

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Амурский государственный университет»



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Н.В. Савина

06 \_\_\_\_\_ 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Направленность (профиль) образовательной программы: Электроэнергетика

Квалификация выпускника: бакалавр

Год набора: 2019

Форма обучения: очная

Курс 1 Семестр 1

Зачет 1 семестр

Общая трудоемкость дисциплины 72 (акад. час.), 2 (з.е.)


Составитель: Токарь Е.В., к.п.н., доцент


Факультет социальных наук


Кафедра физической культуры

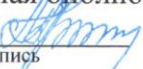
2019 г.


Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 28.02.2018 г. № 144

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры  
«03» 06 20 19 г., протокол № 10  
Заведующая кафедрой  Е.В. Токарь

СОГЛАСОВАНО  
Учебно-методическое управление  
 Н.А. Чалкина  
подпись  
«10» 06 20 19 г.

СОГЛАСОВАНО  
Выпускающая кафедра  
  
подпись И.О.Ф.  
«28» 06 20 19 г.

СОГЛАСОВАНО  
Научная библиотека  
 Л.А. Проказина  
подпись  
«03» 06 20 19 г.

СОГЛАСОВАНО  
Центр информационных и образовательных технологий  
  
подпись И.О.Ф.  
«03» 06 20 19 г.

## **I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Цель дисциплины:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установке на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение физической подготовленности, определяющей готовность студента к сдаче норм комплекса ГТО.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО**

Основная образовательная программа высшего образования по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника (уровень бакалавриата) предусматривает изучение дисциплины «Физическая культура и спорт», реализующейся в рамках обязательной части Блока 1.

Для успешного освоения данной дисциплины необходимы базовые знания курса «Физическая культура» в объеме средней общеобразовательной школы.

## **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**

### **3.1. Универсальные компетенции и индикаторы их достижения**

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 УК-7 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний ИД-2 УК-7 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры

#### 4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды контактной работы и трудоемкость (в академических часах)			Самостоятельная работа (в академических часах)	Формы текущего контроля успеваемости
			Л	ПЗ	КТО		
1	Теоретический	1	18				Посещаемость Написание реферата
2	Практический	1		16		37,8	Тесты ОФП и нормативы комплекса ГТО Студенты с ограниченными возможностями здоровья выполняют контрольные нормативы, доступные им по состоянию здоровья.
3	Зачет				0,2		
	ИТОГО	1	18	16	0,2	37,8	

Л – лекция, ПЗ – практическое занятие, КТО – контроль теоретического обучения

#### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 5.1. Лекции

№ п/п	Наименование темы	Содержание темы
1	2	3
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
2	Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

1	2	3
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

1	2	3
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранном видом спорта или системой ФУ	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
8	Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
9	Адаптивная физическая культура	Адаптивная физическая культура, ее роль в физическом воспитании лиц с ограниченными возможностями здоровья. Частные методики адаптивной физической культуры. Адаптивный спорт.

## 5.2. Практические занятия

№ п/п	Наименование темы	Содержание занятий
1	2	3
1	Общая физическая подготовка: развитие общей выносливости	<p>Теоретико-методические основы развития выносливости. Физические упражнения, направленные на развитие общей выносливости:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• длительный бег с умеренной скоростью при пульсе 130-150 уд/мин;</li> <li>• бег на одну и ту же дистанцию с повторением от 5 до 10 раз, в чередовании с отдыхом до полного восстановления;</li> <li>• бег на одну и ту же дистанцию или различные отрезки со строго регламентированным временем отдыха;</li> <li>• бег на одну и ту же дистанцию с изменением темпа или пробежание различных отрезков через определенный интервал времени;</li> <li>• «фартлек» - кроссовый бег с ускорениями на различные отрезки с переменной скоростью.</li> </ul> <p>Тестовые упражнения для контроля развития общей выносливости</p>

1	2	3
2	Общая физическая подготовка: развитие быстроты	Теоретико-методические основы развития быстроты. Физические упражнения, направленные на развитие быстроты: <ul style="list-style-type: none"> <li>• повторные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью (бег, прыжки и др.);</li> <li>• переменные упражнения с чередованием ускорений и замедлений;</li> <li>• бег из усложненных стартовых положений (лежа спиной по направлению движения, с низкого приседа);</li> <li>• бег в усложненных условиях (в гору, с отягощением);</li> <li>• игры и эстафеты</li> </ul> Тестовые упражнения для контроля развития быстроты
3	Общая физическая подготовка: развитие гибкости	Теоретико-методические основы развития гибкости. Физические упражнения, направленные на развитие гибкости (упражнения на растягивание): <ul style="list-style-type: none"> <li>• активные;</li> <li>• пассивные.</li> </ul> Тестовые упражнения для контроля развития гибкости
4	Общая физическая подготовка: развитие силы	Теоретико-методические основы развития силовых способностей. Физические упражнения, направленные на развитие силы: <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения с внешним сопротивлением, где в качестве сопротивления используются: а) вес предметов (гантели, штанги, тренажеры); б) противодействие партнера; в) сопротивление упругих предметов (эспандеры, жгуты); г) сопротивление внешней среды (бег по песку, снегу, воде);</li> <li>• упражнения, отягощенные весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания).</li> </ul> Тестовые упражнения для контроля развития силовых способностей
5	Общая физическая подготовка: развитие ловкости	Теоретико-методические основы развития ловкости. Физические упражнения, направленные на развитие ловкости: <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения, выполняемые в необычных исходных положениях;</li> <li>• упражнения с мячом, акробатические упражнения;</li> <li>• бег с препятствиями, доставанием или касанием предметов;</li> <li>• подвижные и спортивные игры</li> </ul> Тестовые упражнения для контроля развития ловкости

Студенты подготовительного и специальных медицинских отделений выполняют упражнения на развитие физических качеств и сдают контрольные нормативы по ОФП и ГТО, доступные по состоянию здоровья.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья установлен особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура и спорт», который основан на соблюдении принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. Реализация дисциплины для лиц с ОВЗ осуществляется в рамках учебного процесса в специальных медицинских группах или группах лечебной физкультуры. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей, в соответствии с рекомендациями

службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для лиц с ОВЗ организованы в следующих видах:

- теоретические занятия по тематике физической культуры, спорта и здоровьесбережению;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта (шахматы, шашки); подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах и на открытом воздухе.

## 6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Форма (вид) самостоятельной работы	Трудоёмкость в академических часах
1	Практический раздел	Самостоятельное выполнение упражнений по общей физической подготовке. Контроль – выполнение тестов по ОФП и нормативов комплекса ГТО	37,8

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В учебном процессе по дисциплине «Физическая культура и спорт» используются традиционные методы проведения занятий. А также методы диалогового общения; соревнований, метод дискуссий с целью закрепления теоретического материала и формирования у обучающихся знаний, а также практических умений и навыков по дисциплине «Физическая культура и спорт». В процессе занятий осуществляется работа с наглядными пособиями, видео- и аудиоматериалами, компьютерными программами, презентациями по теме занятия, студент может быть в роли преподавателя. Это дает возможность студентам работать индивидуально, в парах или небольшими группами, и позволяет преподавателю понять, насколько хорошо и быстро студенты усваивают предлагаемый им учебный материал.

## 8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций, а так же методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков отражены в фонде оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Студенты всех учебных отделений, выполнившие требования учебной программы, сдают зачет по дисциплине «Физическая культура и спорт». Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

### Теоретический раздел

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими знаниями. По окончании лекционного курса студенты пишут реферат и защищают его. Оценка «зачтено» выставляется студенту, если реферат выполнен в соответствии с требованиями, представленными в ФОС; студент знает содержание реферата; ответил на дополнительные вопросы и обосновал свои ответы. Если реферат не соответствует требованиям, представленным выше, он передается студенту на доработку. Оценка «не зачтено»



выставляется студенту, если он не знает содержание реферата, не ответил на дополнительные вопросы.

Студенты специального медицинского отделения, лечебной физической культуры и освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, пишут реферат, включающий вопросы по лекционному курсу, а также по проблеме своего заболевания. В реферате дают краткую характеристику заболевания, определяют влияние данного заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Выявляют медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями, описывают средства физической культуры, рекомендуемые при данном заболевании (диагнозе). Составляют и обосновывают индивидуальный комплекс физических упражнений (с указанием примерной дозировки).

#### Практический раздел

Для студентов основного медицинского отделения.

Общая физическая подготовка и нормы ГТО.

В конце 1 семестра студенты выполняют тесты по физической подготовке и нормы ГТО. Усвоение материала раздела определяется по уровню физической подготовленности на оценку не ниже "удовлетворительно"; а также выполнению норм комплекса ГТО – не ниже уровня на бронзовый знак.

*Примечание:* в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры, студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен семестровый зачет. Данное положение может быть использовано только при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют только те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья.

Студенты специального медицинского отделения, лица с ограниченными возможностями здоровья выполняют измерение показателей физического развития и функционального состояния (рост, масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, сила кисти, АД, ЧСС в покое и после выполнения нагрузки, функциональные пробы) и двигательные тесты по физической подготовке, с учетом противопоказаний, фиксируя результаты измерений в «Дневнике самоконтроля». По окончании семестра анализируют динамику своего физического развития, результаты выполнения функциональных проб и тестов. Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и реферата.

В целом студенты, завершающие изучение дисциплины «Физическая культура и спорт», должны обнаружить знания, общую физическую подготовленность, соответствующие требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования.

## **9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

а) литература:

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

2. Ветков, Н. Е. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Н. Е. Ветков. — Электрон. текстовые данные. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2015. — 306 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/61053.html>

3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-05852-9. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA](http://www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA).
4. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2018. — 98 с. — 978-5-6040844-8-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>
5. Арутюнян А. П. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре в вузе [Электронный ресурс] : метод. указания / А. П. Арутюнян ; АмГУ, ФСН. - Благовещенск : Изд-во Амур. гос. ун-та, 2015. - 30 с. (ЭБ АмГУ) [http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU\\_Edition/7116.pdf](http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/7116.pdf)
6. Бумарскова, Н. Н. Комплексы упражнений для развития гибкости [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. Н. Бумарскова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 128 с. — 978-5-7264-0994-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/30430.html>
7. Витун, В. Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Г. Витун, М. И. Кабышева. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2014. — 110 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33655.html>
8. Воспитание силы и быстроты [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Л. А. Арэнд, В. К. Волков, Д. И. Войтович [и др.] ; под ред. Г. П. Галочкин. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж : Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 177 с. — 978-5-89040-470-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22651.html>
9. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — Электрон. текстовые данные. — Омск : Омский государственный технический университет, 2017. — 112 с. — 978-5-8149-2547-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78446.html>
10. Павлютина, Л. Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. Ю. Павлютина, Н. Н. Ляликова, О. В. Мараховская. — Электрон. текстовые данные. — Омск : Омский государственный технический университет, 2017. — 128 с. — 978-5-8149-2527-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78475.html>
11. Силовая подготовка [Электронный ресурс] : вариативная часть физической культуры. Учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / сост. Ю. Н. Новиков, Е. В. Готовцев, Ю. Н. Яковенко. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж : Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 50 с. — 978-5-89040-610-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59130.html>
12. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : сб. учеб.-метод. материалов для всех спец. и направлений подготовки / АмГУ, ФСН ; сост. Е. В. Токарь. - Благовещенск: Изд-во Амур. гос. ун-та, 2017. - 167 с. - Б. ц. [http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU\\_Edition/9481.pdf](http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/9481.pdf)

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

№	Наименование ресурса	Краткая характеристика
1	2	3
1	Электронно-библиотечная система IPRbooks <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>	Электронно-библиотечная система IPRbooks – научно-образовательный ресурс для решения задач обучения в России и за рубежом. Уникальная платформа ЭБС IPRbooks объединяет новейшие информационные технологии и учебную лицензионную литературу. Контент ЭБС IPRbooks отвечает требованиям стандартов вуза, СПО, дополнительного и дистанционного образования. ЭБС IPRbooks соответствует требованиям законодательства РФ в сфере образования
2	Электронная библиотечная система «Юрайт» <a href="https://www.biblio-online.ru/">https://www.biblio-online.ru/</a>	Фонд электронной библиотеки составляет более 4000 наименований и постоянно пополняется новинками, в большинстве своем это учебники и учебные пособия для всех уровней профессионального образования от ведущих научных школ с соблюдением требований новых ФГОСов
3	Операционная система MS Windows 7 Pro	DreamSpark Premium Electronic Software Delivery (3 years) Renewal по договору - Сублицензионный договор № Tr000074357/КНВ 17 от 01 марта 2016 года

в) профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№	Наименование	Описание
1	Консультант Плюс: кодексы, законы, указы, постановления Правительства РФ <a href="https://www.consultant.ru/">https://www.consultant.ru/</a>	База данных законодательства РФ
2	Научная электронная библиотека e-LIBRARY.RU <a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a>	Российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования
3	Спортивная Россия <a href="http://old.infosport.ru/xml/t/default.xml">http://old.infosport.ru/xml/t/default.xml</a>	Национальная информационная сеть
4	Google Scholar <a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a>	Поисковая система по полным текстам научных публикаций всех форматов и дисциплин

## 10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Специализированная мебель и средства обучения: стенки гимнастические; скамейки гимнастические; коврики гимнастические; маты гимнастические; мячи набивные (1 кг, 2кг, 3 кг); мячи малые (теннисные); скакалки гимнастические; мячи малые (мягкие); палки гимнастические; обручи гимнастические; сетки для переноса малых мячей.

Измерительные приборы: пульсометр; шагомер электронный; комплект динамометров ручных; динамометр становой; ступенька универсальная (для степ-теста); тонометр автоматический; весы; ростометр.

Средства доврачебной помощи: аптечка медицинская.

Технические средства обучения: магнитофон.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в помещениях, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

## ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки: 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Направленность (профиль) образовательной программы: Электроэнергетика

В соответствии с учебным планом для заочной формы обучения предусмотрено

Год набора 2019

Зачет 1 сем (0,2 акад. час.)

Лекции 4 (акад. час.)

Самостоятельная работа 67,8 (акад. час)

Общая трудоемкость дисциплины 72 (акад. час.), 2 (з.е.)

### СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды контактной работы и трудоемкость (в академических часах)		Самостоятельная работа (в академических часах)	Формы текущего контроля успеваемости
			Л	КТО		
1	Теоретический					Реферат
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		1		6,8	
	Социально-биологические основы физической культуры				7	
	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья		1		7	
	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности				7	
	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания		1		8	
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями				8	
	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой ФУ		1		8	
	Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом				8	
	Адаптивная физическая культура				8	
2	Зачет			0,2		
	<b>ИТОГО</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>0,2</b>	<b>67,8</b>	

Л – лекция, КТО – контроль теоретического обучения

### САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	Тема дисциплины	Форма (вид) самостоятельной работы	Трудоемкость в часах
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Проработка лекционного материала. Написание реферата.	6,8
2	Социально-биологические основы физической культуры		7
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья		7
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		7
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания		8
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		8
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой ФУ		8
8	Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом		8
9	Адаптивная физическая культура		8