

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЮЖНО-РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ (НПИ) имени М.И. Платова»
КАМЕНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ) ЮРГПУ(НПИ) им. М.И. ПЛАТОВА

УТВЕРЖДАЮ
Директор Каменского института
(филиала) ЮРГПУ(НПИ) им. М.И. Платова
О.А. Терновский
«28» 10 2015 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Б1.В.ОД.19 Элективные курсы по физической культуре и спорту
индекс и наименование дисциплины (модуля) (из учебного плана)

Направление 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника,
Электроснабжение

код и наименование направления подготовки (специальности), направленность

Заочная форма обучения

**программа академического бакалавриата
набор 2016 г.**

Факультет Заочного образования

Кафедра Гуманитарных дисциплин и экономики

Курс 1-3

Семестр 1-6

Итого по дисциплине- 328 (ЗЕ/час.) (с учетом ЗЕ/часов на экзамен)

Каменск-Шахтинский 2015г.


Рабочая программа составлена на основании рабочего учебного плана, утвержденного ученым советом ЮРГПУ(НПИ) протоколом № 2 от « 28 » октября 2015 г.

Рабочую программу составил(и) _____ к.с.н., доцент Логачева Е.А. _____
ученое звание, степень, должность, фамилия, инициалы

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры
«Гуманитарных дисциплин и экономики»
наименование кафедры

«19» __ сентября 2015 г. __ Протокол № 2__


Заведующий кафедрой «Гуманитарных дисциплин и экономики»

 / **Илюхина Л.В./**
(подпись, фамилия, инициалы)

Рабочая программа согласована на заседании кафедры _____ «Техники и технологии» _____
наименование кафедры

« 6 » __ октября 2015 г. __ Протокол № 3__

Заведующий кафедрой «Техники и технологии»

 / **Состина Е.В./**
(подпись, фамилия, инициалы)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА НА
20 16 / 20 14 учебный год
с обновлениями п. и. 7

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА НА
20 17 / 20 18 учебный год
с обновлениями п. и. 9, 7

Содержание

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	4
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	4
3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО СЕМЕСТРАМ	5
4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	6
5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ, ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	7
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	19
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	19

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к базовой части профессионального цикла ООП в соответствии с образовательным стандартом по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника.

Изучение дисциплины является обязательной составной частью обучения и профессиональной подготовки обучающихся. Оно направлено на формирование устойчивой потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, на улучшение физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.

Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь представление о роли физической культуры в жизни человека, владеть системой практических умений и навыков основных двигательных действий, а также обладать опытом физкультурно-спортивной деятельности в рамках школьной подготовки.

Дисциплина изучается на 1-3 курсах в 1-6 семестрах.

– связь с последующими дисциплинами (модулями), практиками, ВКР:

№ п/п	Наименование последующей дисциплины (модуля)	Семестр	Шифр компетенции последующей дисциплины (модуля), практики, ВКР
1	<u>Физическая культура и спорт</u>	1,6	ОК-8
2	Элективные курсы по физической культуре и спорту	1 - 6	ОК-8

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:
ОК-8

ОК-8 – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины студент должен:

знать:

- медико-биологические и психологические основы физической культуры
- способы физического совершенствования организма
- оздоровительные и восстановительные средства и методы физической культуры, для оптимизации своего организма: психического, физического и соматического здоровья;
- правила личной гигиены и технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью характеристику положительных и отрицательных факторов, оказывающих воздействие на здоровье человека;
- основы организации самостоятельных занятий и самоконтроля, за состоянием своего организма.
- роль физической культуры в развитии человека и подготовке бакалавра;

уметь:

- использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, для воспитания патриотизма, формирование здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях;

- правильно организовать режим своего времени, приводящий к здоровому образу жизни;
- методически правильно пользоваться средствами и методами физической культуры, лечебной физической культуры, самомассажа и релаксации для восстановления, оздоровления и поддержания физиологических систем организма в оптимальной форме;

владеть:

- навыками физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма серьезным нагрузкам в экстремальных ситуациях; средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.
- личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- средствами и методами физической культуры, обеспечивающих профилактику производственного утомления и травматизма;

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО СЕМЕСТРАМ

№ сем.	Виды занятий	Всего часов по учебному плану	Контактная работа		Самостоятельная работа
			аудиторная*	вне-аудиторная	
1	Лекции	2	2	х	х
	Лабораторные работы		0	х	х
	Практические/ Семинарские занятия		0	х	х
	СРС	35	х	0,3	34,7
	СРС экз.	0	х	0	0
	Всего за 1 семестр	37	2	0,3	34,7
2	Лекции		0	х	х
	Лабораторные работы		0	х	х
	Практические/ Семинарские занятия	2	2	х	х
	СРС	69	х	0	69
	СРС экз.	0	х	0	0
	Всего за 2 семестр	71	2	0	69
3	Лекции	4	4	х	х
	Лабораторные работы		0	х	х
	Практические/ Семинарские занятия		0	х	х
	СРС	69	х	0,6	68,4
	СРС экз.	0	х	0	0
	Всего за 3 семестр	73	4	0,6	68,4
4	Лекции		0	х	х
	Лабораторные работы		0	х	х
	Практические/ Семинарские занятия	2	2	х	х
	СРС	69	х	0	69
	СРС экз.	0	х	0	0
	Всего за 4 семестр	71	2	0	69
5	Лекции	2	2	х	х

	Лабораторные работы		0	x	x
	Практические/ Семинарские занятия		0	x	x
	СРС	55	x	0,3	54,7
	СРС экз.	0	x	0	0
	Всего за 5 семестр	57	2	0,3	54,7
6	Лекции		0	x	x
	Лабораторные работы		0	x	x
	Практические/ Семинарские занятия		0	x	x
	СРС	15	x	0	15
	СРС экз.	4	x	0	4
	Всего за 6 семестр	19	0	0	19
ИТОГО по дисциплине		328	12	1,2	314,8

*Всего аудиторных часов/в т.ч в интерактивной форме.
– промежуточная аттестация: зачет (6 сем.)

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

4.1. Контактная аудиторная работа

4.1.1. Наименование тем лекций (теоретическое обучение), их содержание и объем в часах.

№	Наименование темы	Кол-во часов	Номер компетенции	Литература
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студента	1	ОК-8	7 [1-13]
2	Основы здорового образа жизни студента физическая культура в обеспечении здоровья	1	ОК-8	
	Социально - биологические основы физической культуры	2	ОК-8	
	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры для оптимизации работоспособности	1	ОК-8	
	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры для оптимизации работоспособности	1	ОК-8	
	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	1	ОК-8	
	Профессионально - прикладная физическая подготовка (ппфп) студентов	1	ОК-8	
	Итого	8		

4.1.2. Практические (семинарские) занятия, их наименование и объем в часах

№	Наименование тем занятий	Кол-во часов	Форма контроля	Сроки контроля	Номер компетенции	Литература

					ции	
	Особенности занятий выбранным видом спорта или систем физических упражнений	4	Устный опрос, тестирование, интерактивные формы (дискуссия)	В течении сессии	ОК-8	7 [1-13]
Легкая атлетика						
1	Основы легкой атлетики.					
2	Разминка, общеразвивающие и специальные упражнения					
3	Спортивная ходьба					
4	Бег на короткие дистанции					
5	Бег на средние дистанции.					
6	Кроссовая подготовка					
7	Прыжки в длину с места и с разбега.					
8	Эстафетный бег.					
9	Общая физическая подготовка.					
10	Спортивные, подвижные игры.					
Плавание						
1	Общая характеристика, особенности и классификация плавания. Оздоровительное влияние плавания на организм.					
2	Разминка, общеразвивающие и специальные упражнения					
3	Старт в плавании, виды старта					
4	Вид плавания, кроль на груди					
5	Вид плавания, кроль на спине					
6	Вид плавания, брасс					
7	Вид плавания, баттерфляй (дельфин)					
8	Повороты в плавании, виды поворотов					
9	Подвижные игры на воде					
10	Спасение тонущих и предотвращение несчастных случаев на воде					
Атлетическая гимнастика						
1	Влияние упражнений на организм человека.					
2	Методические советы для начинающим					
3	Разминочные упражнения.					
4	Упражнения с гантелями.					
5	Упражнения с амортизатором (резиновым жгутом).					
6	Упражнения с гирями (гири весом 8, 16, 24, 32 кг.).					
7	Упражнения со штангой.					
8	Советы занимающимся.					
9	Тренировка женщины в					

	атлетической гимнастике. Методы тренировок					
10	Реабилитационная и профилактическая тренировка. Программа тренировок для людей с болезненным позвоночником: впалая спина, S-образная спина, сутулая спина, при проблемах с шейным и грудным отделами, при проблемах с поясничным отделом.					

4.1.3. Лабораторные занятия, их наименование и объем в часах

Учебным планом не предусмотрены.

4.2. Самостоятельная работа

СРС – темы и (или) разделы тем для самостоятельного изучения – 310,8 ч.

СРС экз. – подготовка к зачету – 4 ч.

Наименование темы	Кол-во часов	Номер компетенции	Литература
Теоретические основы легкой атлетике	3	ОК-8	7 [1-13]
Разминка, общеразвивающие и специальные упражнения	6	ОК-8	
Спортивная ходьба	90	ОК-8	
Бег на короткие дистанции	45	ОК-8	
Бег на средние дистанции.	45	ОК-8	
Кроссовая подготовка.	90	ОК-8	
Прыжки в длину с места.	6	ОК-8	
Общая физическая подготовка.	31	ОК-8	
Итого	312		

4.3. Контактная внеаудиторная работа

СРС

- групповые консультации в течение семестра - 1,2ч.

- групповые консультации перед экзаменом - 0ч.

СРС экз. – сдача экзамена – 0,25ч.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ, ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Номер компетенции "ОК-8"	Формулировка компетенции: " способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности "	
Дисциплины, формирующие компетенцию в процессе освоения образовательной программы		Этап формирования

Индекс	Наименование	(курс)
Б1.Б.19	Физическая культура и спорт	1,3
Б1.В.ОД.19	Элективные курсы по физической культуре и спорту	1,2,3

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенции на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

При текущей аттестации обучающихся оценка сформированности компетенций осуществляется на занятиях:

- лекционного типа посредством собеседования с обучаемыми (опрос обучаемых), в том числе по темам и (или) разделам тем, вынесенным для самостоятельного изучения обучаемыми, доклада (сообщения);
- практического типа посредством тестирования обучаемых по контрольным нормативам в ходе практического занятия и т.п.

Номер компетенции	Показатели оценивания компетенций (знания и (или) умения и (или) навыки и (или) опыт деятельности, формируемые данной компетенцией)	Критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования		
		1-й уровень «УЗНАВАНИЕ»	2-й уровень «ВОСПРО- ИЗВЕДЕНИЕ»	3-й уровень «ПРИ- МЕНЕНИЕ»
ОК-8	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • медико-биологические и психологические основы физической культуры • способы физического совершенствования организма • оздоровительные и восстановительные средства и методы физической культуры, для оптимизации своего организма: психического, физического и соматического здоровья; • правила личной гигиены и технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью характеристику положительных и отрицательных факторов, оказывающих воздействие на здоровье человека; • основы организации самостоятельных занятий и самоконтроля, за состоянием своего организма. • роль физической культуры в развитии человека и подготовке бакалавра. 	+		
	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, для воспитания патриотизма, формирование здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях; • правильно организовать режим своего времени, приводящий к здоровому образу жизни; • методически правильно пользоваться 	+	+	

<p>средствами и методами физической культуры, лечебной физической культуры, самомассажа и релаксации для восстановления, оздоровления и поддержания физиологических систем организма в оптимальной форме.</p>			
<p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • навыками физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма серьезным нагрузкам в экстремальных ситуациях; средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности. • личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; • средствами и методами физической культуры, обеспечивающих профилактику производственного утомления и травматизма. 	+	+	+

Шкала оценивания компетенций:

«отлично» или «зачтено» - обучающийся правильно, четко, аргументировано и в полном объеме изложил содержание теоретических вопросов, успешно выполнил практические задания, убедительно ответил на все дополнительные вопросы, показал высокий уровень сформированных компетенций;

«хорошо» или «зачтено» - обучающийся правильно, но недостаточно полно изложил содержание теоретических вопросов, успешно выполнил практические задания, испытывал затруднения при ответе на дополнительные вопросы, показал продвинутый уровень сформированных компетенций;

«удовлетворительно» или «зачтено» - обучающийся изложил основные положения теоретических вопросов, правильно выполнил практическое задание, испытывал серьезные затруднения при ответах на дополнительные вопросы, показал пороговый уровень сформированных компетенций;

«неудовлетворительно» или «не зачтено» - обучающийся не справился с большинством теоретических вопросов и (или) не справился с выполнением практических заданий.

Итоговый контроль проводится в экзаменационную сессию зачетом (на 3 курсе).
К сдаче зачетов допускаются студенты, выполнившие полностью программу по физической культуре.

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Материалы для оценивания знаний: устный опрос, тестирование.

Контрольные вопросы для оценивания знаний

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТА

Контрольные вопросы к теме 1.

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
2. Компоненты физической культуры.
3. Физическая культура в структуре профессионального образования.
4. Физическая культура личности студента.
5. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.

6. Основы организации физического воспитания в вузе.
7. Зачётные тесты для студентов основного учебного отделения.

Тема 2. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

Контрольные вопросы к теме 2.

1. Понятие здоровья, его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни студента.
3. Режим труда и отдыха.
4. Организация режима питания.
5. Организация двигательной активности.
6. Личная гигиена и закаливание.
7. Профилактика вредных привычек.
8. Культура межличностных отношений.
9. Психофизическая регуляция организма

Тема 3. СОЦИАЛЬНО – БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Контрольные вопросы к теме 3.

1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
2. Принцип целостности организма и его единство с окружающей средой.
3. Общее представление о строении тела человека.
4. Понятие об органе и системе органов.
5. Форма и функции костей скелета человека.
6. Понятие о суставах, связках и сухожилиях.
7. Представление о строении мышечной системы.
8. Представление о дыхательной системе.
9. Представление о пищеварительной системе.
10. Представление о выделительной системе.
11. Центральная нервная система, ее отделы и функции.
12. Внешняя среда, ее природные, биологические и социальные факторы.
13. Экологические факторы и их влияние на организм.
14. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
15. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
16. Гиподинамия и гипокинезия.
17. Обмен минеральных веществ и физическая культура.
18. Кровь, ее состав и функции.
19. Представление о сердечно-сосудистой системе.
20. Характеристика изменений частоты сердечных сокращений и кровяного давления при физической нагрузке.

Тема 4. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Контрольные вопросы к теме 4.

1. Для сохранения тренировочного эффекта перерывы между тренировками не должны превышать (в днях):
1) 1-3; 2) 2-3; 3) 4-5; 4) 10; 5) 7-9
2. Суммарное проявление физической силы, выносливости, нервно-психической деятельности определяется как:
1) физическое развитие; 2) спортивное достижение; 3) биотип; 4) прототип;
5) физиологический уровень организма
3. Принцип направленности к высшим достижениям относится к :
1) утренней гимнастики; 2) спортивной тренировке; 3) учебным занятиям; 4) оздоровительным занятиям; 5) соревнованиям
4. Уровень развития двигательных способностей человека определяется как
1) тестами (контрольными упражнениями); 2) спортивным результатом; 3) разрядными нормативами; 4) умение выполнять упражнения
5. При высокой интенсивности физической нагрузки частота сердечных сокращений составляет (ударов в минуту)
1) 100-130; 2) 130-150; 3) 150-200; 4) 120-140; 5) 160-180
6. Артериальное давление измеряется в
1) кг/см²; 2) барометрах; 3) паскалях; 4) мм.рт.ст.
7. Сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни и организованных или самостоятельных занятий физической культуры определяется как
1) физическое воспитание; 2) двигательная активность; 3) физическая культура;
4) физическая нагрузка
8. Бюджет времени студентов в течении семестра
1) уменьшается; 2) увеличивается; 3) не изменяется; 4) зависит от рабочего режима;
5) увеличивается в период зачетов к сессии- правильный ответ.

Тема 5. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ. САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ

Контрольные вопросы к теме 5.

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формы самостоятельных занятий.

3. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
4. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
5. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
6. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
7. Самоконтроль за физической подготовленностью.

Тема 6. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗВЫБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Контрольные вопросы к теме 6

1. Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
2. Определение цели и задач спортивной подготовки в избранном виде спорта в условиях вуза.
3. Перспективное планирование подготовки.
4. Текущее и оперативное планирование подготовки.
5. Специальные зачетные требования и нормативы по избранному виду спорта по годам (семестрам) обучения.
6. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований.
7. Требования спортивной классификации и правила соревнований.

Тема 7. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Контрольные вопросы к теме 7

1. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
2. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
3. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
4. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
5. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
6. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
7. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

Тема 8. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАКАЛАВРА И СПЕЦИАЛИСТА.

Контрольные вопросы к теме 8

1. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
2. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
3. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
4. Физическая культура и спорт в свободное время.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика.
6. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
7. Дополнительные средства повышения работоспособности.
8. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
9. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов нефтегазового профиля.

Тема 9. ПРОФЕССИОНАЛЬНО - ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП) СТУДЕНТОВ

Контрольные вопросы к теме 9

1. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
2. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
3. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
4. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели и задачи.
5. Место ППФП в системе физического воспитания.
6. Методика подбора средств ППФП студентов.
7. Организация и формы ППФП в вузе.
8. Система контроля ППФП студентов.
9. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра и специалиста..
10. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
11. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.

Вопросы для самостоятельного изучения по теоретическим основам дисциплины «Физическая культура»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Компоненты физической культуры.
4. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
5. Средства физической культуры.

6. Общее представление о строении тела человека.
7. Перечислите виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера.
8. Форма и функции костей скелета человека. Позвоночник. Его отделы и функции
9. Понятие о суставах, связках и сухожилиях. Представление об опорно-двигательном аппарате.
10. Представление о мышечной системе (Функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры). Строение мышечной ткани.
- 11.
12. Представление о дыхательной и пищеварительной системе.
13. Кровь. Кровеносная система, ее состав и функции. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).
14. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Самооценка собственного здоровья
15. Организация сна.
16. Организация режима питания.
17. Личная гигиена и закаливание.
18. Профилактика вредных привычек.
19. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
20. Гипокинезия и гиподинамия
21. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Характеристика работоспособности.
- 22.
23. Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая характеристика.
24. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
25. Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика.
26. Последовательность обучения физическим упражнениям.
27. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
28. Формы занятий физическими упражнениями.
29. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
30. Общая и моторная плотность занятия.
31. Формы самостоятельных занятий.
32. Содержание самостоятельных занятий.
33. Возрастные особенности содержания занятий.
34. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
35. Формы и содержание самостоятельных занятий.
36. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
37. Особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями.
38. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
39. Характеристика массового спорта.
40. Что такое спорт. Цель спорта.
41. Классификация видов спорта.
42. История Олимпийских игр.
43. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
44. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
45. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих:
 - выносливость;
 - силу;
 - быстроту;
 - гибкость;
 - координацию движений (ловкость).
46. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики.
47. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
48. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
49. Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
50. Оценка функциональной подготовленности организма. Функциональные пробы.
51. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
52. «Малые формы физической культуры»

Варианты теоретических тестовых заданий (время на выполнение теста – 20 мин.)

Вариант 1

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
 - а. ловкостью
 - б. гибкостью
 - в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:
 - а. микротравмам позвоночника

- б. перегрузкам организма
 - в. потере подвижности
3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
- а. трех игроков
 - б. четырех игроков
 - в. пяти игроков
4. При переломе плеча шиной фиксируют:
- а. локтевой, лучезапястный суставы
 - б. плечевой, локтевой суставы
 - в. лучезапястный, локтевой суставы
5. К спортивным играм относится:
- а. гандбол
 - б. лапта
 - в. салочки
6. Динамическая сила необходима при:
- а. толкании ядра
 - б. гимнастике
 - в. беге
7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
- а. 5 м
 - б. 7 м
 - в. 6,25 м
8. Наиболее опасным для жизни является..... перелом.
- а. открытый
 - б. закрытый с вывихом
 - в. закрытый
9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:
- а. пятнадцати дней
 - б. десяти дней
 - в. пяти дней
10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. углеводы
 - б. жиры
 - в. белки
11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
- а. Древний Египет
 - б. Древний Рим
 - в. Древняя Греция
12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
- а. стрельба
 - б. баскетбол
 - в. бег
13. Мужчины не принимают участие в:
- а. керлинге
 - б. художественной гимнастике
 - в. спортивной гимнастике
14. Самым опасным кровотечением является:
- а. артериальное
 - б. венозное
 - в. капиллярное
15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
- а. хоккей с мячом
 - б. сноуборд
 - в. керлинг
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
 - б. памяти
 - в. зрения

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

- а. плавание
- б. бег в мешках
- в. баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

- а. засчитывается
- б. не засчитывается
- в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

- а. гимнастика
- б. керлинг
- в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

- а. ваттах
- б. калориях
- в. углеводах

Вариант 2

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

- а. быстротой
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

2. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрения

3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

- а. мяч засчитан
- б. мяч не засчитан
- в. передача мяча

4. При переломе голени шину фиксируют на:

- а. голеностопе, коленном суставе
- б. бедре, стопе, голени
- в. голени

5. К подвижным играм относятся:

- а. плавание
- б. бег в мешках
- в. баскетбол

6. Скоростная выносливость необходима в занятиях:

- а. боксом
- б. стайерским бегом
- в. баскетболом

7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:

- а. окунуть пострадавшего в холодную воду
- б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
- в. поместить пострадавшего в холод

8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:

- а. Лейк-Плэсиде
- б. Солт-Лейк-Сити
- в. Пекине

9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:

- а. 30 км
- б. 20 км
- в. 12 км

10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:

- а. ваттах
- б. калориях

в. углеводов

11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:

- а. 776 г. до н.э.
- б. 876 г. до н.э.
- в. 976 г. до н.э.

12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

- а. бокс
- б. гимнастика
- в. керлинг

13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:

- а. батут
- б. гимнастика
- в. керлинг

14. Под физической культурой понимается:

- а. выполнение физических упражнений
- б. ведение здорового образа жизни
- в. наличие спортивных сооружений

15. Кровь возвращается к сердцу по:

- а. артериям
- б. капиллярам
- в. венам

16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:

- а. Хуан Антонио Самаранчу
- б. Пьеру Де Кубертену
- в. Зевсу

17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

18. Длина круговой беговой дорожки составляет:

- а. 400 м
- б. 600 м
- в. 300 м

19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

- а. 600 г
- б. 700 г
- в. 800 г

20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

- а. 243 см
- б. 220 см
- в. 263 см

Билеты по физической культуре (дополнительно)

1. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. Результатом физической подготовки является:

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

3. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?

- А) 1908 год в Лондоне;
- Б) 1912 год в Стокгольме;
- В) 1952 год в Хельсинки;
- Г) 1928 год в Амстердаме.

4. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- А) координации движений;

- Б) техники движений;
- В) быстроты реакции;
- Г) скоростной силы.

5. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- А) с 12 до 16 часов дня;
- Б) до 12 и после 16 часов дня;
- В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- Г) с 10 до 14 часов.

6. К циклическим видам спорта относятся...:

- А) борьба, бокс, фехтование;
- Б) баскетбол, волейбол, футбол;
- В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- Г) метание мяча, диска, молота.

7. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

- А) 1516 год в Германии;
- Б) 1850 год в Англии;
- В) 1896 год в Греции;
- Г) 1869 год во Франции.

8. Главной причиной нарушения осанки является:

- А) малоподвижный образ жизни;
- Б) слабость мышц спины;
- В) привычка носить сумку на одном плече;
- Г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

9. Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:

- А) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);
- Б) Иван Поддубный (борьба);
- В) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);
- Г) Анатолий Решетников (легкая атлетика)

10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- А) календарь соревнований;
- Б) положение о соревнованиях;
- В) правила соревнований;
- Г) программа соревнований.

11. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

- А) скоростных упражнениях;
- Б) упражнениях «на гибкость»;
- В) силовых упражнениях;
- Г) упражнениях на «выносливость».

12. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

- А) НХЛ;
- Б) НБА;
- В) МОК;
- Г) УЕФА.

13. В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XVII Олимпийских играх?

- А) скоростной спуск;
- Б) конькобежный спринт;
- В) фристайл;
- Г) лыжные гонки.

14. Что определяет техника безопасности?

- А) навыки знаний физических упражнений без травм;
- Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказания доврачебной помощи;
- В) правильное выполнение упражнений;
- Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

15. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;
- Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придать возвышенное положение;
- В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;
- Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

16. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

- А) растяжение;
- Б) сокращение;
- В) эластичность;
- Г) постоянность состояния

17. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

- А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;
- Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;
- В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;

Г) определенным образом организованная двигательная активность.

18. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

- А) 6-ти минутный бег;
- Б) бег на 100 метров;
- В) лыжная гонка на 3 километров;
- Г) плавание 800 метров.

19. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

- А) 42 км 195 м;
- Б) 32 км 195 м;
- В) 50 км 195 м;
- Г) 45 км 195 м.

20. Укажите в каком городе будут проходить летние Олимпийские игры 2008 года?

- А) Гренобль (Франция);
- Б) Токио (Япония);
- В) Пекин (Китай);
- Г) Сент-Луис (США)

21. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?

- 1. Упражнения «на выносливость». А) 1,5;
- 2. Дыхательные упражнения. Б) 3,5;
- 3. Силовые упражнения. В) 2, 6;
- 4. Скоростные упражнения. Г) 3,4,5.
- 5. Упражнения «на гибкость».
- 6. Упражнения «на внимание».

22. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...

- А) по 8-16 циклов движений в серии;
- Б) пока не начнется увеличиваться амплитуда движений;
- В) до появления болевых ощущений;
- Г) по 10 циклов в 4 серии.

23. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?

- А) Жан Жак Руссо;
- Б) Хуан Антонио Самаранч;
- В) Пьер де Кубертен;
- Г) Ян Амос Каменский.

24. Что такое адаптация?

- А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
- Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- В) процесс восстановления;
- Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

25. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?

- А) 60-80;
- Б) 70-90;
- В) 75-85;
- Г) 50-70.

Отвечая на вопросы 26-30, необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение образует истинное высказывание. Подбранное слово впишите в бланке заданий.

26. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как _____

27. Временное снижение работоспособности принято называть _____

28. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называются _____

29. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как _____

30. Двигательные действия, которые направлены на решение задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются _____

- 1-а, 2-в, 3-а, 4-в, 5-б, 6-в, 7-в, 8-б, 9-а, 10-б, 11-в, 12-в, 13-г, 14-б, 15-г, 16-г, 17-в, 18-б, 19-а, 20-в, 21-в, 22-в, 23-в, 24-а, 25-а, 26-соскок,
- 27-утомление,
- 28-упор,
- 29-группировка,
- 30-физическое упражнение.

Примерные тематики реферативных работ по дисциплине «Физическая культура»

- 1. Адаптация к физическим упражнениям.
- 2. Артроз коленного сустава.

3. Атлетическая гимнастика (бодибилдинг).
4. Аэробика, её виды.
5. Бег в системе оздоровительных мероприятий.
6. Бег для здоровья.
7. Биологическая основа физической культуры.
8. Биологический смысл мышечной деятельности.
9. Валеология – наука о здоровье.
10. Виды физических нагрузок и их интенсивность.
11. Влияние двигательной активности на организм.
12. Влияние физических упражнений на мышцы.
13. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
14. Влияние физических упражнений на организм людей с ограниченным зрением.
15. Влияние физических упражнений на систему дыхания.
16. Возрастные изменения в организме человека.
17. Вредные привычки, их пагубное воздействие на организм.
18. Выбор видов спорта и систем физических упражнений.
19. Геронтология, определение.
20. Гимнастика женщин во второй половине беременности.
21. Долголетие и физическая культура.
22. Закаливание организма.
23. Здоровье – в движении!
24. Изменение работоспособности студентов в период обучения.
25. Контроль на занятиях в специальной медицинской группе.
26. Лечебная гимнастика при заболевании...
27. Лечебная физическая культура при бронхите.
28. Лечебная физкультура при пиелонефрите.
29. Массаж и его влияние на организм.
30. Меры безопасности при занятиях физическими упражнениями.
31. Начальное обучение плаванию.
32. Обучение техническим приёмам игры в баскетбол.
33. Обучение техническим приёмам игры в волейбол.
34. Олимпийские игры в древнем Риме.
35. Осанка и физическое развитие детей.
36. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
37. Основы методики и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
38. Особенности строения сердца спортсменов.
39. Остеохондроз и его профилактика.
40. Подвижные игры. Классификация, роль в физическом воспитании студентов.
41. Принципы занятий физкультурными упражнениями.
42. Противопоказания для выполнения физических упражнений при заболевании...
43. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
44. Профилактика травматизма при занятии спортом.
45. Развитие физических качеств у юных спортсменов.
46. Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом.
47. Самомассаж при заболевании...
48. Системы питания.
49. Системы физического воспитания.
50. Сколиоз, его профилактика средствами физического воспитания.
51. Современное международное олимпийское движение.
52. Сон, его значение для организма.
53. Спорт. Классификация видов спорта.
54. Стретчинг. Определение и принципы.
55. Управление международным спортивным движением.
56. Физиологические критерии здоровья.
57. Физическая культура в вузе.
58. Физическая культура в профессиональной деятельности.
59. Физическая культура в семье.
60. Физическая культура и спорт как часть здорового образа жизни.
61. Физическая культура как часть общей культуры общества.
62. Физические качества человека. Средства и методы их воспитания.
63. Физические упражнения – средство укрепления здоровья человека.
64. Физическое воспитание детей дошкольного возраста.
65. Этапы формирования высшей нервной деятельности у ребёнка.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина обеспечена УМК, тематическими планами по различным направлениям подготовки. Занятия проводятся в тренажерном зале института по адресу ул. Сапрыгина, 6.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основная учебная литература

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.Л. Чеснова, М.: Директ-Медиа, 2013. -160 с. - Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/184738/read#page2>
2. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / под.ред. А.В.Самсоновой, Р.Б. Цаллаговой. - М: Советский спорт, 2014. -456 с. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/172689>
3. Физическая культура [текст]: учебник / И. С. Барчуков; под общ. ред. Н.Н. Маликова. - 6-е изд., стер. - М.: Академия, 2013. - 528 с.
4. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [текст]: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - М. : КНОРУС, 2013. - 240 с. - (Бакалавриат)
5. Григорьева И. В., Волкова Е. Г., Водолазов Ю. С. Физическая культура. Основы спортивной тренировки: [Электронный ресурс]: И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов; М-во обр. и нак. РФ, ФГБОУ ВПО «ВГЛТА». - Воронеж, 2012. -87 с. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/187247>

Дополнительная учебная литература

6. Кулешов В. К., Вавилина Е. Ю., Чеснова Е. Л., Нигровская Т. М. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [Электронный ресурс]: В.К. Кулешов, Е.Ю. Вавилина, Е.Л. Чеснова, Т.М. Нигровская, М.: Директ-Медиа 2013. -70 с. - Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/180618>
7. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь [Текст]: учебное пособие / Ю. И. Гришина. - Допущено Учебно-методическим объединением; 3-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2012. - 249 с.
8. Физическая культура [текст] : учебное пособие / Под общ. ред. Е.В. Конеевой. - Ростов н/Д : Феникс, 2006. - 558
9. Гайворонский И.В. Анатомия и физиология человека: учебник / И. В. Гайворонский, Г. И. Ничипорук, А. И. Гайворонский. - М.: Академия, 2006. – 496 с.

Методические указания и материалы по видам занятий

10. Логачева Е.А. Физическая культура и спорт: Методические указания для практических (семинарских) занятий заочной формы обучения / Южно-Российский государственный политехнический университет (НПИ) имени М.И. Платова, 2015.– 42 с.
11. Логачева Е.А. Атлетическая гимнастика: учебно-методическое пособие для практических занятий по элективным курсам по физической культуре и спорту / Южно-Российский государственный политехнический университет (НПИ) имени М.И. Платова, 2015. – 72с.
12. Логачева Е.А. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие для практических занятий по элективным курсам по физической культуре и спорту / Южно-Российский государственный политехнический университет (НПИ) имени М.И. Платова, 2015.– 64 с
13. Логачева Е.А. Плавание: учебно-методическое пособие для практических занятий по элективным курсам по физической культуре и спорту / Южно-Российский государственный политехнический университет (НПИ) имени М.И. Платова, 2015.– 76 с

Информационные справочные системы, профессиональные базы данных

1. Профессиональные справочные системы «Техэксперт» <http://195.209.112.161:3000/>
2. Информационно-справочная система «Электрик» <http://www.electrik.org/>
3. Независимая информационно-консалтинговая компания Enerdata <https://www.enerdata.ru/>
4. Научная электронная библиотека: <http://www.elibrary.ru>
5. ЭБС Книгафонд: <http://www.knigofond.ru>

6. ЭБС <http://e.lanbook.com/>

7. Единое окно доступа к информационным ресурсам <http://window.edu.ru>

Комплект лицензионного программного обеспечения

1. Microsoft Windows 7,8,10 лицензия 1203798551

2. Microsoft Office 2007 Professional Plus лицензия 42947565

Обновление основной образовательной программы в части содержания рабочей программы учебного курса, предмета, дисциплины (модуля) (изменения и дополнения к рабочей программе) на 2016/2017 учебный год

В рабочую программу Б1.В.19 Элективные курсы по физической культуре и спорту

для направления подготовки (специальности) 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, направленность Электроснабжение, год набора - 2016, форма обучения - заочная с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы вносятся следующие изменения:

Содержание пункта 7. рабочей программы в части п/п «Информационные справочные системы, профессиональные базы данных» до обновления	Содержание пункта 7. рабочей программы в части п/п «Информационные справочные системы, профессиональные базы данных» после обновления
<ol style="list-style-type: none"> 1. Профессиональные справочные системы «Техэксперт» http://195.209.112.161:3000/ 2. Информационно-справочная система «Электрик» http://www.electrik.org/ 3. Независимая информационно-консалтинговая компания Enerdata https://www.enerdata.ru/ 4. Научная электронная библиотека: http://www.elibrary.ru 5. ЭБС Книгафонд: http://www.knigofond.ru 6. ЭБС http://e.lanbook.com/ 7. Единое окно доступа к информационным ресурсам http://window.edu.ru 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Профессиональные справочные системы «Техэксперт» http://195.209.112.161:3000/ 2. Информационно-справочная система «Электрик» http://www.electrik.org/ 3. Независимая информационно-консалтинговая компания Enerdata https://www.enerdata.ru/ 4. Научная электронная библиотека: http://www.elibrary.ru 5. ЭБС Книгафонд: http://www.knigofond.ru 6. ЭБС http://e.lanbook.com/ 7. Единое окно доступа к информационным ресурсам http://window.edu.ru 8. РД 34.01.101-93 Номенклатура документов электроэнергетической отрасли http://www.gosthelp.ru/text/rd340110193 9. Ресурсы WWW по истории России - http://www.history.ru/histr.htm 10. Официальный сайт Федеральной службы по интеллектуальной собственности, патентам и товарным знакам. Полные тексты законов Российской Федерации в области охраны интеллектуальной собственности. - Режим доступа: http://www.fips.ru 11. Сайт Российского авторского общества (РАО). Информация, касающаяся защиты авторских прав, условия коллективного управления имущественными правами авторов, консультации юристов. - Режим доступа: http://www.rao.ru

дополнения: лицензии на программное обеспечение обновлены

Заведующий кафедрой Т и Т Гасанов А.Б.



Терновский О.А.

31 августа 2017 г.

Изменения основной образовательной программы в части рабочей программы дисциплины (модуля)

(в связи с вступлением в силу с 01.09.2017 г. Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 г.)

Рабочей программы по дисциплине: Элективные курсы по физической культуре и спорту.

для направления подготовки (специальности) 13.03.02

Электроэнергетика и электротехника, Электроснабжение, год набора- 2016, форма обучения- заочная

1. Пункт 3 читать в следующей редакции

№ семестра	Формы организации работы обучающихся	Всего часов по учебному плану, ак. час / астр. час	Контактная работа, ак. час / астр. час		Самостоятельная работа обучающихся, ак. час / астр. час
			аудиторная	вне-аудиторная	
1	лекции	2 / 1,5	2 / 1,5	х	х
	лабораторные работы	/ 0	0 / 0	х	х
	практические занятия (семинарские занятия)	/ 0	0 / 0	х	х
	контактная внеаудиторная работа, самостоятельная работа обучающихся в период обучения	35 / 26,25	х	0,3 / 0,225	34,7 / 26,025
	контактная внеаудиторная работа, самостоятельная работа обучающихся в период экзаменационной сессии	0 / 0	х	0 / 0	0 / 0
	ВСЕГО за 1 семестр	37 / 27,75	2 / 1,5	0,3 / 0,225	34,7 / 26,025
2	лекции	0 / 0	0 / 0	х	х
	лабораторные работы	0 / 0	0 / 0	х	х
	практические занятия (семинарские занятия)	2 / 1,5	2 / 1,5	х	х
	контактная внеаудиторная работа, самостоятельная работа обучающихся в период обучения	69 / 51,75	х	0 / 0	69 / 51,75

	контактная внеаудиторная работа, самостоятельная работа обучающихся в период экзаменационной сессии	0 / 0	x	0 / 0	0 / 0
	ВСЕГО за 2 семестр	71 / 53,25	2 / 1,5	0 / 0	69 / 51,75
3	лекции	4 / 3	4 / 3	x	x
	лабораторные работы	0 / 0	0 / 0	x	x
	практические занятия (семинарские занятия)	0 / 0	0 / 0	x	x
	контактная внеаудиторная работа, самостоятельная работа обучающихся в период обучения	69 / 51,75	x	0,6 / 0,45	68,4 / 51,3
	контактная внеаудиторная работа, самостоятельная работа обучающихся в период экзаменационной сессии	0 / 0	x	0 / 0	0 / 0
	ВСЕГО за 3 семестр	73 / 54,75	4 / 3	0,6 / 0,45	68,4 / 51,3
4	лекции	/ 0	0 / 0	x	x
	лабораторные работы	/ 0	0 / 0	x	x
	практические занятия (семинарские занятия)	2 / 1,5	2 / 1,5	x	x
	контактная внеаудиторная работа, самостоятельная работа обучающихся в период обучения	69 / 51,75	x	0 / 0	69 / 51,75
	контактная внеаудиторная работа, самостоятельная работа обучающихся в период экзаменационной сессии	0 / 0	x	0 / 0	0 / 0
	ВСЕГО за 4 семестр	71 / 53,25	2 / 1,5	0 / 0	69 / 51,75
5	лекции	2 / 1,5	2 / 1,5	x	x
	лабораторные работы	0 / 0	0 / 0	x	x
	практические занятия (семинарские занятия)	0 / 0	0 / 0	x	x
	контактная внеаудиторная работа, самостоятельная работа обучающихся в период обучения	55 / 41,25	x	0,3 / 0,225	54,7 / 41,025
	контактная внеаудиторная работа, самостоятельная работа обучающихся в период экзаменационной сессии	0 / 0	x	0 / 0	0 / 0

	ВСЕГО за 5 семестр	57 / 42,75	2 / 1,5	0,3 / 0,225	54,7 / 41,025
6	лекции	0 / 0	0 / 0	x	x
	лабораторные работы	0 / 0	0 / 0	x	x
	практические занятия (семинарские занятия)	0 / 0	0 / 0	x	x
	контактная внеаудиторная работа, самостоятельная работа обучающихся в период обучения	15 / 11,25	x	0 / 0	15 / 11,25
	контактная внеаудиторная работа, самостоятельная работа обучающихся в период экзаменационной сессии	4 / 3	x	0 / 0	4 / 3
	ВСЕГО за 6 семестр	19 / 14,25	0 / 0	0 / 0	19 / 14,25
ИТОГО по дисциплине		328 / 246	12 / 9	1,2 / 0,9	314,8 / 236,1

2. В п. 4 количество часов в часах считать количеством часов в академических часах.

Заведующий кафедрой ТиТ Гасанов А.Б. _____

Утверждаю:
Директор

Терновский О.А.
01 сентября 2017 г.

