теоретической части практического раздела "Баскетбол"

1) Методические особенности построения тренировочных занятий по баскетболу.

2) Передвижения в защите и нападении, передача с сопротивлением и передача мяча в игровых упражнениях.

3) Практика судейства.

4) Ведения мяча, переводы различным способом в игровых упражнениях.

5) Броски всеми способами, накрывания мяча, перехват мяча в игровых упражнениях.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

1. Кизько А.П. Физическая культура. Теоретический курс [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2016. – 128 с. - ISBN 978-5-7782-2984-6 –

Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785778229846.html [30.09.2019]

2. Филиппова Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие. – Москва: ИНФРА-М, 2019. – 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). – Текст: электронный. –

URL: http://znanium.com/catalog/product/993540 [30.09.2019]

3. Зайцева Г.А. Физическая культура: оптимальная двигательная активность [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие. – М.: МИСиС, 2017. – 56 с. - ISBN -- -

Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/misis_0015.html [30.09.2019]

б) Дополнительная литература:

1. 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 [30.09.2019]

2. Захарова Л.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Захарова Л.В., Люлина Н.В. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. - ISBN 978-5-7638-3640-0 –

Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763836400.html [30.09.2019]

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/ [Дата обращения 09.11.2019]

–Сайт журнала «Физическая культура и спорт» // http://www.fismag.ru/ [Дата обращения 09.11.2019]

–Спортивная электронная библиотека http://sportfiction.ru/ [Дата обращения 09.11.2019]

–Международные спортивные федерации: http: //olympic.org/ uk/organisation /if/index_uk.asp [Дата обращения 09.11.2019]

–Международный олимпийский комитет http://www.olympic.org/ [Дата обращения 09.11.2019]

–Международный паралимпийский комитет http://www.paralympic.org/ [Дата обращения 09.11.2019]

–

– База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ - https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/ [Дата обращения 09.11.2019]

– База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса Министерства спорта РФ https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/ [Дата обращения 09.11.2019]

– 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

д) 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 легкой атлетикой, баскетболом, гимнастикой, футболом, волейболом.

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

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.