



КГУ

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

«КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «КГУ»)



УТВЕРЖДАЮ

Директор института

Цифровых технологий и экономики

 Торкунова Ю.В.

«26» октября 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Оздоровительная физическая подготовка

Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика

Направленность (профиль) Прикладная информатика в экономике

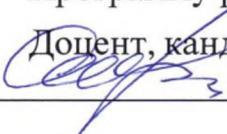
Квалификация

бакалавр

г. Казань, 2020

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 922)

Программу разработал:

 Доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическое воспитание»
Севодин Сергей Васильевич

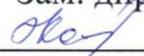
Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Физическое воспитание», протокол № 2 от 26.10. 2020 г.

Зав. кафедрой  Жукова И.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры Информатика и информационно-управляющие системы, протокол № 24 от 26.10.2020 г.

Зав. кафедрой  Торкунова Ю.В.

Программа одобрена на заседании методического совета института Цифровых технологий и экономики, протокол № 2 от 26.10.2020 г.

Зам. директора института Цифровых технологий и экономики
 Косулин В.В.

Программа принята решением Ученого совета института Цифровых технологий и экономики протокол № 2 от 26.10. 2020 г.

Согласовано:

Руководитель ОПОП  Сibaева Г.Р.

1. Цель, задачи и планируемые результаты обучения по дисциплине

Целью оздоровительной физической подготовки является формирование физической культуры личности и развитие жизнеспособности обучающегося, имеющего отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Задачи:

- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

Компетенции, формируемые у обучающихся, запланированные результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций:

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Запланированные результаты обучения по дисциплине (знать, уметь, владеть) |
|---|---|--|
| Универсальные компетенции (УК) | | |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний | <i>Знать:</i> научно-практические основы оздоровительной физической подготовки и здорового образа жизни. <i>Уметь:</i> применять на практике знания и умения, полученные на занятиях "Оздоровительная физическая подготовка" <i>Владеть:</i> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической подготовки | <i>Знать:</i> методические принципы составления комплексов физических упражнений <i>Уметь:</i> составлять комплексы специальных упражнений оздоровительной физической подготовки <i>Владеть:</i> техникой выполнения различных физических упражнений |

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Оздоровительная физическая подготовка относится к элективным дисциплинам Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика

| Код компетенции | Предшествующие дисциплины (модули), практики, НИР, др. | Последующие дисциплины (модули), практики, НИР, др. |
|-----------------|--|---|
| УК-7.1 | | |
| УК-7.2 | | |
| УК-7 | | Физическая культура и спорт |

В рамках школьной программы для освоения дисциплины обучающийся должен:
 Знать и анализировать личностно значимых морфо-функциональных проблем;
 Уметь контролировать свое состояние здоровья, с учетом индивидуальных особенностей;

Владеть знаниями о физических качествах и способностях, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Дисциплина «Оздоровительная физическая подготовка» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту, является обязательной для освоения в первом, втором семестре первого года обучения, третьем и четвертом семестре второго года обучения, в пятом семестре третьего года обучения.

3. Структура и содержание дисциплины

3.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (занятия лекционного типа 0 час., занятия семинарского типа (практические, семинарские занятия, лабораторные работы и т.п.) 328 час., групповые и индивидуальные консультации 0 час., прием экзамена (КПА), зачета с оценкой - 1 час., самостоятельная работа обучающегося 0 час, контроль самостоятельной работы (КСР) - 0 час.

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестр | | | | |
|--|-------------|---------|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ | 328 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| КОНТАКТНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ, в том числе: | 328 | 64 | 64 | 68 | 64 | 68 |
| Практические занятия (Пр) | 328 | 64 | 64 | 68 | 64 | 68 |
| САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Подготовка к промежуточной аттестации в форме: (зачет) | | | | | | |
| ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

3.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам и видам занятий

| Разделы дисциплины | Семестр | Распределение трудоемкости (в часах) по видам учебной работы, включая СРС | | | | | | | Итого | Формируемые результаты обучения (знания, умения, навыки) | Литература | Формы текущего контроля успеваемости | Формы промежуточной аттестации | Максимальное количество баллов по |
|---|---------|---|---|---------------------|------------------------|---|---------------------------------|---------------------------------------|-------|--|--|--|--------------------------------|-----------------------------------|
| | | Занятия лекционного типа | Занятия практического / семинарского типа | Лабораторные работы | Групповые консультации | Самостоятельная работа студента, в т.ч. | Контроль самостоятельной работы | подготовка к промежуточной аттестации | | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Лечебная физическая культура (ЛФК) Самоконтроль, пробы - тесты | 1 | | 64 | | | | | | 64 | УК-7.1 -31, УК-7.1 -У1, УК-7.1 -В1, УК-7.2 -31, УК-7.2 -У1, УК-7.2 -В1 | Л1.1, Л1.2, Л2.12, Л2.7, Л2.1, Л2.2, Л2.6, Л2.12 | Комплекс упражнений ЛФК Проба Руфье Днев. самоконт | | 100 |
| 2. Гимнастика | 2 | | 64 | | | | | | 64 | УК-7.1 -31, УК-7.1 -У1, УК-7.1 -В1, УК-7.2 -В1, УК-7.2 -31, УК-7.2 -У1 | Л1.1, Л1.2, Л2.6, Л2.1, Л2.11, Л2.12, Л1.5, Л2.7 | Комплекс упражнений Днев. самоконт | | 100 |
| 3. Легкая атлетика. Подвижные игры. | 3 | | 68 | | | | | | 68 | УК-7.1 -31, УК-7.1 -У1, УК-7.1 -В1, УК-7.2 -31, УК-7.2 -У1, УК-7.2 -В1 | Л1.1, Л1.2, Л2.5, Л2.2, Л2.8, Л2.12, Л2.1 | Конт. норм. Днев. самоконт. | | 100 |
| 4. Лечебная физическая культура. Дыхательные упражнения | 4 | | 64 | | | | | | 64 | УК-7.1 -У1, УК-7.1 -В1, УК-7.2 | Л1.1, Л1.2, Л2.12, Л2.10, Л2.1, Л2.3 | Комплекс упражнений ЛФК | | 100 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|--|-----|--|--|--|--|--|--|-----|---|--|---|--|-----|
| | | | | | | | | | | | -В1, УК-7.1 -З1, УК-7.2 -У1 | | Днев. самоконт | | |
| 5. Спортивные игры | 5 | | 68 | | | | | | | 68 | УК-7.1 -З1, УК-7.1 -У1, УК-7.2 -З1, УК-7.2 -В1 | Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.2, Л2.7, Л2.9, Л1.4, Л2.10 | Комплекс упражнений Днев. самоконт | | 100 |
| ИТОГО | | | 328 | | | | | | | 328 | | | | | |

3.3. Тематический план лекционных занятий

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

3.4. Тематический план практических занятий

| Номер раздела дисциплины | Темы практических занятий | Трудоемкость, час. |
|--------------------------|--|--------------------|
| 1 | Комплексы упражнений для занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой | 8 |
| 2 | Ознакомление и обучение комплексам ЛФК при заболеваниях внутренних органов | 16 |
| 3 | Ознакомление и обучение комплексам ЛФК при поражении опорно-двигательного аппарата | 16 |
| 4 | Ознакомление и обучение комплексам ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. | 16 |
| 5 | Обучение правильному ведению дневника самоконтроля Освоение практических навыков самоконтроля. | 4 |
| 6 | Обучение пробам-тестам для определения тренированности организма. | 4 |
| 7 | Тренировочные программы на развитие гибкости, развития подвижности плечевых и тазобедренных суставов, укрепление мышц спины и живота, равновесие. | 16 |
| 8 | Упражнения с малыми мячами, с гимнастическим обручем, с набивными мячами. | 12 |
| 9 | Комплексы упражнений на формирование телосложения: упражнения без дополнительных отягощений, упражнения с дополнительными отягощениями (накладные манжеты на различные части тела, гантели, амортизаторы, тренажерные устройства). | 20 |
| 10 | Частные методики адаптивной физической культуры | 16 |
| 11 | Различные виды ходьбы. | 16 |
| 12 | Оздоровительный бег. | 16 |
| 13 | Метание малого мяча на дальность и в цель. | 10 |
| 14 | Комплексы упражнений при различных заболеваниях | 26 |
| 15 | Изучение дыхательных упражнений динамического и статического характера | 16 |
| 16 | Дыхательные упражнения из системы йога. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. | 16 |
| 17 | Комплексы упражнений при различных заболеваниях | 32 |

| | | |
|-------|--|-----|
| 18 | Изучение стоек и перемещений волейболиста. Перемещения в нападении и в защите. Изучение передачи мяча сверху двумя руками. | 16 |
| 19 | Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу, на месте и в движении. Совершенствование нижней подачи. | 20 |
| 20 | Совершенствование техники ведения и передачи мяча в баскетболе | 16 |
| 21 | Совершенствование техники броска мяча в кольцо | 16 |
| Всего | | 328 |

3.5. Тематический план лабораторных работ

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

3.6. Самостоятельная работа студента

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

4. Образовательные технологии

При реализации дисциплины "Оздоровительная физическая подготовка" по образовательной программе «Прикладная информатика в экономике» направления подготовки бакалавров 09.03.03 Прикладная информатика применяются традиционные, электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

При реализации дисциплины применяются электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

В образовательном процессе используются:

- дистанционные курсы (ДК), размещенные на площадке LMS Moodle,
- электронные образовательные ресурсы (ЭОР), размещенные в личных кабинетах студентов Электронного университета КГЭУ, URL: <http://e.kgeu.ru>

5. Оценивание результатов обучения

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в рамках текущего контроля успеваемости, проводимого по балльно-рейтинговой системе (БРС), и промежуточной аттестации.

Обобщенные критерии и шкала оценивания уровня сформированности компетенции (индикатора достижения компетенции) по итогам освоения дисциплины:

| Планируемые результаты обучения | Обобщенные критерии и шкала оценивания результатов обучения | | | |
|---------------------------------|---|---|---|---|
| | неудовлетворительно | удовлетворительно | хорошо | отлично |
| | не зачтено | зачтено | | |
| Полнота знаний | Уровень знаний ниже минимальных требований, имеют место | Минимально допустимый уровень знаний, имеет место много негрубых ошибок | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе, имеет место | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок |

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| | | | несколько негрубых ошибок | |
| Наличие умений | При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, имеют место грубые ошибки | Продemonстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме | Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами | Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами, выполнены все задания в полном объеме |
| Наличие навыков (владение опытом) | При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки, имеют место грубые ошибки | Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами | Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами | Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов |
| Характеристика сформированности компетенции (индикатора достижения компетенции) | Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач | Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по большинству практических задач | Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач | Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач |
| Уровень сформированности компетенции | Низкий | Ниже среднего | Средний | Высокий |

Шкала оценки результатов обучения по дисциплине:

| Код компетенции | Код индикатора достижения компетенции | Запланированные результаты обучения по дисциплине | Уровень сформированности компетенции (индикатора достижения компетенции) | | | |
|-----------------|---------------------------------------|---|--|---|---|---|
| | | | Высокий | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| | | | Шкала оценивания | | | |
| | | | отлично | хорошо | удовлетворительно | неудовлетворительно |
| | | | зачтено | | | не зачтено |
| УК-7 | УК-7.1 | Знать | | | | |
| | | научно-практические основы оздоровительной физической подготовки и здорового образа жизни. | Отлично знает научно-практические основы оздоровительной физической подготовки и здорового образа жизни. | Хорошо знает научно-практические основы оздоровительной физической подготовки и здорового образа жизни. | Удовлетворительно знает научно-практические основы оздоровительной физической подготовки и здорового образа жизни. | Плохо знает научно-практические основы оздоровительной физической подготовки и здорового образа жизни. |
| | | Уметь | | | | |
| | | применять на практике знания и умения, полученные на занятиях "Оздоровительная физическая подготовка" | Уверенно применяет на практике знания и умения, полученные на занятиях "Оздоровительная физическая подготовка" | С одной и небольшой ошибкой применяет на практике знания и умения, полученные на занятиях "Оздоровительная физическая подготовка" | С двумя небольшими ошибками применяет на практике знания и умения, полученные на занятиях "Оздоровительная физическая подготовка" | Неуверенно, со значительной ошибкой применяет на практике знания и умения, полученные на занятиях "Оздоровительная физическая подготовка" |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|---|--|--|
| | УК-7.2 | Владеть | | | | |
| | | средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности | Отлично владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности | Хорошо владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности | Удовлетворительно владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности | Плохо владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности |
| | | Знать | | | | |
| | | методические принципы составления комплексов физических упражнений | отлично знает методические принципы составления комплексов физических упражнений | хорошо знает методические принципы составления комплексов физических упражнений | удовлетворительно знает методические принципы составления комплексов физических упражнений | плохо знает методические принципы составления комплексов физических упражнений |
| | | Уметь | | | | |
| составлять комплексы специальных упражнений оздоровительной физической подготовки | составляет комплексы специальных упражнений оздоровительной физической подготовки без ошибок | составляет комплексы специальных упражнений оздоровительной физической подготовки с незначительной ошибкой | составляет комплексы специальных упражнений оздоровительной физической подготовки с одной незначительной ошибкой | составляет комплексы специальных упражнений оздоровительной физической подготовки с двумя значительными ошибками | | |
| | | Владеть | | | | |
| | | техникой выполнения различных физических упражнений | уверенно без ошибок владеет техникой выполнения различных физических упражнений | с незначительной ошибкой владеет техникой выполнения различных физических упражнений | с двумя незначительными ошибками владеет техникой выполнения различных физических упражнений | неуверенно, с значительной ошибкой владеет техникой выполнения различных физических упражнений |

Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации приведены в Приложении к рабочей программе дисциплины. Полный комплект заданий и материалов, необходимых для оценивания результатов обучения по дисциплине, хранится на кафедре-разработчике в бумажном и электронном виде.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Учебно-методическое обеспечение

Основная литература

| № п/п | Автор(ы) | Наименование | Вид издания (учебник, учебное пособие, др.) | Место издания, издательство | Год издания | Адрес электронного ресурса | Кол-во экземпляров в библиотеке КГЭУ |
|-------|--------------------------------|---|---|-----------------------------|-------------|---|--------------------------------------|
| 1 | Виленский М. Я., Горшков А. Г. | Физическая культура и здоровый образ жизни студента | учебное пособие | М.: Кнорус | 2019 | https://www.book.ru/book/930222 | 1 |
| 2 | Рыцарев В. В. | Волейбол: теория и практика | учебник | М.: Спорт | 2016 | https://e.lanbook.com/book/97427 | 1 |

| | | | | | | | |
|---|--|--|-----------------|------------|------|---|---|
| 3 | Баршай В. М., Курьсь В. Н., Павлов И. Б. | Гимнастика (для бакалавров) | учебник | М.: Кнорус | 2018 | https://www.book.ru/book/930421 | 1 |
| 4 | Бишаева А. А. | Профессионально-оздоровительная физическая культура студента | Учебное пособие | М.: Кнорус | 2016 | https://www.book.ru/book/918083/ | 1 |
| 5 | Бишаева А. А., Малков В. В. | Физическая культура | учебник | М.: Кнорус | 2016 | https://www.book.ru/book/917866/ | 1 |

Дополнительная литература

| № п/п | Автор(ы) | Наименование | Вид издания (учебник, учебное пособие, др.) | Место издания, издательство | Год издания | Адрес электронного ресурса | Кол-во экземпляров в библиотеке КГЭУ |
|-------|--------------------------------|---|---|-----------------------------|-------------|---|--------------------------------------|
| 1 | Фомин Е. В., Булыкина Л. В. | Волейбол. Начальное обучение | учебное пособие | М.: Спорт | 2015 | https://e.lanbook.com/book/97428 | |
| 2 | Врублевский Е. П. | Легкая атлетика: основы знаний в вопросах и ответах | учебное пособие | М.: Спорт | 2016 | https://e.lanbook.com/book/97453 | |

6.2. Информационное обеспечение

6.2.1. Электронные и интернет-ресурсы

| № п/п | Наименование электронных и интернет-ресурсов | Ссылка |
|-------|--|---|
| 1 | Портал "Открытое образование" | http://npoed.ru |
| 2 | Единое окно доступа к образовательным ресурсам | http://window.edu.ru |
| 4 | Электронно-библиотечная система «Лань» | https://e.lanbook.com/ |
| 5 | Электронно-библиотечная система «ibooks.ru» | https://ibooks.ru/ |
| 6 | Электронно-библиотечная система «book.ru» | https://www.book.ru/ |

6.2.2. Профессиональные базы данных

| № п/п | Наименование профессиональных баз данных | Адрес | Режим доступа |
|-------|---|---|---|
| 1 | eLIBRARY.RU | www.elibrary.ru | www.elibrary.ru |
| 2 | Министерство спорта РФ | https://www.minsport.gov.ru/ | https://www.minsport.gov.ru/ |
| 3 | Национальная электронная библиотека (НЭБ) | https://rusneb.ru/ | https://rusneb.ru/ |

6.2.3. Информационно-справочные системы

| № п/п | Наименование информационно-справочных систем | Адрес | Режим доступа |
|-------|--|---|---|
| 1 | «Консультант плюс» | http://www.consultant.ru/ | http://www.consultant.ru/ |

6.2.4. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение дисциплины

| № п/п | Наименование программного обеспечения | Описание | Реквизиты подтверждающих документов |
|-------|---------------------------------------|--|---|
| 1 | Браузер Chrome | Система поиска информации в сети интернет | Свободная лицензия, тип (вид) лицензии – неискл.право, срок действия лицензии - бессрочно |
| 2 | LMS Moodle | ПО для эффективного онлайн взаимодействия преподавателя и студента | Свободная лицензия, тип (вид) лицензии – неискл.право, срок действия лицензии - бессрочно |

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п/п | Вид учебной работы | Наименование специальных помещений и помещений для СРС | Оснащенность специальных помещений и помещений для СРС |
|-------|----------------------|--|---|
| 1 | Практические занятия | Учебная аудитория для проведения практических занятий | баскетбольные щиты (6 шт.), стойки и волейбольные сетки (1 шт.), гимнастические стенки (8 шт.), табло электрическое (2 шт.). Инвентарь: набивные мячи 2 кг. (10 шт.), 3 кг. (10 шт.), волейбольные мячи (10 шт.), баскетбольные мячи (10 шт.), конусы (6 шт.), эстафетные палочки (20 шт.), скакалки (20 шт.), коврики гимнастические (10 шт.). тренажер комплексный, штанга с комплектом блинов, гантели 1,5 кг. (10 шт.), 2 кг. – (10 шт.), 3 кг. (10 шт.), стол для игры в н/теннис, ракетки н/теннис (10 шт.), мяч н/теннис (20 шт.) |
| | | Учебная аудитория для проведения практических занятий | баскетбольные щиты (2 шт.), волейбольная сетка (1 шт.), гимнастические стенки (4 шт.), . Инвентарь: волейбольные мячи (10 шт.), баскетбольные мячи (10 шт.), скакалки (10 шт.). тренажеры (разные)- (15 шт.), штанга с комплектом блинов (2 шт.), гантели 1,5 кг. (10 шт.), 2 кг. – (10 шт.), 3 кг. (10 шт.), стол для игры в н/теннис (2 шт.), ракетки н/теннис (10 шт.), мяч н/теннис (20 шт.). Боксерский ринг. |

8. Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалиды имеют возможность беспрепятственно перемещаться из одного учебно-лабораторного корпуса в другой, подняться на все этажи учебно-лабораторных корпусов, заниматься в учебных и

иных помещениях с учетом особенностей психофизического развития и состояния здоровья.

Для обучения лиц с ОВЗ и инвалидов, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, обеспечены условия беспрепятственного доступа во все учебные помещения. Информация о специальных условиях, созданных для обучающихся с ОВЗ и инвалидов, размещена на сайте университета [www//kgeu.ru](http://kgeu.ru). Имеется возможность оказания технической помощи ассистентом, а также услуг сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Для адаптации к восприятию лицами с ОВЗ и инвалидами с нарушенным слухом справочного, учебного материала по дисциплине обеспечиваются следующие условия: - для лучшей ориентации в аудитории, применяются сигналы оповещения о начале и конце занятия (слово «звонок» пишется на доске);

- внимание слабослышащего обучающегося привлекается педагогом жестом (на плечо кладется рука, осуществляется нерезкое похлопывание);
- разговаривая с обучающимся, педагогический работник смотрит на него, говорит ясно, короткими предложениями, обеспечивая возможность чтения по губам.

Компенсация затруднений речевого и интеллектуального развития слабослышащих обучающихся проводится путем:

- использования схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций с гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения;
- регулярного применения упражнений на графическое выделение существенных признаков предметов и явлений;
- обеспечения возможности для обучающегося получить адресную консультацию по электронной почте по мере необходимости.

Для адаптации к восприятию лицами с ОВЗ и инвалидами с нарушениями зрения справочного, учебного, просветительского материала, предусмотренного образовательной программой по выбранному направлению подготовки, обеспечиваются следующие условия:

- ведется адаптация официального сайта в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению, обеспечивается наличие крупношрифтовой справочной информации о расписании учебных занятий;
- педагогический работник, его собеседник (при необходимости), присутствующие на занятии, представляются обучающимся, при этом каждый раз называется тот, к кому педагогический работник обращается;
- действия, жесты, перемещения педагогического работника коротко и ясно комментируются;
- печатная информация предоставляется крупным шрифтом (от 18 пунктов), тотально озвучивается;
- обеспечивается необходимый уровень освещенности помещений;
- предоставляется возможность использовать компьютеры во время занятий и право записи объяснений на диктофон (по желанию обучающихся).

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ и инвалидов определяется педагогическим работником в соответствии с учебным планом. При необходимости обучающемуся с ОВЗ, инвалиду с учетом их индивидуальных психофизических особенностей дается возможность пройти промежуточную аттестацию устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п., либо предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

9. Методические рекомендации для преподавателей по организации воспитательной работы с обучающимися

Методическое обеспечение процесса воспитания обучающихся выступает одним из определяющих факторов высокого качества образования. Преподаватель вуза, демонстрируя высокий профессионализм, эрудицию, четкую гражданскую позицию, самодисциплину, творческий подход в решении профессиональных задач, в ходе образовательного процесса способствует формированию гармоничной личности.

При реализации дисциплины преподаватель может использовать следующие методы воспитательной работы:

- методы формирования сознания личности (беседа, диспут, внушение, инструктаж, контроль, объяснение, пример, самоконтроль, рассказ, совет, убеждение и др.);

- методы организации деятельности и формирования опыта поведения (задание, общественное мнение, педагогическое требование, поручение, приучение, создание воспитывающих ситуаций, тренинг, упражнение, и др.);

- методы мотивации деятельности и поведения (одобрение, поощрение социальной активности, порицание, создание ситуаций успеха, создание ситуаций для эмоционально-нравственных переживаний, соревнование и др.)

При реализации дисциплины преподаватель должен учитывать следующие направления воспитательной деятельности:

Гражданское и патриотическое воспитание:

- формирование у обучающихся целостного мировоззрения, российской идентичности, уважения к своей семье, обществу, государству, принятым в семье и обществе духовно-нравственным и социокультурным ценностям, к национальному, культурному и историческому наследию, формирование стремления к его сохранению и развитию;

- формирование у обучающихся активной гражданской позиции, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества, для повышения способности ответственно реализовывать свои конституционные права и обязанности;

- развитие правовой и политической культуры обучающихся, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно-значимой деятельности;

- формирование мотивов, нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять экстремизму, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам, межэтнической и межконфессиональной нетерпимости, другим негативным социальным явлениям.

Духовно-нравственное воспитание:

- воспитание чувства достоинства, чести и честности, совестливости, уважения к родителям, учителям, людям старшего поколения;

- формирование принципов коллективизма и солидарности, духа милосердия и сострадания, привычки заботиться о людях, находящихся в

трудной жизненной ситуации;

- формирование солидарности и чувства социальной ответственности по отношению к людям с ограниченными возможностями здоровья, преодоление психологических барьеров по отношению к людям с ограниченными возможностями;

- формирование эмоционально насыщенного и духовно возвышенного отношения к миру, способности и умения передавать другим свой эстетический опыт.

Культурно-просветительское воспитание:

- формирование уважения к культурным ценностям родного города, края, страны;

- формирование эстетической картины мира;

- повышение познавательной активности обучающихся.

Научно-образовательное воспитание:

- формирование у обучающихся научного мировоззрения;

- формирование умения получать знания;

- формирование навыков анализа и синтеза информации, в том числе в профессиональной области.

Физическое воспитание:

- формирование ответственного отношения к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни;

- формирование культуры безопасности жизнедеятельности;

- формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям спортом, культуры здорового питания и трезвости.

Профессионально-трудовое воспитание:

- формирование добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности;

- формирование навыков высокой работоспособности и самоорганизации, умение действовать самостоятельно, мобилизовать необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;

Экологическое воспитание:

- формирование экологической культуры, бережного отношения к родной земле, экологической картины мира, развитие стремления беречь и охранять природу.

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины «Оздоровительная физическая подготовка» на 2021/2022 учебный год.

В программу вносятся следующие изменения:

1. РПД дополнена разделом 9 «Методические рекомендации для преподавателей по организации воспитательной работы с обучающимися» (стр. 13-14).

Программа одобрена на заседании кафедры-разработчика 16.06.2021 г., протокол № 10. Зав. кафедрой Жукова И.В.

Программа одобрена методическим советом ИЦТЭ 22.06.2021 г., протокол № 10

Зам. директора по УМР



Косулин В.В.

Согласовано:

Руководитель ОПОП



Сибяева Г.Р.

*Приложение к рабочей
программе дисциплины*



КГЭУ

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования**

**«КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «КГЭУ»)**

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
по дисциплине**

Оздоровительная физическая подготовка

Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика

Направленность (профиль) Прикладная информатика в экономике

Квалификация

бакалавр

г. Казань, 2020

Рецензия

на оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине
«Оздоровительная физическая подготовка»

Содержание оценочных материалов (ОМ) соответствует требованиям федерального государственного стандарта высшего образования по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика» и учебному плану.

ОМ соответствует требованиям, предъявляемым к структуре, содержанию ОМ по дисциплине, а именно:

1. Перечень формируемых компетенций, которыми должен овладеть обучающийся в результате освоения дисциплины, соответствует ФГОС ВО и профстандарту, будущей профессиональной деятельности выпускника.

2. Показатели и критерии оценивания компетенций, а также шкалы оценивания обеспечивают возможность проведения всесторонней оценки результаты обучения, уровней сформированности компетенций.

3. Контрольные задания и иные материалы оценки результатов освоения разработаны на основе принципов оценивания: валидности, определённости, однозначности, надёжности, а также соответствуют требованиям к составу и взаимосвязи оценочных средств, полноте по количественному составу оценочных средств и позволяют объективно оценить результаты обучения, уровни сформированности компетенций.

4. Методические материалы ОМ содержат чётко сформулированные рекомендации по проведению процедуры оценивания результатов обучения и сформированности компетенций.

5. Направленность ОМ по дисциплине соответствует целям ОПОП ВО по направлению 09.03.03 «Прикладная информатика», профстандартам.

6. Объём ОМ соответствует учебному плану подготовки.

7. Качество ОМ в целом обеспечивают объективность и достоверность результатов при проведении оценивания с различными целями.

Заключение. На основании проведенной экспертизы можно сделать заключение, что ОМ по дисциплине соответствует требованиям ФГОС ВО, профессионального стандарта, современным требованиям рынка труда и рекомендуются для использования в учебном процессе.

Следует отметить, что созданы условия для максимального приближения системы оценки и контроля компетенций обучающихся к условиям их будущей профессиональной деятельности.

Рассмотрено на заседании учебно-методического совета института Цифровых технологий и экономики от «26» октября 2020 г., протокол № 2

Председатель УМС
Рецензент
эксперт 1 категории отдела разработки
перспективной платежной системы
в региональном центре развития «Казань»
в отделении - Нац. банк по РТ
Волго-Вятского ГУ, ЦБ РФ,
кандидат технических наук



Торкунова Ю.В.

Шершуков В.В.

Оценочные материалы по дисциплине «Оздоровительная физическая подготовка» - комплект контрольно-измерительных материалов, предназначенных для оценивания результатов обучения на соответствие индикаторам достижения компетенции(й):

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

УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний

УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической подготовки

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в рамках текущего контроля успеваемости, проводимого по балльно-рейтинговой системе (БРС), и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание процесса обучения по дисциплине. При текущем контроле успеваемости используются следующие оценочные средства: тест, контрольные нормативы, реферат.

Промежуточная аттестация имеет целью определить уровень достижения запланированных результатов обучения по дисциплине за 1,2,3,4,5 семестры. Форма промежуточной аттестации зачёт.

Оценочные материалы включают задания для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, разработанные в соответствии с рабочей программой дисциплины.

1. Технологическая карта

Семестр 1

| Номер раздела/ темы дисциплины | Раздел | Наименование оценочного средства | Код индикатора достижения компетенций | Уровень освоения дисциплины, баллы | | | | |
|--------------------------------------|---|---|--|------------------------------------|------------------|--------------|---------------|--|
| | | | | неудов-но | удов-но | хорошо | отлично | |
| | | | | не зачтено | зачтено | | | |
| | | | | низкий | ниже среднего | средний | высокий | |
| Текущий контроль успеваемости | | | | | | | | |
| 1 | Лечебная физическая культура (ЛФК) Самоконтроль, пробы - тесты | Комплекс упражнений ЛФК Проба Руфье Днев.самоконт | УК – 7.1; УК – 7.2 | 0-54 | 55-69 | 70-84 | 85-100 | |
| Всего баллов | | | | | | | | |
| Итого баллов | | | | 0-54 | 55-69 | 70-84 | 85-100 | |

Семестр 2

| Номер раздела/ темы дисциплины | Раздел | Наименование оценочного средства | Код индикатора достижения компетенций | Уровень освоения дисциплины, баллы | | | | |
|--------------------------------------|--------|--|--|------------------------------------|------------------|---------|---------|--|
| | | | | неудов-но | удов-но | хорошо | отлично | |
| | | | | не зачтено | зачтено | | | |
| | | | | низкий | ниже среднего | средний | высокий | |
| Текущий контроль успеваемости | | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------------|------------|--|-----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| 1 | Гимнастика | Комплекс упражнений Днев. Самоконт. | УК – 7.1; УК – 7.2 | 0-54 | 55-69 | 70-84 | 85-100 |
| Всего баллов | | | | | | | |
| Итого баллов | | | | 0-54 | 55-69 | 70-84 | 85-100 |

Семестр 3

| Номер раздела/ темы дисциплины | Раздел | Наимено- вание оценочного средства | Код индикатора достижения компетенций | Уровень освоения дисциплины, баллы | | | | |
|---|-------------------------------------|--|--|------------------------------------|------------------|--------------|---------------|--|
| | | | | неудов-но | удов-но | хорошо | отлично | |
| | | | | не зачтено | зачтено | | | |
| | | | | низкий | ниже среднего | средний | высокий | |
| Текущий контроль успеваемости | | | | | | | | |
| 1 | Легкая атлетика. Подвижные игры. | Конт.норм. Днев.самоконт. | УК – 7.1; УК – 7.2 | 0-54 | 55-69 | 70-84 | 85-100 | |
| Всего баллов | | | | | | | | |
| Итого баллов | | | | 0-54 | 55-69 | 70-84 | 85-100 | |

Семестр 4

| Номер раздела/ темы дисциплины | Раздел | Наимено- вание оценочного средства | Код индикатора достижения компетенций | Уровень освоения дисциплины, баллы | | | | |
|---|--|---|--|------------------------------------|------------------|--------------|---------------|--|
| | | | | неудов-но | удов-но | хорошо | отлично | |
| | | | | не зачтено | зачтено | | | |
| | | | | низкий | ниже среднего | средний | высокий | |
| Текущий контроль успеваемости | | | | | | | | |
| 1 | Лечебная физическая культура. Дыхательные упражнения | Комплекс упражнений ЛФК Днев. самоконт. | УК – 7.1; УК – 7.2 | 0-54 | 55-69 | 70-84 | 85-100 | |
| Всего баллов | | | | | | | | |
| Итого баллов | | | | 0-54 | 55-69 | 70-84 | 85-100 | |

Семестр 5

| Номер раздела/ темы дисциплины | Раздел | Наимено- вание оценочного средства | Код индикатора достижения компетенций | Уровень освоения дисциплины, баллы | | | | |
|---|-----------------|--|--|------------------------------------|------------------|---------|---------|--|
| | | | | неудов-но | удов-но | хорошо | отлично | |
| | | | | не зачтено | зачтено | | | |
| | | | | низкий | ниже среднего | средний | высокий | |
| Текущий контроль успеваемости | | | | | | | | |
| 1 | Спортивные игры | Комплекс упражнений Днев. самоконт. | УК – 7.1; УК – 7.2 | 0-54 | 55-69 | 70-84 | 85-100 | |
| Всего баллов | | | | | | | | |

Итого баллов**0-54****55-69****70-84****85-100****2. Перечень оценочных средств**

Краткая характеристика оценочных средств, используемых при текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине:

| Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства | Оценочные материалы |
|------------------------------------|--|-------------------------|
| Комплекс упражнений ЛФК (Комп.упр) | Студент должен составить комплекс из 18-20 упражнений ЛФК для самостоятельных занятий, учитывая морфофункциональную особенность | Комплекс упражнений ЛФК |
| Контрольные нормативы (Кнт.норм) | Комплект контрольно-нормативных тестов | Контрольные нормативы |
| Дневник самоконтроля (Дневник) | Ведение дневника самоконтроля, представляющего собой часть дневника тренировок, который необходимо вести каждому занимающемуся физическими упражнениями. Врач и преподаватель, просматривая этот дневник, смогут увидеть зависимость изменений в состоянии здоровья студента от содержания и характера тренировки. | Заполненный дневник |
| Проба Руфье (Руфье) | Проба Руфье (и её модификация - Руфье-Диксона) представляет собой нагрузочный комплекс, предназначенный для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке. | Результаты теста Руфье |

3. Оценочные материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

| | |
|---|---|
| Наименование оценочного средства | <ol style="list-style-type: none"> 1. Составление комплекса упражнений ЛФК по заболеваниям. 2. Дневник самоконтроля. 3. Проба Руфье 4. Контрольно-нормативные тесты |
| Представление и содержание оценочных материалов | <ol style="list-style-type: none"> 1. Составление комплекса из 18-20 упражнений ЛФК для самостоятельных занятий, учитывая морфофункциональную особенность организма. 2. Оценивается умение правильно вести дневник самоконтроля, где записываются объективные и субъективные данные. 3. Проба Руфье (и её модификация - Руфье-Диксона) представляет собой нагрузочный комплекс, предназначенный для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке. 4. Комплект контрольно-нормативных тестов для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся: бег на 100 м, прыжок в длину с места, отжимание, подтягивание, упражнение на гибкость, поднимание туловища. |

| | |
|--|---|
| <p>Критерии оценки и шкала оценивания в баллах</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Необходимо соблюсти требование соответствия упражнений выбранной нозологической группе. Каждое упражнение должно иметь соответствующие описание где указаны: исходное положение, движение на какой счет, количество повторений, дозировка, методические указания и рисунок или фото. Оценивается способность студента организовать разминку в группе или объяснить материал. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения студента по основным компонентам учебного процесса за весь период обучения по дисциплине. Оценивание осуществляется с выставлением баллов. При выполнении выше указанных требований без ошибок работа оценивается на 15 баллов; с одной незначительной ошибкой 10 баллов; с двумя значительными ошибками 5 баллов. 2. Заполненный дневник по всем параметрам оценивается максимум на 20 баллов. При выполнении заданий с ошибками оценка снижается. 3. Выполненная проба Руфье на каждое задание оценивается 10 баллами. Согласно методике Руфье, физическая нагрузка составляет 30 глубоких приседаний за 45 сек. У испытуемого, находящегося в положении лёжа на спине в течение 5 мин, определяют ЧСС за 15 сек (P1); затем испытуемый выполняет 30 приседаний за 45 сек. После окончания нагрузки испытуемый вновь ложится, и у него подсчитывается ЧСС за первые 15 сек (P2) и далее за последние 15 сек (P3) первой минуты периода восстановления. В случае необходимости отслеживания динамики результатов данной пробы её следует проводить в одних и тех же условиях с учётом: времени суток, предварительной нагрузки, приёма пищи. Подсчет результатов по формуле Что бы посчитать результат пробы Руфье Диксона, используется несложная формула: $ИР = ((P1 + P2 + P3) * 4 - 200) / 10$ Расшифровка 4 значений в формуле для расчета индекса пробы Руфье: ИР — Индивидуальный расчет. P1 — Пульс до нагрузки. P2 — Пульс после нагрузки. P3 — Пульс через минуту после нагрузки. Результаты оцениваются по величине индекса от 0 до 15: меньше 3 — хорошая работоспособность; 3–6 — средняя; 7–9 — удовлетворительная; 10–14 — плохая (средняя сердечная недостаточность); 15 и выше — сильная сердечная недостаточность. 4. Комплект контрольно-нормативных тестов для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся: бег на 100 м, прыжок в длину с места, отжимание, подтягивание, упражнение на гибкость, поднимание туловище. Оценка производится по нормативам ГТО. |
|--|---|