

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени И.Т. ТРУБИЛИНА»

Архитектурно-строительный факультет
Физвоспитания

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Уровень высшего образования: бакалавриат

Направление подготовки: 08.03.01 Строительство

Направленность (профиль) подготовки: Проектирование зданий

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Год набора: 2024

Срок получения образования: 4 года

Объем: в зачетных единицах: 2 з.е.
в академических часах: 72 ак.ч.

Разработчики:

Цыганкова В.О.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки Направление подготовки: 08.03.01 Строительство, утвержденного приказом Минобрнауки России от 31.05.2017 №481, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Специалист по организации строительства", утвержден приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 231н.

Согласование и утверждение

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
---	--	-----------------------	-----	------	---------------------------------

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины - «Физическая культура и спорт» 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.

Задачи изучения дисциплины:

- сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре;
- развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения;
- обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;
- сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности;
- развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции, индикаторы и результаты обучения

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

Знать:

УК-7.1/Зн1 Должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

Уметь:

УК-7.1/Ум1 Поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни.

Владеть:

УК-7.1/Нв1 Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни.

УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Знать:

УК-7.2/Зн1 Основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

Уметь:

УК-7.2/Ум1 Использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

Владеть:

УК-7.2/Нв1 Способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 1.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Внеаудиторная контактная работа (часы)	Зачет (часы)	Лекционные занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Первый семестр	72	2	19	1		18	53	Зачет
Всего	72	2	19	1		18	53	

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий (часы промежуточной аттестации не указываются)

Наименование раздела, темы	Всего	Внеаудиторная контактная работа	Лекционные занятия	Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения, соотношенные с результатами освоения программы
Раздел 1. История физической культуры и спорта в России	8		2	6	УК-7.1
Тема 1.1. История физической культуры и спорта в России	8		2	6	
Раздел 2. Теоретические основы физического воспитания	8		2	6	УК-7.2

Тема 2.1. Теоретические основы физического воспитания	8		2	6	
Раздел 3. Основы воспитания физических качеств	8		2	6	УК-7.2
Тема 3.1. Основы воспитания физических качеств	8		2	6	
Раздел 4. Основы воспитания физических качеств	8		2	6	УК-7.1
Тема 4.1. Основы воспитания физических качеств	8		2	6	
Раздел 5. Общая характеристика спорта	8		2	6	УК-7.2
Тема 5.1. Общая характеристика спорта	8		2	6	
Раздел 6. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность	8		2	6	УК-7.1
Тема 6.1. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность	8		2	6	
Раздел 7. Здоровье. Здоровый образ жизни	8		2	6	УК-7.2
Тема 7.1. Здоровье. Здоровый образ жизни	8		2	6	
Раздел 8. Психофизиология умственного труда. Студенческий труд	7		2	5	УК-7.2
Тема 8.1. Психофизиология умственного труда. Студенческий труд	7		2	5	
Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	8		2	6	УК-7.1
Тема 9.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	8		2	6	
Раздел 10. Промежуточная аттестация	1	1			УК-7.1
Тема 10.1. Зачет	1	1			
Итого	72	1	18	53	

5.2. Содержание разделов, тем дисциплин

Раздел 1. История физической культуры и спорта в России
(Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 6ч.)

Тема 1.1. История физической культуры и спорта в России
(Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 6ч.)

1. Становление физической культуры и спорта в России до 1917 года.
2. П.Ф.Лесгафт как основоположник физического воспитания и образования в России.
3. Становление и развитие советской и современной российской системы физической культуры.

Раздел 2. Теоретические основы физического воспитания (Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 6ч.)

Тема 2.1. Теоретические основы физического воспитания (Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 6ч.)

1. Цель и задачи, физического воспитания, основные термины. и понятия теории и методики физического воспитания, и спорта.
2. Средства и методы физического воспитания.
3. Принципы физического воспитания.
4. Формирование физической культуры личности, ценности физической культуры.

Раздел 3. Основы воспитания физических качеств (Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 6ч.)

Тема 3.1. Основы воспитания физических качеств (Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 6ч.)

- 1 Понятие о физических качествах и способностях.
- 2 Сила и основы методики ее воспитания
- 3 Выносливость и основы методики ее воспитания

Раздел 4. Основы воспитания физических качеств (Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 6ч.)

Тема 4.1. Основы воспитания физических качеств (Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 6ч.)

- 1 Скоростные способности и основы методики их воспитания
- 2 Двигательно- координационные способности (ловкость) и основы методики их воспитания
- 3 Гибкость и основы методики ее воспитания

Раздел 5. Общая характеристика спорта (Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 6ч.)

Тема 5.1. Общая характеристика спорта (Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 6ч.)

- 1 Основные понятия, относящиеся к спорту, классификация видов спорта
- 2 Сущность и функции спорта
- 3 Характеристика системы спортивной подготовки
- 4 Спортивные достижения и тенденции их развития

Раздел 6. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность

(Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 6ч.)

Тема 6.1. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность (Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 6ч.)

- 1 Соревнования — основа существования спорта
- 2 Содержание и особенности соревновательной деятельности
- 3 Моделирование соревновательной деятельности
- 4 Система спортивных соревнований

Раздел 7. Здоровье. Здоровый образ жизни
(Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 6ч.)

Тема 7.1. Здоровье. Здоровый образ жизни
(Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 6ч.)

- 1 Понятие о здоровье. Факторы, определяющие его место в иерархии потребностей человека
- 2 Здоровый образ жизни. Понятие
- 3 Основные составляющие здорового образа жизни

Раздел 8. Психофизиология умственного труда. Студенческий труд
(Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 5ч.)

Тема 8.1. Психофизиология умственного труда. Студенческий труд
(Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 5ч.)

- 1 Психологическая характеристика умственного труда
- 2 Проблемы утомления при трудовой деятельности
- 3 Умственный труд студента

Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов
(Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 6ч.)

Тема 9.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов
(Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 6ч.)

- 1 Основные предпосылки к возникновению профессионально-прикладной физической подготовки студента
- 2 Определение понятия ППФП, ее цель и задачи
- 3 Основные факторы, определяющие содержание ППФП
- 4 Организация и Формы ППФП в ВУЗе

Раздел 10. Промежуточная аттестация
(Внеаудиторная контактная работа - 1ч.)

Тема 10.1. Зачет
(Внеаудиторная контактная работа - 1ч.)

Проведение промежуточной аттестации в форме зачета

6. Оценочные материалы текущего контроля

Раздел 1. История физической культуры и спорта в России

Форма контроля/оценочное средство: Задача

Вопросы/Задания:

1. Выберите несколько вариантов ответа:
Л. П. Матвеев (1983) подразделяет физическую культуру на:
 - а. базовую физическую культуру
 - б. фоновую физическую культуру
 - в. общеоздоровительную физическую культуру
 - г. прикладную физическую культуру

2. Выберите один верный вариант ответа:

Отметьте фамилию основоположника научной системы физического воспитания:

- а. П.Ф. Лесгафт
- б. Н.И. Новиков
- в. А.П. Протасов
- г. И.В. Лебедев

3. Выберите один верный вариант ответа:

Отметьте фамилию автора, который впервые в России ввел понятие «физическое воспитание»

- а. Н.И. Новиков
- б. А.П. Протасов
- в. П.Ф. Лесгафт
- г. И.В. Лебедев

Раздел 2. Теоретические основы физического воспитания

Форма контроля/оценочное средство: Задача

Вопросы/Задания:

1. Прочитайте задание и установите соответствие. Ответ заполнить в таблице.

1 2 3

Сопоставьте основные понятия с их определением:

Понятия:

- 1. Физическое воспитание
- 2. Физическое развитие
- 3. Физическая культура
- 4. Физическая подготовка

Определения:

- а) это часть (подсистема) общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере развития, оздоровления и воспитания людей
- б) это педагогический процесс, вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными знаниями, формирование осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями
- в) это процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности
- г) процесс изменения и совершенствования естественных морфологических и функциональных свойств организма человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких и др.) в течение его жизни

2. Задание с развернутым ответом:

Дайте определение следующим понятиям:

- 1. Физическая культура
- 2. Физическое воспитание
- 3. Физическое развитие
- 4. Специальная физическая подготовка
- 5. Спорт

3. Выберите один верный вариант ответа

Цель физического воспитания студентов:

- а. самосовершенствование
- б. формирование физической культуры личности
- в. развитие физической подготовки студентов
- г. приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности в быту

Раздел 3. Основы воспитания физических качеств

Форма контроля/оценочное средство: Задача

Вопросы/Задания:

1. Задание на сопоставление (соответствие):

В ячейке «Контрольный вопрос»:

Прочитайте задание и установите соответствие. Ответ заполнить в таблице.

1 2 3

Найдите соответствие между понятиями и определениями:

Понятия:

1. Сила

2. Выносливость

Определения:

а) Способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки ее интенсивности или способность организма противостоять утомлению

б) Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений. Различают абсолютную и относительную

2. Задание с развернутым ответом

Дайте определение понятию «сила»

3. Задание с развернутым ответом

Дайте определение понятию «выносливость»

4. Выберите несколько вариантов ответа

На какие типы подразделяется сила?

а. Абсолютная

б. Специальная

с. Относительная

д. Социальная

Раздел 4. Основы воспитания физических качеств

Форма контроля/оценочное средство: Задача

Вопросы/Задания:

1. Прочитайте задание и установите соответствие. Ответ заполнить в таблице.

1 2 3

Найдите соответствие между понятиями и определениями:

Понятия:

1. Сила

2. Быстрота

3. Выносливость

4. Ловкость

5. Гибкость

Определения:

а) Комплекс функциональных свойств человека, непосредственно определяющих скоростные характеристики движения, а также время двигательной реакции.

б) Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений. Различают абсолютную и относительную.

в) Способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки ее интенсивности или способность организма противостоять утомлению

г) Подвижность в суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой

д) Способность быстро, точно, экономно и находчиво решать различные двигательные задачи

2. Задание с развернутым ответом

Различают две формы проявления гибкости. Назовите их

3. Задание с развернутым ответом

Перечислите основные методы развития ловкости

4. Выберите несколько вариантов ответа

Различают следующие формы проявления гибкости:

- a. Обычная
- b. Специальная
- c. Средняя
- d. Активная
- e. Пассивная
- f. Гибкая

5. Выберите несколько вариантов ответа

Основные задачи воспитания ловкости:

- a. обеспечить накопление запаса элементов движений и совершенствование способности к их объединению в более сложные, двигательные действия;
- b. научить спортсменов перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки;
- c. обновлять двигательный опыт спортсмена, совершенствуя функции анализаторов движений и их способности с целью развития умения регулировать мышечные напряжения, в определенных пространственно-временных условиях;
- d. развивать точность восприятия своих движений в пространстве и во времени;
- e. реализация качеств быстроты, гибкости, а также чувства ритма и темпа движений;
- f. своевременное и правильное выполнение необходимых движений в зависимости от конкретной, постоянно изменяющейся обстановки;
- g. высокая координация движений;

6. Задание с развернутым ответом

Дайте определение понятию «быстрота»

Раздел 5. Общая характеристика спорта

Форма контроля/оценочное средство: Задача

Вопросы/Задания:

1. Прочитайте задание и установите соответствие. Ответ заполнить в таблице.

1 2 3

Найдите соответствие между понятиями и определениями:

Понятия:

- 1. Спорт
- 2. Массовый спорт
- 3. Любительский спорт
- 4. Спорт высших достижений
- 5. Профессиональный спорт

Определения:

- a) составная часть спорта, основным содержанием которого является рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора подготовки к жизненной практике, оптимизации своего физического состояния и развития
- б) игровая, соревновательная, творческая деятельность, направленная на раскрытие двигательных возможностей человека в условиях состязательного соперничества
- в) это сфера, в которой двигательная спортивная деятельность, для человека является основным родом занятий, т. е. его профессией, целью которой является удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией, и зрителей
- г) составная часть спорта, представляющая систему организованной подготовки спортсменов высокой квалификации и проведения соревнований с целью достижения максимальных результатов
- д) это сфера, в которой человек занимается спортивной деятельностью параллельно с другими видами своей деятельности (учебой, работой, службой в армии и т. д.), т. е. спорт в этом случае не профессия

2. Ответьте на вопрос

Выполнение спортом различных социальных функций определяет существование различных

сфер спортивного движения. Перечислите 4 сферы спортивного движения

3. Выберите один верный вариант ответа

Что не относится к спортивным званиям:

- а. заслуженный мастер спорта
- б. кандидат в мастера спорта
- в. мастер спорта
- г. мастер спорта международного класса
- д. гроссмейстер

Раздел 6. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность

Форма контроля/оценочное средство: Задача

Вопросы/Задания:

1. Задание с развернутым ответом

Дайте определение понятию «соревнование»

2. Выберите один верный вариант ответа

Важную роль в организации межвузовских соревнований играет общественное объединение студентов и сотрудников высших учебных заведений – Российский студенческий спортивный союз (РССС), созданный в....:

- а. 1933г.
- б. 1956г.
- в. 1852г.
- г. 1943г.

Раздел 7. Здоровье. Здоровый образ жизни

Форма контроля/оценочное средство: Задача

Вопросы/Задания:

1. Прочитайте задание и установите соответствие. Ответ заполнить в таблице.

1 2 3

Сопоставьте понятия компонентов здоровья с их характеристикой:

Компоненты здоровья:

- 1. Соматический компонент
- 2. Физический компонент
- 3. Психический компонент
- 4. Нравственный компонент

Характеристика:

- а) уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма
- б) состояние психической сферы человека
- в) комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека
- г) текущее состояние органов и систем органов человеческого организма

2. Прочитайте задание и установите соответствие. Ответ заполнить в таблице.

1 2 3

Сопоставьте понятия с их определениями:

Понятия:

- 1. Вредные привычки
- 2. Закаливание
- 3. Психогигиена
- 4. Здоровоохранение

Определения:

- а) важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур
- б) наука, занимающаяся укреплением душевного здоровья, его сохранением или восстановлением в случае, если оно не было серьезно подорвано

в) система государственных и общественных мероприятий по предупреждению заболеваний и лечению заболевших

г) привычки, которые оказывают пагубное влияние на здоровье, значительно снижают умственную и физическую работоспособность, сокращают продолжительность жизни

3. Задание с развернутым ответом

Дайте определение понятию «здоровье»

4. Выберите один верный вариант ответа

Основными составляющими элементами ЗОЖ являются:

- а. разумное чередование труда и отдыха;
- б. рациональное питание;
- с. преодоление вредных привычек;
- д. оптимальная двигательная активность;
- е. соблюдение правил личной гигиены;
- ф. закаливание;
- г. психогигиена
- h. все из вышеперечисленного

5. Выберите несколько вариантов ответа

Основными факторами, определяющими здоровье человека, являются:

- а. социальное положение
- б. образ жизни
- в. психическое состояние
- г. внешняя среда
- д. наследственность

6. Выберите несколько вариантов ответа

К оздоровительным силам природы относятся:

- а. солнце
- б. огонь
- в. вода
- г. воздух
- д. земля

Раздел 8. Психофизиология умственного труда. Студенческий труд

Форма контроля/оценочное средство: Задача

Вопросы/Задания:

1. Прочитайте задание и укажите последовательность действий. Ответ заполнить в таблице.

1 2 3

Расставьте по порядку основные фазы процесса работоспособности:

- а) устойчивое состояние
- б) снижение работоспособности
- в) вработываемость

2. Прочитайте задание и установите соответствие. Ответ заполнить в таблице.

1 2 3

Найдите соответствие между понятиями и определениями:

Понятия:

- 1. Психофизиологическая характеристика труда
- 2. Работоспособность
- 3. Утомление
- 4. Переутомление
- 5. Усталость
- 6. Релаксация
- 7. Самочувствие

8. Рекреация

Определения:

- а) временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки на организм человека. Сопровождается потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности, негативными эмоциональными реакциями
- б) сопряженная характеристика изменения состояния психофизических и физиологических систем и функций организма под влиянием определенной трудовой деятельности.
- в) комплекс субъективных ощущений, сопровождающих развитие состояния утомления
- г) накопление утомления по причинам нерационального режима труда и отдыха при отсутствии своевременного восстановления
- д) отдых, необходимый для восстановления сил организма после физической и умственной нагрузки при трудовой деятельности, при занятиях физическими упражнениями, спортом и в других случаях
- е) потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Различают максимальную, оптимальную и сниженную
- ж) состояние покоя и расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после больших физических нагрузок, сильных переживаний и т. п
- з) субъективное ощущение внутреннего состояния физиологического и психологического комфорта или дискомфорта.

3. Выберите один верный вариант ответа

Что такое работоспособность?

- а. потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени
- б. составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности
- с. двигательные действия, которые развивают физические качества, укрепляют здоровье и повышают работоспособность человека

Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

Форма контроля/оценочное средство: Задача

Вопросы/Задания:

1. Прочитайте задание и установите соответствие. Ответ заполнить в таблице.

1 2 3

Найдите соответствие между понятиями и определениями:

Понятия:

- 1. Производственная гимнастика
- 2. Попутная тренировка
- 3. Производственная физическая культура (ПФК)

Определения:

- а) система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности
- б) это по своей сути неорганизованное индивидуальное действие, направленное на повышение двигательной активности без существенных затрат дополнительного времени
- в) это комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, чтобы повысить общую и профессиональную работоспособность, а также с целью профилактики и восстановления

2. Задание с развернутым ответом

Дайте определение понятию «Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК)»

3. Задание с развернутым ответом

Перечислите задачи производственной физической культуры (ПФК)

4. Выберите несколько вариантов ответа

Профессионально-прикладная физическая подготовка призвана решать следующие задачи:

- а. Научить студентов практическими знаниями о выбранной ими профессии, о физических качествах, необходимых им для успешного совершения своей рабочей деятельности и высокоэффективного труда.
- б. Сформировать у студентов двигательные умения и навыки, которые помогут повысить им производительность труда на работе по своей специальности.
- в. Воспитать у них физические и психические качества, которые пригодятся, как в повседневной жизни, так и в профессиональной деятельности.
- г. Способствовать ускоренному обучению специальности, лучшему освоению своей выбранной профессии.
- д. Увеличить силу, быстроту, выносливость и ловкость студентов, что позволит снизить производственный травматизм при выполнении трудовых операций на своем рабочем месте.
- е. Развивать точность восприятия своих движений в пространстве и во времени

5. Выберите один верный вариант ответа

Цель ППФП:

- а. сформировать у студентов двигательные умения и навыки, которые помогут повысить им производительность труда на работе по своей специальности
- б. развивать точность восприятия своих движений в пространстве и во времени
- в. своевременное и правильное выполнение необходимых движений в зависимости от конкретной, постоянно изменяющейся обстановки
- г. психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности

Раздел 10. Промежуточная аттестация

Форма контроля/оценочное средство:

Вопросы/Задания:

.

7. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Первый семестр, Зачет

Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2

Вопросы/Задания:

1. История развития физической культуры
2. Цель и задачи физического воспитания в вузе
3. Понятия физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование, физическое совершенство
4. Понятия физическая подготовка, физическая подготовленность, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
5. Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
6. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.
7. Что является результатом физической подготовки?

8. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.

9. Назовите основные виды физической культуры.

10. Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры.

11. Понятие спорт как компонент физической культуры.

12. Раскройте понятие оздоровительно-реабилитационной физической культуры и профессионально-прикладной физической культуры.

13. Средства формирования физической культуры студентов.

14. На что направлено содержание фоновой физической культуры?

15. Раскройте понятие физическое упражнение.

16. Социальная роль, функции физической культуры и спорта

17. Распределение студентов по учебным отделениям для практических занятий.

18. Зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура».

19. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

20. Понятие «здоровье» и основные его компоненты.

21. Факторы, определяющие здоровье человека.

22. Здоровый образ жизни и его составляющие.

23. Разумное чередование труда и отдыха, как компонент ЗОЖ.

24. Рациональное питание и ЗОЖ.

25. Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной гигиены.

26. Двигательная активность – как компонент ЗОЖ.

27. Выполнение мероприятий по закаливанию организма.

28. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие реализации мероприятий ЗОЖ.

29. Дайте определения понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость.

30. Понятия: самочувствие, рекреация, релаксация.

31. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

32. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.

33. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

34. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

35. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

36. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

37. Особенности самостоятельных занятий для женщин

38. Планирование и управление самостоятельными занятиями.

39. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности

40. Гигиена, питьевого режима, уход за кожей. Закаливание.

41. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.

42. Какие существуют формы самостоятельных занятий физической культурой?

43. Характеристика утренней гигиенической гимнастики.

44. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой и бегом.

45. Как определить оптимальную интенсивность ходьбы?

46. Охарактеризуйте зоны тренировки при занятиях оздоровительным бегом.

47. Методика самостоятельных занятий оздоровительным плаванием.

48. Методика самостоятельных занятий силовыми упражнениями

49. Методика самостоятельных занятий на лыжах и велосипеде.

50. Учет и контроль при самостоятельных занятиях физической культурой.

51. Гигиена самостоятельных занятий.

52. Методика закаливания.
53. Субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
54. Объективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
55. Что такое спорт и чем он отличается от физической культуры?
56. Перечислите особенности спорта.
57. На какие пять групп можно разделить виды спорта?
58. Назовите сферы спортивного движения.
59. В чем заключается особенность студенческого спорта?
60. Каковы мотивы, побуждающие учащихся заниматься спортом?
61. Какие психологические качества присущи спортсменам?
62. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
63. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
64. Методические основы производственной физической культуры.
65. Производственная физическая культура в рабочее время.
66. Физическая культура и спорт в свободное время.
67. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
68. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
69. Что принято называть физическими качествами?
70. Основные физические качества.
71. Употребление терминов «развитие» и «воспитание» применительно к динамике изменения показателей физических качеств.
72. Раскройте термин «физические (двигательные) способности».
73. Сила. Средства и методы развития.
74. Быстрота. Средства и методы развития.

75. Выносливость. Средства и методы развития.
76. Гибкость. Средства и методы развития.
77. Ловкость. Средства и методы развития ловкости

8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. КЛИМЕНКО А.А. Физическая культура: учеб. пособие / КЛИМЕНКО А.А.. - Краснодар: , 2016. - 126 с. - 978-5-00097-029-4. - Текст: непосредственный.
2. Физическая культура и спорт: курс лекций / Ревенко Е. М., Зухов А. С., Кривошекова О. Н., Бебинов С. Е., Спатаева М. Х.. - Омск: СибАДИ, 2023. - 147 с. - Текст: электронный. // RuSpLAN: [сайт]. - URL: <https://e.lanbook.com/img/cover/book/338633.jpg> (дата обращения: 21.02.2024). - Режим доступа: по подписке

Дополнительная литература

1. Лифанов А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / Лифанов А. Д., Гейко Г. Д., Хайруллин А. Г.. - Казань: КНИТУ, 2019. - 152 с. - 978-5-7882-2606-4. - Текст: электронный. // RuSpLAN: [сайт]. - URL: <https://e.lanbook.com/img/cover/book/166301.jpg> (дата обращения: 21.02.2024). - Режим доступа: по подписке
2. Горячева Н. Н. Физическая культура и спорт. Планирование объема и интенсивности физических нагрузок при самостоятельных занятиях по физической культуре и спорту: учебно-методическое пособие / Горячева Н. Н.. - Москва: МТУСИ, 2022. - 20 с. - Текст: электронный. // RuSpLAN: [сайт]. - URL: <https://e.lanbook.com/img/cover/book/333710.jpg> (дата обращения: 21.02.2024). - Режим доступа: по подписке

8.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся

Профессиональные базы данных

1. <https://minobrnauki.gov.ru/> - Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
2. <http://window.edu.ru/resource/502/79502> - Библиотека международной спортивной информации
3. <https://www.livesport.ru/> - Информационный ресурс «Livesport.ru»
4. URL:<http://lib.sportedu.ru>. - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
5. <https://yandex.ru/sport> - Сервис «Яндекс Спорт»

Ресурсы «Интернет»

1. <https://elib.kubsau.ru/megapro/web> - Электронная библиотека КубГАУ

8.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине позволяют:

- обеспечить взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет»;
- фиксировать ход образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации по дисциплине и результатов освоения образовательной программы;
- организовать процесс образования путем визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учебных фильмов;
- контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования.

Перечень лицензионного программного обеспечения:

1 Microsoft Windows - операционная система.

2 Microsoft Office (включает Word, Excel, Power Point) - пакет офисных приложений.

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1 Гарант - правовая, <https://www.garant.ru/>

2 Консультант - правовая, <https://www.consultant.ru/>

3 Научная электронная библиотека eLibrary - универсальная, <https://elibrary.ru/>

Доступ к сети Интернет, доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

Не используется.

Перечень информационно-справочных систем

(обновление выполняется еженедельно)

Не используется.

8.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

Университет располагает на праве собственности или ином законном основании материально-техническим обеспечением образовательной деятельности (помещениями и оборудованием) для реализации программы бакалавриата, специалитета, магистратуры по Блоку 1 "Дисциплины (модули)" и Блоку 3 "Государственная итоговая аттестация" в соответствии с учебным планом.

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", как на территории университета, так и вне его. Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды могут быть созданы с использованием ресурсов иных организаций.

Спортивный комплекс

велотренажер - 1 шт.

весы напольные - 1 шт.

вибромассажер - 1 шт.

видеомагнитофон PANASONIC - 1 шт.

Защита колонны - 1 шт.

ИБП APC Power-Saving Back-UPS Pro 550 - 1 шт.

Калипер электронный Твес КЭЦ-100-1-Д - 1 шт.

Кольцо баскетбольное амортизационное ВЗ.129.01.03 - 1 шт.

Коммутатор HP 1810-8G Switch - 1 шт.

компьютер Atom D510/2Gb/320Gb/Wi-Fi - 1 шт.
компьютер P4 2,33/2x512/200Gb/19" - 1 шт.
компьютер Нелко Офис - 1 шт.
компьютер DEPO Neos P4 3.0/1Gb/80/19 - 1 шт.
компьютер P-4/ 2,33/2x1024/250Gb/19"/XP/ATX - 1 шт.
компьютер Intel Core i3/500Gb/2GB/21,5" - 1 шт.
компьютер P4 3.0/2x1024/250Gb/20" - 1 шт.
Компьютер персональный - 1 шт.
Компьютер персональный Aquarius Pro W60 S85 - 1 шт.
Компьютер персональный Dell OptiPlex 3050 - 1 шт.
Компьютер персональный Dell Vostro 3470 SFF - 1 шт.
кондиционер „PANASONIC,, - 1 шт.
кондиционер CS-YW9MKD с установкой - 1 шт.
Лазерный принтер Kyocera ECOSYS P2035D (Дополнительный картридж в комплекте, USB 2.0, 600*600 dpi, 20000 стр./мес., 35 стр./мин., A4, ТК-160) - 1 шт.
Мобильная стойка Wize Pro для дисплеев Max VESA 600x400 мм, высота 180 см, вертикальная регулировка, регулируемая полка для медиаплеера, полка для кам - 1 шт.
музык.центр SON MHC-RG 22 - 1 шт.
Подушки угловые для ринга - 1 шт.
принтер HP LJ P2015 - 1 шт.
принтер HP LJ P2015 D - 1 шт.
принтер струйный цветной Epson Stylus Photo T50 A4 - 1 шт.
Протектор стойки баскетбольной B3.129.01.05 (комплект) - 1 шт.
Протектор щита баскетбольного B3.129.01.04 - 1 шт.
ринг боксерский - 1 шт.
система кондиц. Lassert LS/LU-H12KFA2 - 1 шт.
Спиротест портативный УСПЦ-01 - 1 шт.
сплит-система QuattroClimaFresco QV-F12WA - 1 шт.
сплит-система QuattroClimaFresco QV-F24WA - 1 шт.
Сплит-система настенная QuattroClima QV/QN-ES09W - 1 шт.
Стойка баскетбольная передвижная складная CC-275/1M/1 - 1 шт.
Стойки для ринга, с упорами и замками - 1 шт.
стол теннисный - 1 шт.
Телевизор LG (тип 2) - 1 шт.
телевизор Panasonic 21D2 - 1 шт.
Тент-покрышка для ринга синего цвета, размер 6,85 x 6,85 метра - 1 шт.
тренажер-беговая дорожка Gross - 1 шт.
Устройство лазерное многофункциональное Kyocera Ecosys M2530dn - 1 шт.
Щит баскетбольный игровой B3.129.01.02 - 1 шт.

9. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

Учебная работа по направлению подготовки осуществляется в форме контактной работы с преподавателем, самостоятельной работы обучающегося, текущей и промежуточной аттестаций, иных формах, предлагаемых университетом. Учебный материал дисциплины структурирован и его изучение производится в тематической последовательности. Содержание методических указаний должно соответствовать требованиям Федерального государственного образовательного стандарта и учебных программ по дисциплине. Самостоятельная работа студентов может быть выполнена с помощью материалов, размещенных на портале поддержки Moodle.

Методические указания по формам работы

Лекционные занятия

Передача значительного объема систематизированной информации в устной форме достаточно большой аудитории. Дает возможность экономно и систематично излагать учебный материал. Обучающиеся изучают лекционный материал, размещенный на портале поддержки обучения Moodle.

Описание возможностей изучения дисциплины лицами с ОВЗ и инвалидами

Для инвалидов и лиц с ОВЗ может изменяться объем дисциплины (модуля) в часах, выделенных на контактную работу обучающегося с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающегося (при этом не увеличивается количество зачетных единиц, выделенных на освоение дисциплины).

Фонды оценочных средств адаптируются к ограничениям здоровья и восприятия информации обучающимися.

Основные формы представления оценочных средств – в печатной форме или в форме электронного документа.

Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушением зрения:

- устная проверка: дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.;

- с использованием компьютера и специального ПО: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, дистанционные формы, если позволяет острота зрения - графические работы и др.;

- при возможности письменная проверка с использованием рельефно-точечной системы Брайля, увеличенного шрифта, использование специальных технических средств (тифлотехнических средств): контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, отчеты и др.

Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушением слуха:

- письменная проверка: контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.;

- с использованием компьютера: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы и др.;

- при возможности устная проверка с использованием специальных технических средств (аудиосредств, средств коммуникации, звукоусиливающей аппаратуры и др.): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.

Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушением опорно-двигательного аппарата:

- письменная проверка с использованием специальных технических средств (альтернативных средств ввода, управления компьютером и др.): контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.;

- устная проверка, с использованием специальных технических средств (средств коммуникаций): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.;

- с использованием компьютера и специального ПО (альтернативных средств ввода и управления компьютером и др.): работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы предпочтительнее обучающимся, ограниченным в передвижении и др.

Адаптация процедуры проведения промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ.

В ходе проведения промежуточной аттестации предусмотрено:

- предъявление обучающимся печатных и (или) электронных материалов в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;

- возможность пользоваться индивидуальными устройствами и средствами, позволяющими адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом их

индивидуальных особенностей;

- увеличение продолжительности проведения аттестации;
- возможность присутствия ассистента и оказания им необходимой помощи (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с преподавателем).

Формы промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ должны учитывать индивидуальные и психофизические особенности обучающегося/обучающихся по АООП ВО (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с нарушениями зрения:

- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить плоскостную информацию в аудиальную или тактильную форму;
- возможность использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья студента;
- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
- использование чёткого и увеличенного по размеру шрифта и графических объектов в мультимедийных презентациях;
- использование инструментов «лупа», «проектор» при работе с интерактивной доской;
- озвучивание визуальной информации, представленной обучающимся в ходе занятий;
- обеспечение раздаточным материалом, дублирующим информацию, выводимую на экран;
- наличие подписей и описания у всех используемых в процессе обучения рисунков и иных графических объектов, что даёт возможность перевести письменный текст в аудиальный;
- обеспечение особого речевого режима преподавания: лекции читаются громко, разборчиво, отчётливо, с паузами между смысловыми блоками информации, обеспечивается интонирование, повторение, акцентирование, профилактика рассеивания внимания;
- минимизация внешнего шума и обеспечение спокойной аудиальной обстановки;
- возможность вести запись учебной информации студентами в удобной для них форме (аудиально, аудиовизуально, на ноутбуке, в виде пометок в заранее подготовленном тексте);
- увеличение доли методов социальной стимуляции (обращение внимания, апелляция к ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания и др.) на практических и лабораторных занятиях;
- минимизирование заданий, требующих активного использования зрительной памяти и зрительного внимания;
- применение поэтапной системы контроля, более частый контроль выполнения заданий для самостоятельной работы.

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с нарушениями опорно-двигательного аппарата (маломобильные студенты, студенты, имеющие трудности передвижения и патологию верхних конечностей):

- возможность использовать специальное программное обеспечение и специальное оборудование и позволяющее компенсировать двигательное нарушение (коляски, ходунки, трости и др.);
- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
- применение дополнительных средств активизации процессов запоминания и повторения;
- опора на определенные и точные понятия;
- использование для иллюстрации конкретных примеров;
- применение вопросов для мониторинга понимания;
- разделение изучаемого материала на небольшие логические блоки;
- увеличение доли конкретного материала и соблюдение принципа от простого к сложному при объяснении материала;
- наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;

- увеличение доли методов социальной стимуляции (обращение внимания, апелляция к ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания др.);
- обеспечение беспрепятственного доступа в помещения, а также пребывания в них;
- наличие возможности использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие обеспечить реализацию эргономических принципов и комфортное пребывание на месте в течение всего периода учёбы (подставки, специальные подушки и др.).

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с нарушениями слуха (глухие, слабослышащие, позднооглохшие):

- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить аудиальную форму лекции в плоскостную информацию;
- наличие возможности использовать индивидуальные звукоусиливающие устройства и сурдотехнические средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации; осуществлять взаимнообратный перевод текстовых и аудиофайлов (блокнот для речевого ввода), а также запись и воспроизведение зрительной информации;
- наличие системы заданий, обеспечивающих систематизацию вербального материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий;
- наличие наглядного сопровождения изучаемого материала (структурно-логические схемы, таблицы, графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, раздаточный материал);
- наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
- обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее знакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;
- особый речевой режим работы (отказ от длинных фраз и сложных предложений, хорошая артикуляция; четкость изложения, отсутствие лишних слов; повторение фраз без изменения слов и порядка их следования; обеспечение зрительного контакта во время говорения и чуть более медленного темпа речи, использование естественных жестов и мимики);
- чёткое соблюдение алгоритма занятия и заданий для самостоятельной работы (называние темы, постановка цели, сообщение и запись плана, выделение основных понятий и методов их изучения, указание видов деятельности студентов и способов проверки усвоения материала, словарная работа);
- соблюдение требований к предъявляемым учебным текстам (разбивка текста на части; выделение опорных смысловых пунктов; использование наглядных средств);
- минимизация внешних шумов;
- предоставление возможности соотносить вербальный и графический материал; комплексное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе;
- сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего).

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с прочими видами нарушений (ДЦП с нарушениями речи, заболевания эндокринной, центральной нервной и сердечно-сосудистой систем, онкологические заболевания):

- наличие возможности использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации;
- наличие системы заданий, обеспечивающих систематизацию вербального материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий;
- наличие наглядного сопровождения изучаемого материала;
- наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
- обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее знакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;
- предоставление возможности соотносить вербальный и графический материал; комплексное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе;
- сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего);
- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате;

- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
- возможность вести запись учебной информации студентами в удобной для них форме (аудиально, аудиовизуально, в виде пометок в заранее подготовленном тексте);
- применение поэтапной системы контроля, более частый контроль выполнения заданий для самостоятельной работы;
- стимулирование выработки у студентов навыков самоорганизации и самоконтроля;
- наличие пауз для отдыха и смены видов деятельности по ходу занятия.

10. Методические рекомендации по освоению дисциплины (модуля)

Дисциплина «Физическая культура и спорт» ведётся в соответствии с календарным учебным планом и расписанием занятий по неделям. Темы проведения занятий определяются тематическим планом рабочей программы дисциплины.