

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Невинномысский технологический институт (филиал) СКФУ

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о директора НТИ (филиал) СКФУ  
\_\_\_\_\_ В.В Кузьменко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура и спорт  
(Электронный документ)

Направление подготовки	<b>13.03.02 Электроэнергетика и электротехника</b>
Профиль	<b>Электропривод и автоматика</b>
Квалификация выпускника	<b>Бакалавр</b>
Форма обучения	<b>очная</b>
Год начала обучения	<b>2019</b>
Изучается в	<b>1, 2 семестре</b>

Невинномысск, 2019

### 1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью физического воспитания студентов в вузе является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности будущего бакалавра-инженера по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- умение использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовому циклу Б1.О.12.01. Ее освоение происходит в 1-2 семестрах.

### 3. Связь с предшествующими дисциплинами

### 4. Связь с последующими дисциплинами

Элективные курсы по физической культуре и спорту  
Государственная итоговая аттестация

### 5. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

#### 5.1 Наименование компетенций

Код	Формулировка
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### 5.2 Знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

<p><b>Знать:</b> - основные закономерности возрастного развития;  - основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни;  - современное состояние, стратегические цели и перспективу развития физической культуры и спорта;  - принципы образования в течение всей жизни</p>	УК-6
<p><b>Уметь:</b> - определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного саморазвития;  - осваивать и применять психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде.</p>	УК-6

<p><b>Владеть:</b> - способностью использовать методы и средства физической культуры для возможности управлять своим временем;  - выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;  - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности;  - способами самоопределение в физической культуре.</p>	УК -6
<p><b>Знать:</b>  - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;  - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели;  - основы организации здорового образа жизни;  - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;  - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;  - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;  - основы планирования и проведения занятий по физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. - правила эксплуатации контрольно- измерительных приборов и инвентаря</p>	УК-7
<p><b>Уметь:</b>  - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;  - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;  - проводить занятия по общей физической подготовке;  - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;  - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;  - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием.</p>	УК-7
<p><b>Владеть:</b>  - методикой общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;  - определяющей психофизическую готовность студента поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;  - методами использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	УК-7

## 6. Объем учебной дисциплины/модуля

	Астр. часов	з.е
Объем занятий: Итого	54 ч.	2.00
В том числе аудиторных	40.5ч	
Из них:		
Лекция	27.00	
Практическое занятие	13.50	
Самостоятельная работа	13.50	
Зачет	2 семестр	

## 7. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества астрономических и видов занятий

### 7.1 Тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины	Реализуемые компетенции	Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов(астр)				Самостоятель ная работа, часов
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Групповые консультации	
<b>1 семестр Тема 1. Методико-практические основы физической культуры</b>							
1	Физическая культура и спорт – часть общечеловеческой культуры.	УК-6 УК-7	1.5				1.5
2	Физическая культура и спорт и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов	УК-6 УК-7	1.5				1.5
3	Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.	УК-6 УК-7	1.5				1.5

4	Развитие быстроты игровых передвижений, используя подвижные игры.	УК-6 УК-7	1.5				1.5
5	Характеристика физиологических состояний организма при занятиях	УК-6 УК-7	1.5				1.5
6	Роль у упражнений и функциональные показатели тренированности организма в покое и при различных видах нагрузки.	УК-6 УК-7	1.5				1.5
7	Влияние физической нагрузки на обмен веществ.	УК-6 УК-7	1.5				1.5
8	Особенности воздействия нагрузки на органы пищеварения и выделения	УК-6 УК-7	1.5				1.5
9	Функциональные системы организма	УК-6 УК-7	1.5				1.5
<b>ИТОГО за 1 семестр</b>			13.5				13.5

## 2 семестр Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры

1	Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.	УК-6 УК-7		1.5			1.5
2	Физическая культура и спорт и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов и их физического и спортивного совершенствования.	УК-6 УК-7		1.5			1.5

3	Основы законодательства российской федерации о физической культуре и спорте.	УК-6 УК-7		1.5			1.5
4	Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.	УК-6 УК-7		1.5			1.5
5	Физическая культура и спорт личности	УК-6 УК-7		1.5			1.5
6	Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни	УК-6 УК-7		1.5			1.5
7	Ценности физической культуры	УК-6 УК-7		1.5			1.5
8	Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены общества	УК-6 УК-7		1.5			1.5
9	Основы здорового образа жизни студента.	УК-6 УК-7		1.5			1.5
<b>ИТОГО за 2 семестр</b>				13.5			13.5
<b>ИТОГО</b>			13.5	13.5			27

## 7.2 Наименование и содержание лекций

№ Темы дисциплины	Наименование тем дисциплины, их краткое содержание	Объем часов (астр)	Интерактивная форма проведения
<i>1 семестр Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</i>			
1	Физическая культура и спорт. Основные понятия 1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Ознакомление с основными положениями организации физической культуры в высшем учебном заведении.	1.5	
2	Физическая культура и спорт. Основы. Упражнения на скорость 1. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. Правила применения общеразвивающих гимнастических упражнений в движении. Повторить основы техники спринтерского бега - специальные беговые упражнения.	1.5	
3	Физическая культура и спорт. Основы. Упражнения на скорость 1. Роль у упражнений и функциональные показатели тренированности организма в покое и при различных видах нагрузки.	1.5	
4	Физическая культура и спорт. Основы. Упражнения на скорость 1. Влияние физической нагрузки на обмен веществ. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.	1.5	
5	Физическая культура и спорт. Основы. Упражнения на скорость 1. Сердечно-сосудистая система организма. (Характеристика, основные функции).	1.5	
6	Физическая культура и спорт. Полезное влияния на организм человека. Упражнения на выносливость различными методами. 1. Дыхательная система организма (Характеристика, основные функции).	1.5	
7	Физическая культура и спорт. Полезное влияния на организм человека. Упражнения на выносливость различными методами. 1. Система пищеварения и выделения организма. (Характеристика, основные функции).	1.5	
8	Физическая культура и спорт. Полезное влияния на организм человека. Упражнения на выносливость	1.5	

	различными методами. 1. Нервная система организма. (Характеристика, основные функции).		
9	Физическая культура и спорт. Полезное влияния на организм человека. Упражнения на выносливость различными методами. 1. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.	1.5	
<b>Итого за семестр</b>		13.5	
<i>2 семестр. Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры студентов.</i>			
10	Понятие «Здоровье», его содержание и критерии. Упражнения на развитие игровой ловкости, совершенствование передач в баскетболе. 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества	1.5	
11	Понятие «Здоровье», его содержание и критерии. Упражнения на развитие игровой ловкости, совершенствование передач в баскетболе. 1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.	1.5	
12	Понятие «Здоровье», его содержание и критерии. Упражнения на развитие игровой ловкости, совершенствование передач в баскетболе. 1. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.	1.5	
13	Понятие «Здоровье», его содержание и критерии. Упражнения на развитие игровой ловкости, совершенствование передач в баскетболе. 1. Функциональное проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности.	1.5	
14	Физическая культура и спорт в жизни студентов. Баскетбол. Теория и практика. 1. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.	1.5	
15	Физическая культура и спорт в жизни студентов. Баскетбол. Теория и практика. 1. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов и их физического и спортивного совершенствования.	1.5	
16	Физическая культура и спорт в жизни студен-тов. Баскетбол. Теория и практика. 1. Основы законодательства российской федерации о физической культуре и спорте.	1.5	
17	Физическая культура и спорт в жизни студен-тов.	1.5	

	Баскетбол. Теория и практика. 1. Ценности физической культуры		
18	Физическая культура и спорт в жизни студентов. Баскетбол. Теория и практика. 1. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности студентов.	1.5	
<b>Итого за семестр</b>		13.5	
<b>Итого</b>		27	

### 7.3 Наименование лабораторных работ.

Не предусмотрено учебным планом

### 7.4 Наименование практических занятий

№ Темы дисциплины	Наименование тем практических занятий	Объем часов (астр)	Интерактивная форма проведения
<i>2 семестр. Тема 3 Социально-биологические основы физической культуры студентов.</i>			
1	<p>Практическое занятие №1</p> <p>Баскетбол. Повторение основных баскетбольных приемов игры: передачи мяча, броски в кольцо, ведение мяча. Общеразвивающие упражнения и их возможность применения для коррекции телосложения.</p> <p>быстроты игровых передвижений (приставной шаг, бег спиной вперед, бег с поворотами, много скоки и др.). Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.</p> <p>Развитие быстроты игровых передвижений, используя подвижные игры.</p> <p>Баскетбол. Обучение правильной технике баскетбольных передач двумя руками от груди (индивидуально в стенку, в парах на месте по прямой и с отскоком от пола).</p>	1.5	
2	<p>Практическое занятие №2</p> <p>Физическая культура личности</p> <p>Развитие координации движений в работе с мячом (перевод мяча под ногами восьмеркой, за спиной на месте и в шаге, жонглирование двумя мячами). Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни</p> <p>Баскетбол. Технические приемы игры. Развитие скоростной выносливости методом круговой тренировки (прыжки на скакалке, выпрыгивание их приседа сериями, перескоки через скамейку, ч/б, приставной шаг).</p> <p>Баскетбол. Повторение баскетбольных передач двумя руками от груди в парах на месте и в движении.</p> <p>Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности студентов. Тренинг «Круговая тренировка»</p>	1.5	

3	<p>Практическое занятие №3</p> <p>Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>Развитие общей выносливости, используя игровой метод тренировки</p> <p>Проведение комплекса упражнений для разминки: задание "ОРУ в ходьбе"</p>	1.5	
4	<p>Практическое занятие №14</p> <p>Понятие «Здоровье», его содержание и критерии.</p> <p>Развитие силовой выносливости мышц спины и пресса, используя круговой метод тренировки. Развитие скоростной выносливости методом круговой тренировки (прыжки на скакалке, выпрыгивание из приседа сериями, перескоки через скамейку, ч/б, приставной шаг).</p> <p>Баскетбол. Повторение баскетбольных передач двумя руками от груди в парах на месте и в движении.</p>	1.5	
5	<p>Практическое занятие №5</p> <p>Баскетбол. Совершенствование баскетбольных передач двумя руками от груди: в парах двумя мячами, индивидуально в стенку двумя мячами и в парах в движении и с сопротивлением.</p>	1.5	
<i>Тема 4 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества</i>			
6	<p>Практическое занятие №6</p> <p>Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.</p> <p>Развитие координации движений в работе с мячом (перевод мяча под ногами восьмеркой, за спиной на месте и в шаге, жонглирование двумя мячами)</p> <p>Баскетбол. Обучение передач мяча одной рукой от плеча на месте в парах. Совершенствование передач в подвижной игре «Десять передач».</p> <p>Совершенствование координации движений в работе с мячами, повторение упражнений урока №7, добавляя передачи с вращением игрока.</p> <p>Баскетбол. Обучение передач одной рукой из-за спины (скрытый пасс), повторение передач одной рукой. Учебная подвижная игра «Десять передач».</p>	1.5	
7	<p>Практическое занятие №7</p> <p>Наследственность и ее влияние на здоровье.</p> <p>Развитие ловкости, используя акробатические упражнения (перекаты через плечо кувырки вперед и назад, ч/б с элементами акробатики на поворотах).</p> <p>Баскетбол. Обучение ведению мяча в баскетболе: ведение правой, левой рукой на месте;</p>	1.5	
8	<p>Практическое занятие №8</p> <p>Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.</p> <p>Ролевая игра «Взаимодействие баскетболистов на площадке»</p>	1.5	
9	<p>Практическое занятие №9</p> <p>Ведение с переводом мяча перед собой и за спиной; ведение мяча в шаге и медленном беге.</p>	1.5	
<b>Итого за 2 семестр</b>		13.5	

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

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Дескрипторы				
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов	
УК-6						
Базовый	Знать основные закономерности возрастного развития; - основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни;	Плохо знает основные закономерности возрастного развития; - основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни;	Знает основные закономерности возрастного развития; рекомендации по практическому использованию полученных знаний и приобретению необходимого опыта; - социально-биологические закономерности совершенствования систем организма средствами физической культуры;	Хорошо знает основные закономерности возрастного развития; - основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни; научно-практические основы физической культуры; - основные понятия и термины; ведущие научные идеи; -основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; -тематическую информацию и научные факты,		

				<p>объясняющие и формирующие убеждения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-рекомендации по практическому использованию полученных знаний и приобретению необходимого опыта;</li> </ul>	
<p>Уметь самостоятельно определять свои ресурсы и их пределы; осваивать и применять психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде.</p>	<p>Отсутствие умений использовать теоретические знания и умения, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обеспечивать необходимую двигательную активность</li> </ul>	<p>Умеет самостоятельно определять свои ресурсы и их пределы; осваивать и применять психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде;- самостоятельно обеспечивать необходимую двигательную активность;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-поддерживать оптимальный уровень физической и функциональной подготовленности;</li> <li>-совершенствовать и корректировать индивидуальный уровень физического развития, функциональных и двигательных возможностей;</li> <li>-оперировать жизненно необходимыми и профессиональными навыками, устойчивого</li> </ul>	<p>Хорошо умеет самостоятельно использовать свои ресурсы и их пределы; - осваивать и применять психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде; - поддерживать оптимальный уровень физической и функциональной подготовленности и;- совершенствовать и корректировать индивидуальный уровень физического развития, функциональных и двигательных возможностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-оперировать жизненно необходимыми и профессиональными навыками, устойчивого мотивационно-ценностного</li> </ul>		

		мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности	отношения к физкультурно-спортивной деятельности	
	Владеть способностью использовать методы и средства физической культуры для возможности управлять своим временем; - выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни; - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности; - способами самоопределение в физической культуре.	Отсутствие навыков использовать методы и средства физической культуры для возможности управлять своим временем; - выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни; - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности; - способами самоопределение в физической культуре.	Владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для возможности управлять своим временем;- выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни; - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности; - способами самоопределение в физической культуре.	Хорошо владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для возможности управлять своим временем; - выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни; - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности; - способами самоопределение в физической культуре.
Повышенный	Знать: - основные закономерности возрастного			Умеет хорошо анализировать и формулировать,

	<p>развития;  - основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни;  - современное состояние, стратегические цели и перспективу развития физической культуры и спорта;  - принципы образования в течение всей жизни</p>				<p>применять знания основных закономерности возрастного развития;  - основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни;  - современное состояние, стратегические цели и перспективу развития физической культуры и спорта;  - принципы образования в течение всей жизни</p>
	<p>Уметь: - использовать теоретические знания и методические умения, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. - обеспечивать необходимую двигательную активность;  - поддерживать оптимальный уровень физической и функциональной подготовленнос</p>				<p>Умеет хорошо анализировать и формулировать применять психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде</p>

	ти;				Владеет навыками, методами и способами натуральных экспериментов с последующей обработкой их результатов, моделирования траектории здорового образа жизни
	Владеть: способностью выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни; - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности; - способами самоопределения в физической культуре.				
УК-7	Знать значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и	не достаточно знает основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни	Слабо знает значение физической культуры на влияние работоспособности и организацию здорового образа жизни	Хорошо знает значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;-основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние	

<p>работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; -основы организации здорового образа жизни</p>			<p>физических упражнений на данные показатели; -основы организации здорового образа жизни</p>	
<p>Уметь использовать основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; -основы организации здорового образа жизни</p>	<p>Не умеет использовать основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; -основы организации здорового образа жизни</p>	<p>Слабо умеет определить основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности</p>	<p>Хорошо умеет использовать основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; -основы организации здорового образа жизни</p>	
<p>Владеть методикой общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной</p>	<p>Не достаточно владеет методикой общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной</p>	<p>Слабо владеет методами использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Хорошо владеет методикой общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - методами</p>	

	деятельности	ной деятельности		использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	
Повышенный	Знать основы планирования и проведения занятий по физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря				Хорошо знает основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; основы организации здорового образа жизни
	Уметь планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях				

<p>Владеть методикой общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; -методами использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.</p>				<p>Хорошо владеет навыками, методами и способами построения занятий учитывая величину нагрузки на занятиях; - методами использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.</p>
--	--	--	--	--

## 7.5 Технологическая карта самостоятельной работы обучающихся

Код реализуемой компетенции	Вид деятельности студентов	Итоговый продукт самостоятельной работы	Средства и технологии оценки	Объем часов, в том числе		
				СРС	Контактная работа с преподавателем	Всего
УК-6 УК-7	Самостоятельное изучение литературы	Отчет устно	Собеседование	1.25	0.135	1.35
УК-6 УК-7	Подготовка к практическому занятию	Отчет устно	Собеседование, прием нормативов	3.65	0.405	4.05
УК-6 УК-7	Подготовка к практическому занятию	Индивидуальное задание	Собеседование, прием нормативов	7.29	0.81	8.10
<b>Итого за 2 семестр</b>				<b>12.1</b>	<b>1.38</b>	<b>13.5</b>
<b>Итого</b>				<b>12.1</b>	<b>1.38</b>	<b>13.5</b>

## 8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 8.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП. Паспорт фонда оценочных средств

Код оцениваемой компетенции	Этап формирования компетенции (№темы)	Средства и технологии оценки	Вид контроля, аттестация	Тип контроля с использованием технических средств	Наименование оценочного средства
УК-6 УК-7	1-4	Собеседование	Текущий	Устный	Вопросы для собеседования
		Контрольные нормативы	Промежуточный	Комплект оценочных средств	Зачет

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

#### Описание шкалы оценивания

В рамках рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации.

#### Текущий контроль

#### Рейтинговая оценка знаний студента

Не предусмотрена программой

## Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация в форме **зачета**

Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний обучающегося происходит по результатам текущего контроля.

Зачет выставляется по результатам работ в семестре, предусмотренных текущим контролем успеваемости. Если по итогам семестра обучающийся имеет от 33 до 60 баллов, ему ставится отметка «зачтено». Обучающемуся, имеющему по итогам семестра менее 33 баллов, ставится отметка «не зачтено».

Количество баллов за зачет ( $S_{зач}$ ) при различных рейтинговых баллах по дисциплине по результатам работы в семестре

Рейтинговый балл по дисциплине по результатам работы в семестре ( $R_{сем}$ )	Количество баллов за зачет ( $S_{зач}$ )
$50 \leq R_{сем} \leq 60$	40
$39 \leq R_{сем} < 50$	35
$33 \leq R_{сем} < 39$	27
$R_{сем} < 33$	0

### 8.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

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

Дифференцированный зачет или зачет является накопительной формой отчетности и проставляется по результатам всех выполненных работ, предусмотренных программой дисциплины.

Текущий контроль обучающихся проводится преподавателями, ведущими практические занятия по дисциплине, в следующих формах:

- Самостоятельное изучение литературы
- Подготовка к лекции
- Подготовка к практическому занятию

Критерии оценивания результатов самостоятельной работы:

приведены в Фонде оценочных средств по дисциплине

## 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Для успешного освоения дисциплины, необходимо выполнить следующие виды самостоятельной работы, используя рекомендуемые источники информации

№ п/п	Виды самостоятельной работы	Рекомендуемые источники информации (№ источника)			
		Основная	Дополнительная	Методическая	Интернет-ресурсы
1	Изучение литературы	1,2	1, 2	1	1,2
2	Подготовка к лекции	1,2	1, 2	1	1,2
3	Подготовка к практическому занятию	1, 2	1, 2	1,2	1,2

## 10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 10.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

#### 10.1.1. Перечень основной литературы:

1. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>

2. 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. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>

#### 10.1.2. Перечень дополнительной литературы:

1. Передельский, А. А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта [Электронный ресурс] : учебник / А. А. Передельский. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 416 с. — 978-5-906839-04-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55570.html>

2. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : учебное пособие / сост. И. Н. Калинина, С. Ю. Калинин. — Электрон. текстовые данные. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 110 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64984.html>

### 10.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для направлений подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, 15.03.02 Технологические машины и оборудование, 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств, 18.03.01 Химические технологии / сост.: М.В. Должикова, А.А. Евдокимов, Е.Н. Павленко, А.И. Колдаев, А.В. Пашковский, Т.С. Чередниченко - Невинномысск: НТИ (филиал) СКФУ, 2019. - 45 с.

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Физическая культура» для направлений подготовки 13.03.02, 15.03.02, 18.03.01. - Невинномысск: НТИ (филиал) СКФУ, 2018 - 21 с.

### 10.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля):

<http://www.iprbookshop.ru> – Электронно-библиотечная система IPRbooks;  
<http://window.edu.ru> – Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам";  
<http://catalog.ncfu.ru> – электронные каталоги Ассоциации электронных библиотек учебных заведений и организаций СКФО;  
<https://openedu.ru> – Национальный портал онлайн обучения «Открытое образование».

### 11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, перечень технических средств связи для проведения видеоконференций.

При чтении лекций используется компьютерная техника, демонстрации презентационных мультимедийных материалов.

На практических занятиях студенты представляют расчеты, подготовленные ими в часы самостоятельной работы. На лабораторных работах представляют отчеты, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

При реализации дисциплин с применением ЭО и ДОТ материал может размещаться как в системе управления обучением СКФУ, так и в используемой в университете информационно-библиотечной системе.

#### *Информационные справочные системы:*

*Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:*

<http://www.garant.ru/> – информационно-правовой портал;  
<https://minenergo.gov.ru/> – официальный сайт Министерства энергетики России;  
<http://www.elecab.ru/dvig.shtml> – справочник электрика и энергетика «Элекаб», характеристики и справочная информация об электрооборудовании различных конструкций и режимов работы;  
<https://apps.webofknowledge.com/> – база данных Web of Science;  
<https://elibrary.ru/> – база данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU

#### *Программное обеспечение:*

MS Windows;  
MS Office;  
Mathcad;  
MATLAB.

### 12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Аудитория № 210 «Аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования»	доска меловая – 1 шт., стол преподавателя – 1 шт., стул преподавателя – 1 шт., комплект мебели ученической – 26 шт.,	Microsoft Windows 7 Профессиональная Программа DreamSpark Premium Electronic Software Delivery (3 years),
--	--	---

(выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации»	кафедра – 1 шт., встроенный шкаф – 3 шт., демонстрационное оборудование: проектор переносной, экран, ноутбук.	Сублицензионный договор №55986/РНД5195 от 01.09.2016. Microsoft Office стандартный 2013 OPEN 91904295ZZE1505, 61907927 Дата окончания OPEN 99634054ZZE2002 Open License 69398326 2020-02-29
Спортивный зал	баскетбольный щит – 2 шт., волейбольная сетка – 1шт., гимнастические скамейки – 6 шт., передвижной стол для настольного тенниса – 4шт., шведская лестница с перекладинами – 2шт.	
Аудитория № 319 «Помещение для самостоятельной работы обучающихся»	доска меловая – 1 шт., стол преподавателя – 1 шт., стул преподавателя – 1 шт., стол ученический (3х-местный) – 4 шт., стул офисный – 22 шт., стол компьютерный – 9 шт., АРМ с выходом в Интернет – 6 шт., стул компьютерный – 9 шт., шкаф встроенный – 2 шт., шкаф-стеллаж – 1 шт., демонстрационное оборудование: проектор переносной, экран, ноутбук.	Microsoft Windows 7 Профессиональная Программа DreamSpark Premium Electronic Software Delivery (3 years), Сублицензионный договор №55986/РНД5195 от 01.09.2016. Microsoft Office стандартный 2013 OPEN 91904295ZZE1505, 61907927 Дата окончания OPEN 99634054ZZE2002 Open License 69398326 2020-02-29. МАТНЛАВ ЛИЦЕНЗИЯ № 920056 Autocad 2017 основная лицензия 561-981143 МАТНСАД лицензионный договор № 464360 от 03.09.2014г

### 13. Особенности освоения дисциплины (модуля) лицами с ограниченными возможностями здоровья

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а так же в отдельных группах.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины (модуля) обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

- письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,

- специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,

- при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (в том числе с тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.