

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
НТИ (филиал) СКФУ
_____ В.В. Кузьменко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)

Направление подготовки **18.03.01 Химическая технология**

Направленность (профиль) **Химическая технология неорганических веществ**

Квалификация выпускника **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Год начала обучения **2020**

Изучается в **1,2** семестрах

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 18.03.01 Химическая технология. 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.Б.24. Ее освоение происходит на 1 курсе.

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
ОК-8	Способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю),	Формируемые
---	-------------

характеризующие этапы формирования компетенций	компетенции
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - основные понятия и термины, ведущие научные идеи; - рекомендации по практическому использованию полученных знаний и приобретению необходимого опыта; - социально-биологические закономерности совершенствования систем организма средствами физической культуры; - технологию построения здорового образа жизни. 	ОК-8
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. 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 подготовленности; - совершенствовать и корректировать индивидуальный уровень физического развития, функциональных и двигательных возможностей; - оперировать жизненно необходимыми и профессиональными навыками для возможности поддерживать должный уровень физической подготовленности в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности. 	ОК-8
<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности. - способностью применять методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. 	ОК-8

6. Объем учебной дисциплины/модуля

	Астр. часов	з.е
Объем занятий: Итого	54.00 ч.	2.00
В том числе аудиторных	6.00 ч.	
Из них:		
Лекция	3.00 ч.	
Практическое занятие	3.00 ч.	
Самостоятельная работа, контроль	48.00 ч.	

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)				Самостоятельная работа, часов
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Групповые консультации	
1 семестр Тема 1. Методико-практические основы физической культуры							
1	Физическая культура личности - в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	ОК-8	1.5	1.5			
	ИТОГО за 1 семестр		1.5	1.5			12.0
2 семестр Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры							
2	Физическая культура и ее социально-биологические основы.	ОК-8	1.5	1.5			
	зачет						
	ИТОГО за 2 семестр		1.5	1.5			12.0
3 семестр Тема 3. Основы здоровый образа жизни							
3	Понятие «Здоровье», его содержание и критерии. Упражнения на развитие игровой ловкости, совершенствование передач в баскетболе.	ОК-8					
	ИТОГО за 3 семестр						12.0
4 семестр Тема 4. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества							
4	Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности студентов. Тренинг «Круговая тренировка». Обучение правильной технике приемов в волейболе. Влияние производственной гимнастики на эмоциональную и физическую устойчивость персонала	ОК-8					12.0
	зачет						
	ИТОГО за 4 семестр						
	ИТОГО		3.0	3.0			48.0

7.2 Наименование и содержание лекций

№ Темы дисциплины	Наименование тем дисциплины, их краткое содержание	Объем часов (астр)	Интерактивная форма проведения
1 семестр			

1	Тема 1. Методико-практические основы физической культуры Основа законодательства РФ о физической культуре и спорте. Методы и инструменты физического воспитания. Воспитание физических качеств	1.5	
Итого за семестр		1.5	
2 семестр			
2	Тема 1. Основы здорового образа жизни Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие	1.5	
Итого за семестр		1.5	
Итого		3	

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
1 семестр			
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.			
1	Методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Развитие быстроты игровых передвижений	1.5	
Итого за семестр		1.5	
2 семестр			
Тема 2. Физическая культура и ее социально-биологические основы.			
2	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	
Итого за семестр		1.5	
Итого		3	

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
1 Семестр						
ОК-8	Изучение литературы	Устный отчет	Собеседование	0.09	0.09	0.9
ОК-8	Практические занятия	Индивидуальное задание	Собеседование, прием нормативов	2.43	0.27	2.7
ОК-8	Выполнение контрольных испытаний	Контрольное тестирование	прием нормативов	4.86	0.54	5.4
ОК-8	Подготовка к выполнению контрольных испытаний	Контрольное тестирование	прием нормативов	2.7	0.3	3
Итого за 1 семестр				9.46	1.04	12.00
2 Семестр						
ОК-8	Самостоятельное изучение литературы	Устный отчет	Собеседование	0.09	0.09	0.9
ОК-8	Подготовка к собеседованию	Устный отчет	Собеседование	2.43	0.27	2.7
ОК-8	Подготовка к практическим занятиям	Индивидуальное задание	Собеседование, прием нормативов	4.86	0.54	5.4
ОК-8	Подготовка к выполнению контрольных испытаний	Контрольное тестирование	прием нормативов	2.7	0.3	3
Итого за 2 семестр				9.46	1.04	10.5
3 Семестр						
ОК-8	Самостоятельное изучение литературы	Устный отчет	Собеседование	0.09	0.09	0.9
ОК-8	Подготовка к практическим занятиям	Индивидуальное задание	Собеседование, прием нормативов	2.43	0.27	2.7

ОК-8		Контрольное тестирование	прием нормативов	4.86	0.54	5.4
ОК-8	Подготовка к выполнению контрольных испытаний	Контрольное тестирование	прием нормативов	2.7	0.3	3
Итого за 3 семестр				9.46	1.04	10.5
4 Семестр						
ОК-8	Самостоятельное изучение литературы	Устный отчет	Собеседование	0.09	0.09	0.9
ОК-8	Подготовка к собеседованию	Устный отчет	Собеседование	2.43	0.27	2.7
ОК-8	Подготовка к практическим занятиям	Индивидуальное задание	Собеседование, прием нормативов	4.86	0.54	5.4
ОК-8	Подготовка к выполнению контрольных испытаний	Контрольное тестирование	прием нормативов	2.7	0.3	3
Итого за 3 семестр				10.8	1.04	12.00
Итого				43.84	4.16	48.0

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	Наименование оценочного средства
ОК-8	1-4	Собеседование	Текущий	Устный	Вопросы для собеседования
		Контрольные испытания	Промежуточный	Комплект оценочных средств	Зачет

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

Уровни	Индикаторы	Дескрипторы
--------	------------	-------------

сформированности компетенций		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
ОК-8					
Базовый	<p>Знать: -научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p>-- методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>- основные понятия термины, ведущие научные идеи;</p> <p>- рекомендации по практическому использованию полученных знаний и приобретению необходимого опыта;</p> <p>- социально-биологические закономерности совершенствования систем организма средствами физической культуры.</p>	<p>Поверхностные знания научно-практических основ физической культуры;</p> <p>- основных понятий и терминов; ведущих научных идей;</p> <p>--основных закономерностей, теории, принципов, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними.</p>	<p>Слабо знает - : -научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p>-- методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>- основные понятия термины, ведущие научные идеи;</p> <p>- рекомендации по практическому использованию полученных знаний и приобретению необходимого опыта;</p> <p>- социально-биологические закономерности совершенствования систем организма средствами физической культуры.</p>	<p>Знает на высоком уровне -: -научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p>- методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>- основные понятия термины, ведущие научные идеи;</p> <p>- рекомендации по практическому использованию полученных знаний и приобретению необходимого опыта;</p> <p>- социально-биологические закономерности совершенствования систем организма средствами физической культуры.</p>	
	<p>Умение использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального о-личностного</p>	<p>Отсутствие умений использовать средства и методы физического воспитания для профессионального о-личностного</p>	<p>Слабо умеет самостоятельно творчески средства и методы физического воспитания для профессионального о-личностного</p>	<p>Умеет самостоятельно использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального</p>	

<p>развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. использовать теоретические знания и методические умения, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.</p> <p>- обеспечивать необходимую двигательную активность;</p> <p>- поддерживать оптимальный уровень физической и функциональной подготовленности.</p>	<p>развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. использовать теоретические знания и методические умения, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов;</p> <p>- обеспечивать необходимую двигательную активность;</p> <p>- поддерживать оптимальный уровень физической и функциональной подготовленности.</p>	<p>развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. использовать теоретические знания и методические умения, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.</p> <p>- обеспечивать необходимую двигательную активность;</p> <p>- поддерживать оптимальный уровень физической и функциональной подготовленности;</p>	<p>о-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. использовать теоретические знания и методические умения, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.</p> <p>- обеспечивать необходимую двигательную активность;</p> <p>- поддерживать оптимальный уровень физической и функциональной подготовленности и;</p> <p>- профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.</p>	
<p>Владение: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования</p>	<p>Отсутствие навыков владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и</p>	<p>Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования</p>	<p>Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования</p>	

	<p>психофизически х способностей, качеств и свойств личности, --способами самоопределени е в физической культуре;</p>	<p>совершенствовани я психофизически х способностей, качеств и свойств личности, - -способами самоопределени е в физической культуре;</p>	<p>психофизически х способностей, качеств и свойств личности, - -способами самоопределени е в физической культуре; - -методикой общей и профессиональн о-прикладной физической подготовленност и, определяющей психофизическу ю готовность студента к будущей профессии; - -методами использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональн ых целей.</p>	<p>психофизически х способностей, качеств и свойств личности, - -способами самоопределени е в физической культуре; - -методикой общей и профессиональн о-прикладной физической подготовленност и, определяющей психофизическу ю готовность студента к будущей профессии; - -методами использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональн ых целей; целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта для приобретения личного опыта.</p>	
Повышенный	<p>Знать: -научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; - технологию построения здорового образа жизни.</p>				<p>Хорошо знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; - методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональн</p>

					<p>ой деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные понятия и термины, ведущие научные идеи; - рекомендации по практическому использованию полученных знаний и приобретению необходимого опыта; - социально-биологические закономерности совершенствования систем организма средствами физической культуры; - технологию построения здорового образа жизни.
	<p>Умение использовать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - основные понятия и термины, ведущие научные идеи; - рекомендации по практическому использованию полученных 				<p>Умеет хорошо поддерживать оптимальный уровень физической и функциональной подготовленности;</p> <p>совершенствовать и корректировать индивидуальный уровень физического развития, функциональных и двигательных возможностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оперировать жизненно необходимыми и профессиональными навыками для возможности поддерживать должный уровень физической

<p>знаний и приобретению необходимого опыта; - социально-биологические закономерности совершенствования систем организма средствами физической культуры; - технологию построения здорового образа жизни.</p>				<p>подготовленность и в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
<p>Владение: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности. - способностью применять методы и</p>				<p>Хорошо владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности. - способностью применять методы и</p>

инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.				инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
---	--	--	--	---

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

Рейтинговая оценка знаний студентов заочной формы обучения организацией учебного процесса не предусмотрена.

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 работы в семестре, при сдаче **всех** контрольных точек, 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».

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

Вопросы для собеседования

Базовый уровень

Вопросы для проверки уровня обученности

Базовый уровень

Вопросы для проверки уровня обученности

Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Знать

1. Методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
2. Определение «физическое воспитание», виды физического воспитания. Определение «физическая культура», компоненты физической культуры.
3. Методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
4. Физическая культура личности.

5. Физическая культура в законодательных актах.
6. Функции физической культуры и спорта.
7. Уровни ценностей физической культуры.
8. Уровни физической культуры личности, их особенности.
9. Основные признаки личной физической культуры.
10. Цель и задачи дисциплины «Физическая культура» в вузе.

Знать

2. Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры студентов.

1. Понятие социальности физической культуры, его определение, основные функции.
2. Организм, его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.
3. Костная система организма, ее строение и функции.
4. Мышечная система организма, скелетные мышцы. Энергетика мышечной деятельности, пути ресинтеза АТФ.
5. Сердечно-сосудистая система организма, ее строение.
6. Система кровообращения, ее составляющие.
7. Дыхательная система, ее строение.
8. Обмен веществ, белки, жиры и углеводы.
9. Нервная система, ее строение и функции.
10. Утомление и восстановление в физической тренировке.

Знать

3. Тема 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

1. Понятие здоровья и его характеристики.
2. Что представляет собой здоровый образ жизни студентов? Как он формируется? Назовите составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ).
3. Рациональный режим работы и отдыха. Основные требования к режиму труда и отдыха студентов.
4. Режим учебы и отдыха студентов в зачетно-экзаменационный период. Влияние производственной гимнастики на эмоциональную и физическую устойчивость персонала
5. Рациональное питание, его основные принципы. Системы питания, их отличительные признаки. Питание фаст-фуд.
6. Вредные привычки.
7. Двигательная активность как биологическая потребность.
8. Основные функции двигательной активности (ДА) организма.
9. Назовите основные виды закаливания, в чем их особенность?
10. Психологическая регуляция. Аутогенная тренировка, в чем заключается ее особенность?

4. Тема 4 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества

1. Дайте характеристику терминам «двигательные качества», «физические качества», «развитие» и «воспитание».
2. Сущность физической культуры и спорта.
3. Дайте определение понятиям «сила», «силовые способности». Назовите основные виды проявления силы.
4. Назовите основные средства и методы, которые используются для воспитания силы.
5. Что такое быстрота, темп? Перечислите механизмы, обеспечивающие проявление быстроты. Дайте краткую характеристику методов воспитания быстроты.
6. Дайте определение понятиям «выносливость», «утомление». Назовите виды выносливости, средства и методы для воспитания выносливости?
7. Определение терминов «координация», «ловкость». В чем их отличие? Какие разновидности координации существуют?
8. Что такое гибкость? Назовите формы проявления гибкости. Какие средства и методы наиболее эффективны для развития гибкости

Уметь - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. 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 подготовленности

Владеть- способностью применять методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Повышенный уровень

Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Знать

1. Какие методы, средства и инструменты физической культуры используются для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Факторы эффективности процесса обучения студентов в вузе.

3. Структуру подготовленности спортсмена.

4. Условия высокой продуктивности учебного труда.

5. Основные правила нормирования двигательной активности студентов.

2. Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры студентов.

Знать

1. Характеристику изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности. Понятие «мышечный насос».

2. Дыхательная система и показатели ее деятельности (кислородный запрос, максимальное потребление кислорода, кислородный долг, жизненная емкость легких и др.).

3. Двигательная активность и железы внутренней секреции.

4. Объективные и субъективные факторы учебной деятельности и реакция на них организма студентов.

5. Влияние физиологических, физических и психических факторов на работоспособность студента.

3. Тема 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

1. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

2. Распорядок дня. Зависимость человеческого организма от биоритмов.

3. Функциональные возможности проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности.

4. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

5. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления. Их причины и профилактика.

4. Тема 4 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества

1. Виды физкультурно-спортивных занятий для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

2. Попутная тренировка, ее цель и задачи, особенности.

3. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей (формы проведения занятий).

4. Дополнительные средства повышения работоспособности.

5. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

Уметь - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. 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 подготовленности

Владеть- способностью применять методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

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 практическому занятию
- Подготовка к лекции

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	Самостоятельное изучение литературы	1,2	1,2	1	1,2
2	Подготовка к практическому занятию	1,2	1,2	1	1,2
3	Подготовка к лекции	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. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2010. - 448 с. : ил. - Гриф: Рек.МО. - ISBN 5-8297-0010-

10.1.2. Перечень дополнительной литературы:

1. Вайнер, Э. Н. Валеология : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 2-е изд., испр. - М. : Флинта : Наука, 2002. - 416 с. - ISBN 5-89349-329-X. - ISBN 5-02-013095-8

2. Спортивная медицина: справочник для врача и тренера/ пер. с англ. А. Гнетова, Л. Потанич; Гос. ком. РФ по физической культуре и спорту : Московск. регион. Центр развития ИААФ. - изд. 2-е, доп. и испр. - М.:Терра-спорт, 2003. - 240 с. - Библиогр. в тексте

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 (фи-

10.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

<http://biblioclub.ru/> — ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

<http://catalog.ncstu.ru/> — электронный каталог ассоциации электронных библиотек учебных заведений и организаций СКФУ.

<http://www.iprbookshop.ru> - Электронная библиотечная система

<http://window.edu.ru/> – единое окно доступа к образовательным ресурсам.

<http://openedu.ru/> – Национальный портал онлайн обучения «Открытое образование».

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

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

1 <http://www.newchemistry.ru> – Аналитический портал химической промышленности «Новые химические технологии».

2 <http://www.consultant.ru/> - справочная правовая система

3. <http://www.webofscience.com/> -база данных Web of Science

4. <http://elibrary.ru/> - база данных Научной библиотеки ELIBRARY.RU

Программное обеспечение:

Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная. Бессрочная лицензия №61541869 от 15.02.2013. Договор № 01-эа/13 от 25.02.2013. Дата начала/окончания жизненного цикла 30.10.2012/ 14.01.2020г. Базовый пакет программ Microsoft Office Standard 2013. Бессрочная лицензия №61541869 от 15.02.2013. Договор № 01-эа/13 от 25.02.2013г. Дата начала/окончания жизненного цикла 09.01.2013/ 11.04.2023г. MathWorks Matlab. Договор 130-эа/13 от 28.11.2013. Учебный комплект КОМПАС-3D. Договор 130-эа/13 от 28.11.2013. AnyLogic 7 Educational. Договор 76-эа/14 от 12.01.2015. PTC Mathcad Prime. Договор 29-эа/14 от 08.07.2014. Microsoft Visio профессиональный 2013. Договор 130-эа/13 от 28.11.2013. Подписка Microsoft Azure DevTool for Teaching на 3 года (дата окончания 20.02.2022)

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

Спортивный зал	Баскетбольный щит – 2 шт., волейбольная сетка – 1 шт., гимнастические скамейки – 6 шт., передвижной стол для настольного тенниса – 4 шт., шведская лестница с перекладинами – 2 шт.	
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., кафедра – 1 шт., ученический стол-парта – 17 шт., демонстрационное оборудование: проектор переносной, экран, ноутбук.	Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная. Бессрочная лицензия №61541869 от 15.02.2013. Договор № 01-эа/13 от 25.02.2013. Дата начала/окончания жизненного цикла 30.10.2012/ 14.01.2020г. Базовый пакет

(выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации»		программ Microsoft Office Standard 2013. Бессрочная лицензия №61541869 от 15.02.2013. Договор № 01-за/13 от 25.02.2013г. Дата начала/окончания жизненного цикла 09.01.2013/ 11.04.2023г.
Аудитория № 410 «Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования»	Набор инструментов для профилактического обслуживания учебного оборудования, комплектующие для компьютерной и офисной техники	

Аудитория № 321 «Помещение для самостоятельной работы обучающихся»	Доска меловая –1 шт., стол преподавателя – 1 шт., стул преподавателя – 1 шт., стол однотумбовый – 1 шт., стол ученический (3х-местный) – 4 шт., стул офисный – 27 шт., стол компьютерный – 12 шт., АРМ с выходом в Интернет – 11 шт., шкаф для документов – 3 шт., шкаф офисный – 1 шт., демонстрационное оборудование: проектор переносной, экран, ноутбук.	Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная. Бессрочная лицензия №61541869 от 15.02.2013. Договор № 01-за/13 от 25.02.2013. Дата начала/окончания жизненного цикла 30.10.2012/ 14.01.2020г. Базовый пакет программ Microsoft Office Standard 2013. Бессрочная лицензия №61541869 от 15.02.2013. Договор № 01-за/13 от 25.02.2013г. Дата начала/окончания жизненного цикла 09.01.2013/ 11.04.2023г. MathWorks Matlab. Договор 130-за/13 от 28.11.2013. Учебный комплект КОМПАС-3D. Договор 130-за/13 от 28.11.2013. AnyLogic 7 Educational. Договор 76-за/14 от 12.01.2015. Microsoft Visio профессиональный 2013. Договор 130-за/13 от 28.11.2013. Подписка Microsoft Azure DevTool for Teaching на 3 года (дата окончания 20.02.2022)
--	--	--

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.