



**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Казанский государственный аграрный университет»
(ФГБОУ ВО КАЗАНСКИЙ ГАУ)**

Институт механизации и технического сервиса
Кафедра физическое воспитание

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-
воспитательной работе и
молодёжной политике, доцент
А.В. Дмитриев
«24» мая 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки
09.03.03 Прикладная информатика

Направленность (профиль) подготовки
Проектирование и внедрение информационных систем

Форма обучения
очная

Казань – 2023 г.

Составитель:

К.П.Н., доцент
Должность, ученая степень, ученое звание


Подпись

Золотов Владимир Николаевич
Ф.И.О.

Рабочая программа дисциплины обсуждена и одобрена на заседании кафедры
Физическое воспитание «24» апреля 2023 года (протокол № 8)

Заведующий кафедрой:

К.С-Х.Н.
Должность, ученая степень, ученое звание


Подпись

Мануров Ильгиз Минзагитович
Ф.И.О.

Рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии института механизации и
технического сервиса «27» апреля 2023 года (протокол № 8)

Председатель методической комиссии:

К.Т.Н., доцент
Должность, ученая степень, ученое звание


Подпись

Зиннатуллина Алсу Наилевна
Ф.И.О.

Согласовано:

Директор


Подпись

Медведев Владимир Михайлович
Ф.И.О.

Протокол Ученого совета ИМ и ТС № 9 от «11» мая 2023 года.

1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, направленность (профиль) подготовки «Проектирование и внедрение информационных систем», обучающийся по дисциплине «Физическая культура и спорт» должен овладеть следующими результатами

Код индикатора достижения компетенции	Индикатор достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7.Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
УК-7.2	Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знать: научно-теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь: использовать средства и методы для выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. Владеть: средствами и методами здоровьесберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности.

2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина относится к обязательной части блока 1. Дисциплины (модули). Изучается в 1 семестре, обучающимися при очной и заочной форме обучения;

Изучение дисциплины предполагает параллельное освоение следующей дисциплины учебного плана: элективные курсы по физической культуре и спорту.

3 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Таблица 3.1.1 - Распределение фонда времени по семестрам и видам занятий

Вид учебных занятий	Очное обучение	Заочное обучение
	1 семестр	1 семестр
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего, час)	35	7
в том числе:		

- лекции, час в том числе в виде практической подготовки (при наличии), час	34 0	6 0
- практические занятия, час в том числе в виде практической подготовки (при наличии), час	0 0	0 0
- зачет, час	1	1
- экзамен, час	0	0
Самостоятельная работа обучающихся (всего, час)	37	65
в том числе: -подготовка к практическим занятиям, час	0	0
- работа с тестами и вопросами для самоподготовки, час	37	65
- выполнение курсового проекта (работы), час	0	0
- подготовка к зачету, час	0	0
- подготовка к экзамену, час	0	0
Общая трудоемкость час	72	72
з.е.	2	2

4 Содержание дисциплины, структурированное по разделам и темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Таблица 4.1.1 - Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№ тем ы	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость							
		лекции		практ. работы		всего ауд. часов		самост. работа	
		оч но	заоч но	оч но	заоч но	оч но	заоч но	очно	заоч но
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	2	0,6	-	-	2	0,6	2	6
2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	2	0,6	-	-	2	0,6	2	6
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	4	0,6	-	-	4	0,6	4	6
4	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	4	0,6	-	-	4	0,6	4	6

5	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)	2	0,6	-	-	2	0,6	4	6
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	0,6	-	-	2	0,6	4	6
7	Разминка и ее значение для занимающихся физическими упражнениями и спортом	4	0,6	-	-	4	0,6	4	6
8	Физиологические характеристики состояний организма при спортивной деятельности	6	0,6	-	-	6	0,6	4	7
9	Физиологическая характеристика двигательных качеств	4	0,6	-	-	4	0,6	5	8
10	Физиологические закономерности при занятиях спортом	4	0,6	-	-	4	0,6	4	8
Итого		34	6	-	-	34	6	37	65

Таблица 4.2 - Содержание дисциплины, структурированное по разделам и темам

№	Содержание раздела (темы) дисциплины	Время, ак. час (очно/заочно/очно-заочно)			
		ОЧНО		ЗАОЧНО	
		всего	в том числе в форме практической подготовки (при наличии)	всего	в том числе в форме практической подготовки (при наличии)
1	Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента				
	<i>Лекции</i>				
1.1	Тема лекции 1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Спорт как часть физической культуры.	1	0	0,3	0
1.2	Тема лекции 2. Составляющие физической культуры: физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие. Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях.	1	0	0,3	0
2	Раздел 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания				
	<i>Лекции</i>				
2.1	Тема лекции 1. Основные понятия	1	0	0,3	0

	социально-биологической основы ФК.				
2.2	1. Тема лекции 2. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Возрастная периодизация.	1	0	0,3	0
	Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья				
	<i>Лекции</i>				
3.1	Тема лекции 1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии	1	0	0,15	0
3.2	Тема лекции 2. Здоровый образ жизни и его составляющие	1	0	0,15	0
3.3	Тема лекции 3. Влияние здорового образа жизни на социальную жизнь и материальное благополучие человека	1	0	0,15	0
3.4	Тема лекции 4. Здоровый стиль жизни – это здоровое долголетие	1	0	0,15	0
	Раздел 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий				
	<i>Лекции</i>				
4.1	Тема лекции 1. Цели и задачи самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий	2	0	0,3	0
4.2	Тема лекции 2. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Гигиена самостоятельных занятий	2	0	0,3	0
	Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)				
	<i>Лекции</i>				
5.1	Тема лекции 1. Основные понятия профессионально – прикладной физической подготовки. Формы, условия и характер труда	0,5	0	0,2	0
5.2	Тема лекции 2. Прикладные знания, физические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки	1	0	0,2	0
5.3	Тема лекции 3. Прикладные виды спорта	0,5		0,2	
	Раздел 6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности				
	<i>Лекции</i>				
6.1	Тема лекции 1. Психофизиологическая характеристика труда.	1	0	0,3	0
6.2	Тема лекции 2. Средства ФК в регулировании работоспособности	1	0	0,3	0
	Раздел 7. Разминка и ее значение для занимающихся физическими упражнениями и спортом				
	<i>Лекции</i>				
7.1	Тема лекции 1. Разминка и ее значение	2	0	0,2	0
7.2	Тема лекции 2. Общая часть разминки	1	0	0,2	0
7.3	Тема лекции 3. Специальная часть разминки	1	0	0,2	0
	Раздел 8. Физиологические характеристики состояний организма при спортивной				

деятельности					
Лекции					
8.1	Тема лекции 1. Предстартовое и собственно-стартовое состояние	2	0	0,2	0
8.2	Тема лекции 2. Вработывание. «Мертвая точка» и «Второе дыхание»	2	0	0,2	0
8.3	Тема лекции 3. Утомление. Восстановление	2	0	0,2	0
Раздел 9. Физиологическая характеристика двигательных качеств					
Лекции					
9.1	Тема лекции 1. Физиологическая характеристика мышечной силы. Физиологическая характеристика быстроты.	1	0	0,2	0
9.2	Тема лекции 2. Физиологическая характеристика выносливости	1	0	0,2	0
9.3	Тема лекции 3. Физиологическая характеристика ловкости. Физиологическая характеристика гибкости	2	0	0,2	0
Раздел 10. Физиологические закономерности при занятиях спортом					
Лекции					
10.1	Тема лекции 1. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля	2	0	0,3	0
10.2	Тема лекции 2. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки физического состояния организма и физической подготовленности	2	0	0,3	0

5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Ванюшин Ю.С., Елистратов Д.Е., Федоров Н.А. Комплексная оценка функционального состояния студентов: учебное пособие для студентов аграрных вузов. – Казань: Из-во Отечество, 2014.- 86 с.
2. Ванюшин Ю.С., Миннибаев Э.Ш. Физическая культура: учебное пособие для студентов заочной формы обучения. – Казань: Изд-во КГАУ, 2013.- 100 с.
3. Ванюшин Ю.С., Хайруллин Р.Р., Елистратов Д.Е. Физическая культура в схемах и таблицах: учебное пособие. – Казань: Изд-во КГАУ, 2017.- 130 с.
4. Хайруллин Р.Р., Ванюшин Ю.С., Елистратов Д.Е. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура»: методические рекомендации. – Казань: Изд-во КГАУ, 2017.- 35 с.
5. Хайруллин Р.Р., Ванюшин Ю.С., Хузина Г.К. Методические рекомендации для проведения занятий по Физической культуре: методические рекомендации. – Казань: Изд-во КГАУ, 2018.- 16 с.
6. Ванюшин Ю.С., Хайруллин Р.Р., Ишмухаметова Н.Ф. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом: методические рекомендации. - Казань: Изд-во КГАУ, 2020.- 16 с.

Примерная тематика рефератов.

1. Значение физической культуры для жизнедеятельности человека.

2. Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях.
3. Спорт как часть физической культуры.
4. Физическое совершенство личности.
5. Физическое воспитание студентов.
6. Физическое развитие и его значение для занятий спортом.
7. Функциональная подготовка и ее значение для студента.
8. Профессиональная направленность физического воспитания.
9. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система организма.
10. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на сердечно-сосудистую систему.
11. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на дыхательную систему.
12. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на опорно-двигательный аппарат.
13. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающегося.
14. Возрастные изменения в организме студента при занятиях спортом.
15. Здоровый образ жизни студента.
16. Занятия спортом как одна из составляющих здорового образа жизни студента.
17. Закаливание как составляющая здорового образа жизни.
18. Вредные привычки и их влияние на организм студента.
19. Искоренение вредных привычек как залог успешной профессиональной деятельности.
20. Здоровое долголетие как важный фактор успешной профессиональной деятельности.
21. Здоровый стиль жизни студента как важный фактор успешной интеллектуальной деятельности.
22. Стресс и его причины во время учебной деятельности.
23. Психофизиологические основы интеллектуального труда.
24. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
25. Разминка при занятиях спортом.
26. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях спортом (предстартовое состояние, вработывание, «мертвая точка», «второе дыхание», устойчивое состояние)
27. Утомление, его причины и способы устранения.
28. Восстановление и его средства.
29. Физиологическая характеристика развития мышечной силы.
30. Физиологическая характеристика развития быстроты.
31. Физиологическая характеристика развития выносливости.
32. Физиологическая характеристика развития гибкости и ловкости.
33. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
34. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями для женщин.
35. Самоконтроль за проведением самостоятельных занятий физическим упражнениями.
36. Гигиена при занятиях физическими упражнениями и спортом.
37. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
38. Занятия физическими упражнениями и спортом при различных отклонениях в состоянии здоровья студентов.

6 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Представлен в приложении в рабочей программе дисциплины «Физическая культура».

7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины и учебно-методических указаний для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Основная учебная литература:

1. Ванюшин Ю.С., Ванюшин М.Ю., Хайруллин Р.Р. Физическая культура: учебное пособие для студентов аграрных вузов. – Казань: Из-во Казанского ГАУ, 2011. –98 с.
2. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под редакцией В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2009. – 450 с.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. -366 с.

Дополнительная учебная литература:

1. Хайруллин Р.Р., Ванюшин Ю.С. Баскетбол. Обучение техническим элементам: учебное пособие. – Казань: Изд-во Казанского ГАУ, 2011.- 60 с.
2. Ванюшин М.Ю. Адаптация кардиореспираторной системы спортсменов разных видов спорта и возраста к физической нагрузке: монография. – Казань: Изд-во ООО «Печать-Сервис- XXI век», 2011. – 138 с.
3. Хайруллин Р.Р. Мартьянов О.П., Ванюшин Ю.С. Баскетбол: содержание и методика преподавания: учебное пособие. - Казань: Изд-во типография «Вестфалика» 2012. – 128 с.
4. Ванюшин Ю.С., Миннибаев Э.Ш. Физическая культура: учебное пособие для студентов заочной формы обучения. – Казань: Изд-во КГАУ, 2013. - 100 с.
5. Ванюшин Ю.С., Петрова В.К. Адаптация сердца растущего организма к функциональным нагрузкам: монография. - Казань: Отечество, 2014. – 142 с.
6. Хайруллин Р.Р., Елистратов Д.Е. Вегетативное обеспечение двигательной деятельности спортсменов: монография. – Казань: Отечество. 2014. – 162 с.
7. Хайруллин Р.Р., Ванюшин Ю.С. Гандбол: содержание и обучение техническим элементам: учебное пособие. – Казань: Изд-во КГАУ, 2015. – 80 с.
8. Хайруллин Р.Р., Елистратов Д.Е., Яруллин А.Г. Волейбол: содержание и обучение техническим элементам: учебное пособие. – Казань: типография «Вестфалика», 2015. – 59 с.
9. Хайруллин Р.Р., Ванюшин Ю.С., Елистратов Д.Е. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура»: методические рекомендации. – Казань: Изд-во КГАУ, 2017.- 35 с.
10. Ванюшин Ю.С., Хайруллин Р.Р. Реакция кардиореспираторной системы спортсменов на позно-тоническую и фазную деятельность. Монография. - Казань: Отечество. 2018. – 140 с.
11. Хайруллин Р.Р., Ванюшин Ю.С., Хузина Г.К. Методические рекомендации для проведения занятий по Физической культуре: методические рекомендации. – Казань: Изд-во КГАУ, 2018.- 16 с.
12. Ванюшин Ю.С., Хайруллин Р.Р., Ишмухаметова Н.Ф. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом: методические рекомендации. - Казань: Изд-во КГАУ, 2020.- 16 с.

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

1. OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данные обо всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах). <http://olympic.ware.com.ua/>
 2. Бадминтон России. Информация о российском и мировом бадминтоне: последние новости, рейтинг, инвентарь, тренировки, площадки, корты, игроки, ракетки, воланы, правила, результаты, фотографии, а также можете приобрести инвентарь Yonex по оптовым ценам. <http://badminton.hut.ru>
 3. Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п. <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm>
 4. Инновационные аспекты совершенствования дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта. Материалы всероссийской научно-практической конференции. <http://ipk.spab.ru/newscon1.htm>
 5. Мир баскетбол. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд. <http://ball.r2.ru/>
 6. Ранний старт. Задача сайта - доведение до самой широкой аудитории родителей, тренеров, врачей и профессиональных спортсменов обобщенной информации о методиках раннего спортивного старта и уже имеющегося в этой важной сфере жизни опыта. <http://kidsport.narod.ru/>
 7. Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта. <http://sportlaws.infosport.ru>
 8. Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. Краткая история и структура библиотеки. Электронный каталог информационных ресурсов библиотеки. Поиск в каталоге. Обзор новых поступлений. <http://lib.sportedu.ru>

9 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основными видами учебных занятий для студентов по данному курсу учебной дисциплины являются: лекции и самостоятельная работа студентов.

В лекциях излагаются основные теоретические сведения, составляющие научную концепцию курса. Для успешного освоения лекционного материала рекомендуется:

- после прослушивания лекции прочитать её в тот же день;
- выделить маркерами основные положения лекции;
- структурировать лекционный материал с помощью пометок на полях в соответствии с примерными вопросами для подготовки.

В процессе лекционного занятия студент должен выделять важные моменты, выводы, основные положения, выделять ключевые слова, термины. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удаётся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на занятии. Студенту рекомендуется во время лекции участвовать в обсуждении проблемных вопросов, высказывать и аргументировать своё мнение. Это способствует лучшему усвоению материала лекции и облегчает запоминание отдельных выводов. Прослушанный материал лекции студент должен проработать. От того, насколько эффективно это будет сделано, зависит и прочность усвоения знаний. Рекомендуется перечитать текст лекции, выявить

основные моменты в каждом вопросе, затем ознакомиться с изложением соответствующей темы в учебниках, проанализировать дополнительную учебно-методическую и научную литературу по теме, расширив и углубив свои знания.

Самостоятельная работа студентов является составной частью их учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний, умений и навыков, поиск и приобретение новых знаний. Самостоятельная работа обучающихся регламентируется Положением об организации самостоятельной работы студентов.

Самостоятельная работа студентов включает в себя освоение теоретического материала на основе лекций, основной и дополнительной литературы. Советы по самостоятельной работе с точки зрения использования литературы, времени, глубины проработки темы и др., а также контроль за деятельностью студента осуществляется во время занятий.

Целью преподавателя является стимулирование самостоятельного, углублённого изучения материала курса, хорошо структурированное, последовательное изложение теории на лекциях.

Студенту рекомендуется следующая схема подготовки к занятию и выполнению домашних заданий:

- проработать конспект лекций;
 - проанализировать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу (модулю);
 - при затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.
1. Указание по выполнению реферата. Технические требования по оформлению реферата:
- компьютерный текст не менее 15 страниц;
 - 14 кегель в редакторе WORD;
 - интервал – полуторный;
 - шрифт – Times New Roman;
 - выравнивание – по ширине;
 - абзацный отступ – 1,25 см;
 - поля: верхнее – 2 см; левое – 3 см; нижнее – 2 см; правое – 1,5 см.

Принимаются только отредактированные рефераты, соответствующие вышеперечисленным требованиям; при написании реферата также необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы.

При написании и оформлении творческой работы можно использовать рисунки, схемы, таблицы, вырезки из журналов, в том числе и фотографии, если они отражают сущность исследования. Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 10 минут.

2. Указания по подготовке сообщения.

Технические требования по оформлению сообщения:

Свободное оформление. Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 5 минут.

3. Указания по подготовке доклада.

Технические требования по оформлению доклада:

Свободное оформление. Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 5 минут.

4. Указания по подготовке творческих работ (презентаций):

Технические требования по оформлению презентации:

- компьютерный текст не менее 12 слайдов;

- 14 кегель в редакторе WORD;
- интервал– полуторный;
- шрифт– Times New Roman;

Принимаются только отредактированные презентации, соответствующие вышеперечисленным требованиям;

При написании доклада также необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы;

При выполнении презентации можно использовать рисунки, схемы, таблицы, в том числе и фотографии, если они отражают сущность работы. Выступление студента вначале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 10 минут.

Перечень методических указаний по дисциплине:

1. Хайруллин Р.Р., Ванюшин Ю.С. Баскетбол. Обучение техническим элементам: учебное пособие. – Казань: Изд-во Казанского ГАУ, 2011.- 60 с.
2. Ванюшин М.Ю. Адаптация кардиореспираторной системы спортсменов разных видов спорта и возраста к физической нагрузке: монография. – Казань: Изд-во ООО «Печать-Сервис- XXI век», 2011. – 138 с.
3. Хайруллин Р.Р. Мартъянов О.П., Ванюшин Ю.С. Баскетбол: содержание и методика преподавания: учебное пособие. - Казань: Изд-во типография «Вестфалика» 2012. – 128 с.
4. Ванюшин Ю.С., Петрова В.К. Адаптация сердца растущего организма к функциональным нагрузкам: монография. - Казань: Отечество, 2014. – 142 с.
5. Хайруллин Р.Р., Елистратов Д.Е. Вегетативное обеспечение двигательной деятельности спортсменов: монография. – Казань: Отечество. 2014. – 162 с.
6. Хайруллин Р.Р., Ванюшин Ю.С. Гандбол: содержание и обучение техническим элементам: учебное пособие. – Казань: Изд-во КГАУ, 2015. – 80 с.
7. Хайруллин Р.Р., Елистратов Д.Е., Яруллин А.Г. Волейбол: содержание и обучение техническим элементам: учебное пособие. – Казань: типография «Вестфалика», 2015. – 59 с.
8. Хайруллин Р.Р., Ванюшин Ю.С., Елистратов Д.Е. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура»: методические рекомендации. – Казань: Изд-во КГАУ, 2017.- 35 с.
9. Хайруллин Р.Р., Ванюшин Ю.С., Хузина Г.К. Методические рекомендации для проведения занятий по Физической культуре: методические рекомендации. – Казань: Изд-во КГАУ, 2018.- 16 с.
10. Ванюшин Ю.С., Хайруллин Р.Р., Ишмухаметова Н.Ф. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом: методические рекомендации. - Казань: Изд-во КГАУ, 2020.- 16 с.

10 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Форма проведения занятия	Используемые информационные технологии	Перечень информационных справочных систем (при необходимости)	Перечень программного обеспечения
--------------------------	--	---	-----------------------------------

	Мультимедийные технологии в сочетании с технологией проблемного изложения	Гарант-аэро (информационно-правовое обеспечение), сетевая версия	1. Операционная система MicrosoftWindows 7 Enterprise 2. Офисное ПО из состава пакета MicrosoftOfficeStandard 2016 3. Антивирусное программное обеспечение KasperskyEndpointSecurity для бизнеса 4. «Антиплагиат. ВУЗ». ЗАО «Анти-Плагиат» 5. Гарант-аэро (информационно-правовое обеспечение) (сетевая версия). 6. 1С:ПРЕДПРИЯТИЕ 8.3 (сетевая версия). 7. LMS Moodle (модульная объектно-ориентированная динамическая среда обучения). SoftwarefreeGeneralPublicLicense(GPL)
Самостоятельная работа			

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

Лекции	№ 225 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. 420011, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Рауиса Гареева, д.62 Стулья, парты, доска аудиторная, трибуна, видеопроектор, экран, ноутбук, набор учебно-наглядных пособий.
Самостоятельная работа	№ 18 Помещение для самостоятельной работы обучающихся. 420015, Республика Татарстан, г. Казань, ул. К. Маркса, д.65 Компьютерный класс: компьютеры - процессор IntelCeleron E3200 2,4, ОЗУ1 gb, HDD 160gb,-14 шт., Мониторы 19*LG – 14 шт., Ионизатор- 2 шт., ХАБ Dlink 24порта; Принтер HP LG м 1005 – 1 шт., стол для преподавателя – 1 шт., стул для преподавателя- 1 шт., столы для студентов- 14 шт.. стулья для студентов- 14шт., шкаф-1 шт., зеркало-1 шт.
	№ 20 Помещение для самостоятельной работы обучающихся. 420015, Республика Татарстан, г. Казань, ул. К. Маркса, д.65 Компьютерный класс: компьютеры - процессор IntelCeleron, ОЗУ 500mb, HDD 80gb – 29 шт., Мониторы 17*Dell – 7 шт., Мониторы 17* Asus – 20 шт., Ионизатор – 2 шт., доска-1шт., столы для преподавателей- 4шт.,стулья для преподавателей -4 шт., столы для студентов- 28 шт., стулья для студентов- 28 шт., скамейка-1 шт., кондиционер-1шт



МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Казанский государственный аграрный университет»
(ФГБОУ ВО Казанский ГАУ)

Институт экономики
Кафедра экономики и информационных технологий

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-
воспитательной работе и
молодежной политике, доцент
А.В. Дмитриев
«22» мая 2023 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

«Физическая культура и спорт»
(Оценочные средства и методические материалы)

приложение к рабочей программе дисциплины

Направление подготовки
09.03.03 Прикладная информатика

Направленность (профиль) подготовки
Проектирование и внедрение информационных систем

Форма обучения
очная

Казань – 2023

Составитель:

К.П.Н., доцент

Должность, ученая степень, ученое звание


Подпись

Золотов Владимир Николаевич

Ф.И.О.

Оценочные средства обсуждены и одобрены на заседании кафедры
«24» апреля 2023 года (протокол № 8).

Заведующий кафедрой:

К. С.-Х.Н.

Должность, ученая степень, ученое звание


Подпись

Мануров Ильгиз Минзагитович

Ф.И.О.

Рассмотрены и одобрены на заседании методической комиссии «27» апреля 2023 года
(протокол № 8)

Председатель методической комиссии:

К.Т.Н., доцент

Должность, ученая степень, ученое звание


Подпись

Зиннатуллина Алсу Наилевна

Ф.И.О.

Согласовано:

Директор


Подпись

Медведев Владимир Михайлович

Ф.И.О.

Протокол ученого совета института № 9 от «11» мая 2023 года.

1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения ОПОП бакалавриата по направлению обучения 09.03.03 Прикладная информатика, обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт»:

Таблица 1.1 – Требования к результатам освоения дисциплины

Код индикатора достижения компетенции	Индикатор достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7.2	Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знать: научно-теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь: использовать средства и методы для выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. Владеть: средствами и методами здоровьесберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности.

2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Таблица 2.1 – Показатели и критерии определения уровня сформированности компетенций (интегрированная оценка уровня сформированности индикаторов достижения компетенций)

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценка уровня сформированности			
		неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично

УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Знать: научно-теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Фрагментарные знания научно-теоретических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.	Общие, но не структурированные знания научно-теоретических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни	Сформированные но содержащие отдельные пробелы знания научно-теоретических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни	Сформированные систематические знания научно-теоретических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни
	Уметь: использовать средства и методы для выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Частично освоенное умение использовать средства и методы для выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	В целом успешное, но не систематически осуществляемое умение использовать средства и методы для выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение использовать средства и методы для выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Сформированное умение использовать средства и методы для выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
	Владеть: средствами и методами здоровьесберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности	Фрагментарная способность владения навыками использования средствами и методами здоровьесберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности	В целом успешная, но не систематическая способность владения навыками использования средствами и методами здоровьесберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности	В целом успешная, но содержащее отдельные пробелы способность владения навыками использования средствами и методами здоровьесберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности	Успешная и систематическая способность владения навыками использования средствами и методами здоровьесберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности

Описание шкалы оценивания

1. Оценка «неудовлетворительно» ставится студенту, не овладевшему ни одним из элементов компетенции, т.е. обнаружившему существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустившему принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине.

2. Оценка «удовлетворительно» ставится студенту, овладевшему элементами компетенции «знать», т.е. проявившему знания основного программного материала по дисциплине в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, знакомому с основной рекомендованной литературой, допустившему неточности в ответе на экзамене, но в основном обладающему необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора.

3. Оценка «хорошо» ставится студенту, овладевшему элементами компетенции «знать» и «уметь», проявившему полное знание программного материала по дисциплине, освоившему основную рекомендованную литературу, обнаружившему стабильный характер знаний и умений и способному к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности.

4. Оценка «отлично» ставится студенту, овладевшему элементами компетенции «знать», «уметь» и «владеть», проявившему всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоившему основную и дополнительную литературу, обнаружившему творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании усвоенных знаний.

5. Оценка «зачтено» соответствует критериям оценок от «отлично» до «удовлетворительно».

6. Оценка «не зачтено» соответствует критерию оценки «неудовлетворительно».

3. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1 Типовые контрольные задания

УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	
Задание	Ответ
1. Что такое физическая культура? А) часть общей культуры Б) область социальной деятельности В) совокупность духовных и материальных ценностей Г) все	Укажите букву правильного ответа Г-все
2. Как следует рассматривать физическую культуру? А) как результат человеческой деятельности Б) как средство физического совершенствования личности В) как способ физического совершенствования личности Г) все	Укажите букву правильного ответа Г-все
3. Что является основным средством физической культуры? А) физические упражнения Б) двигательные умения и навыки В) жизненные силы Г) физическая подготовленность	Укажите букву правильного ответа Б - двигательные умения и навыки
4. Что позволяет формировать целесообразная двигательная деятельность средствами физической культуры? А) физическую подготовленность Б) умения и навыки В) спортивные достижения Г) все	Укажите букву правильного ответа Г-все
5. Для кого могут быть получены результаты физической культуры как одного из видов культурной деятельности человека?	Укажите букву правильного ответа

А) для предпринимателей Б) для руководителей В) для общества и личности Г) для всех	Г-для всех
6. Что такое спорт? А) составная часть физической культуры Б) специальная подготовка человека к соревнованиям В) исторически сложившаяся в форме соревнований практика Г) все	Укажите букву правильного ответа Г-все
7. Что такое спорт в узком смысле слова? А) соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней Б) ОФП В) специальная подготовка Г) разминка	Укажите букву правильного ответа А- соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней
8. Что за время занятий спортом человек пытается расширить? А) кругозор Б) умственную работоспособность В) границы своих функциональных возможностей Г) все	Укажите букву правильного ответа В-границы своих функциональных возможностей
9. Можно ли спорт рассматривать как одно из средств? А) воспитания личности Б) самовоспитания личности В) все	Укажите букву правильного ответа В-все
10. Чем являются занятия спортом для некоторой категории людей? А) физической потребностью Б) духовной необходимостью В) средством к существованию Г) все	Укажите букву правильного ответа Г-все
11. Что является составляющей физической культуры? А) биологический процесс Б) физическое воспитание В) индивидуальное развитие личности Г) все	Укажите букву правильного ответа Г-все
12. Чем является физическое воспитание? А) частью физической культуры Б) частью биологического процесса В) частью индивидуального развития личности Г) частью общего воспитания	Укажите букву правильного ответа Г-частью общего воспитания
13. Физическое воспитание – это А) педагогический процесс Б) биологический процесс В) индивидуальный процесс Г) физическое развитие	Укажите букву правильного ответа А-педагогический процесс
14. Что происходит в результате физического воспитания? А) развитие двигательных способностей Б) формирование физических качеств личности В) формирование психических и морально-эстетических качеств личности Г) все	Укажите букву правильного ответа Г-все
15. Что является базой для физического воспитания? А) двигательная активность	Укажите букву правильного ответа

Б) знания В) умения и навыки Г) все	А-двигательная активность
16. На основе чего происходит развитие двигательных способностей в процессе физического воспитания? А) двигательных умений Б) двигательных навыков В) двигательных задатков Г) всего	Укажите букву правильного ответа В-двигательных задатков
17. Где осуществляется физическое воспитание студентов? А) на занятиях по дисциплине «Физическая культура» Б) самостоятельно В) на всех занятиях	Укажите букву правильного ответа В-на всех занятиях
18. Что такое физическое совершенствование? А) это исторически обусловленный процесс физического развития Б) это исторически обусловленный процесс физической подготовки людей В) все	Укажите букву правильного ответа В-все
19. Что такое физическое развитие? А) процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в онтогенезе Б) процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в пренатальном онтогенезе В) процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в постнатальном онтогенезе Г) все	Укажите букву правильного ответа А-процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в онтогенезе
20. Что такое онтогенез? А) постоянство внутренней среды организма Б) индивидуальное развитие особи с момента зарождения клетки до смерти В) расширение полостей сердца	Укажите букву правильного ответа Б-индивидуальное развитие особи с момента зарождения клетки до смерти
21. Что такое морфологические признаки? А) совокупность изменений антропометрических показателей Б) совокупность изменений соматометрических признаков В) совокупность изменений показателей физического развития Г) все	Укажите букву правильного ответа А-совокупность изменений антропометрических показателей
22. Относятся ли длина и масса тела к морфологическим показателям? А) да Б) нет В) длина относится Г) масса относится	Укажите букву правильного ответа А-да
23. Что относится к антропометрическим показателям? А) Частота сердечных сокращений (ЧСС) Б) Частота дыхания (ЧД) В) окружность грудной клетки Г) Артериальное давление (АД)	Укажите букву правильного ответа В-окружность грудной клетки
24. Индивидуальное развитие особи с момента зарождения клетки до смерти – это ...	Укажите ответ онтогенез

25. Выполнение предварительных упражнений перед тренировкой или соревнованиями называется ...	Укажите ответ разминка
26. Система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к воздействиям окружающей среды, называется ...	Укажите ответ закаливание
27. Наиболее доступные и полезные средства физической тренировки – это ...	Укажите ответ ходьба и бег
28. Способность клеток и тканей отвечать на раздражение возбуждением – это	Укажите ответ возбудимость
29. Периодом ускоренного роста и развития у ребенка называется ...	Укажите ответ акселерация
30. Когда частота сердечных сокращений более 90 ударов в минуту в состоянии покоя – это называется ...	Укажите ответ тахикардия

4 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Критерии оценки зачета в тестовой форме. Для получения соответствующей оценки на зачете по курсу используется накопительная система балльно-рейтинговой работы студентов. Итоговая оценка складывается из суммы баллов, полученных по всем разделам курса и суммы баллов полученной на зачете.

Критерии оценки уровня знаний студентов с использованием теста на зачете по учебной дисциплине

Оценка	Характеристики ответа студента
зачтено	51-100 % правильных ответов
Не зачтено	Менее 51 %

Практические занятия оцениваются по самостоятельности выполнения работы, активности работы в аудитории, правильности выполнения заданий, уровня подготовки к занятиям.

Самостоятельная работа оценивается по качеству и количеству выполненных домашних работ, грамотности в оформлении, правильности выполнения.