

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Воронежский государственный технический университет»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета _____ С.М. Пасмурнов
«31» августа 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины
«Физическая культура и спорт»

Специальность 10.05.01 КОМПЬЮТЕРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Специализация

Квалификация выпускника специалист по защите информации

Нормативный период обучения 5 лет и 6 м. /-

Форма обучения очная / -

Год начала подготовки 2016

Автор программы _____ / Литвинов Е.В. /

Заведующий кафедрой
физического воспитания и спорта _____ / Литвинов Е.В. /

Руководитель ОПОП _____ / _____ /

Воронеж 2017

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Цели дисциплины

Цель изучения дисциплины: формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

1.2. Задачи освоения дисциплины

- понимание социальной значимости физической культуры и спорта 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 потребности 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;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в рамках базовой части блока Б1.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-6 - способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, культурные и иные различия;

ОК-9 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции
ОК-6	Знать: - основные стратегии общения и взаимодействия; - особенности и виды коммуникации в группе, социальные,

	этнические, конфессиональные и культурные различия субъектов общения; - социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия субъектов общения.
	Уметь: - определять стратегию общения в соответствии с реальной коммуникативной ситуацией и особенностями субъектов общения; - осуществлять диагностику коммуникативных характеристик членов коллектива и собственного коммуникативного поведения.
	Владеть: - навыками рефлексии коммуникативных ситуаций; - навыками использования методов и средств эффективной коммуникации для решения профессиональных задач.
ОК-9	Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
	Уметь использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 72 академических часа, которые являются обязательными для освоения и переводятся в 2 зачетные единицы.

Распределение трудоемкости дисциплины по видам занятий

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1	2	3	4
Аудиторные занятия (всего)	72	18	18	18	18
В том числе:					
Практические занятия (ПЗ)	72	18	18	18	18
Вид промежуточной аттестации	+	+	+	+	+
Общая трудоемкость, часов	72	18	18	18	18
Зачетных единиц	2	0.5	0.5	0.5	0.5

5 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1 Содержание разделов дисциплины и распределение трудоемкости по видам занятий

очная форма обучения

№ п/п	Наименование модулей и тем	Содержание раздела	Прак зан.	СРС	Всего, час
-------	----------------------------	--------------------	-----------	-----	------------

1	Модуль №1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Основные понятия и определения в системе физической культуры и спорта («физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «адаптивная физическая культура» и др). Нормативно-правовое обеспечение в области физической культуры и спорта. Физическое воспитание студентов и реализации федеральных государственных образовательных стандартов по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту	4	-	4
2	Модуль №2. Теоретические основы физической культуры и спорта	Принципы физического воспитания. Основопологающие (социальные) принципы физического воспитания. Общепедагогические (общеметодические) принципы обучения и воспитания. Специфические принципы методики физического воспитания. Принцип непрерывности процесса физического воспитания. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Взаимосвязь принципов в системе физического воспитания. Требования к практической реализации принципов. Общая характеристика средств физического воспитания. Понятие о средствах физического воспитания. Классификация физических упражнений. Методы физического воспитания. Понятие о методах, методических приемах и средствах организации физического воспитания. Круговая тренировка по методу непрерывного упражнения, интервального упражнения с полными и жесткими интервалами отдыха.	4	-	4
3	Модуль №3. Физическая подготовка: общая и специальная. Общая характеристика физических качеств	Общая физическая подготовка, ее цель и задачи. Специальная физическая подготовка и ее задачи. Основные физические качества. Понятие о физических качествах. Сила – определение, разновидности, средства развития. Общая характеристика быстроты. Основные виды проявления быстроты. Общая характеристика выносливости. Основные типы утомления. Координация ее определения и разновидности. Общая характеристика гибкости. Определение активной и пассивной гибкости.	4	-	4
4	Модуль №4 Техника безопасности на занятии-	Инструкции по технике безопасности и охране труда. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий,	4	-	4

	ях. Травмы. Оказание первой доврачебной помощи	во время проведения занятия, по окончании занятия и в аварийных ситуациях. Характеристика травм. Причины возникновения и профилактика повреждений. Правила оказания первой помощи.			
5	Модуль №5 Социально-биологические основы физической культуры	Анатомо-морфологическое строение и физическое развитие человека. Основные физиологические функции органов и систем организма. Функциональные системы (костная, мышечная). Физиологические системы (сердечно-сосудистая, кровеносная, дыхательная, пищеварительная, выделительная, нервная и эндокринная).	4	-	4
6	Модуль №6 Здоровье. Основы здорового образа жизни. Профилактика допинга.	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы риска и здоровье. Здоровый образ жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха; организация сна; организация режима питания; организация двигательной активности; личная гигиена и закаливание; профилактика вредных привычек; культура межличностных отношений и сексуального поведения. Понятие допинга. Цель применения допинга. История возникновения стимуляторов. Борьба с применением допинга в отдельных видах спорта. Задачи и направления деятельности Всемирного антидопингового агентства. Задачи антидопинговой программы.	4	-	4
7	Модуль №7 Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Профессиональная, социально-психологическая и дидактическая адаптация. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии. Здоровье и работоспособность студентов. Заболеваемость студентов в период учебы и ее профилактика (костно-суставная патология, патология органов зрения, умственно-эмоциональное перенапряжение).	4	-	4
8	Модуль №8 Оздоровительные системы физиче-	Лечебная физическая культура (ЛФК) определение, цель, задачи. Показания к применению ЛФК. Средства и методы ЛФК. Формы	4	-	4

	ских упражнений. Лечебная физическая культура	занятий лечебной физической культурой. Методика лечебного применения физических упражнений. Оздоровительная физическая культура. Сущность и виды оздоровительных систем. Традиционные оздоровительные системы и современные оздоровительные системы.			
9	Модуль №9 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) определение, цель и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания будущего специалиста. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП. Организация и формы ППФП. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Производственная гимнастика.	4	-	4
10	Модуль №10 Спорт. Соревновательная деятельность. Система спортивных соревнований	Общая характеристика спорта. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Массовый, студенческий, профессиональный спорт. Спорт высших достижений. Система соревнований. Система отбора и спортивной ориентации. Методы спортивной тренировки. Основные составляющие спортивной тренировки. Структура спортивной классификации.	4	-	4
11	Модуль №11 Основы спортивной тренировки.	Цели и задачи спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Цикличность тренировочного процесса. Спортивно-техническая подготовка. Спортивно-тактическая подготовка. Физическая подготовка. Преодоление психологических нагрузок в спорте. Объем и интенсивность нагрузки.	4	-	4
12	Модуль №12 Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте	Общие положения технологии планирования в спорте. Текущее планирование. Перспективное планирование. Оперативное планирование. Комплексный учёт и контроль в подготовке спортсмена. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Учёт в процессе спортивной тренировки.	4	-	4
13	Модуль №13 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль в процессе занятий.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Организация и формы проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Планирование и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в режиме дня студенческой молодежи. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготов-	4	-	4

		ленности. Врачебный контроль как обязательное условие допуска к занятиям физической культурой. Самоконтроль, его цель и задачи.			
14	Модуль №14 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».	История ГТО. Понятие ГТО, цель и задачи. Структура комплекса ГТО (основные разделы, ступени). Государственные требования: виды испытаний (VI ступень), методика выполнения.	4	-	4
15	Модуль №15 Олимпийское движение. История студенческого спорта и мотивация физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности студентов.	Олимпийские игры Древней Греции. Культурно-исторические и религиозные традиции спортивных состязаний. Требования к олимпийцам древности. Виды материального поощрения олимпиоников. Олимпийские игры в Древнем Риме. Возрождение Олимпийских игр. Этапы становления современного олимпизма. Олимпийская история России. Олимпиады проходившие в СССР и Российской Федерации. Социально-экономические аспекты олимпизма. Наиболее значимые события в истории олимпийских игр современности.	4	-	4
16	Модуль №16 Основы гигиены и особенности занятий в тренажерном зале.	Влияние физической активности на качество жизни. Правильное питание для восстановления организма при физических нагрузках. Самостоятельные занятия в тренажерном зале и в домашних условиях (с чего начинать, как правильно выполнять упражнение, количество времени для занятий на начальном периоде, распределение нагрузки, отдых и восстановление).	4	-	4
Итого			72	0	72

5.2. Перечень лабораторных работ

Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом

6. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ И КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

В соответствии с учебным планом освоение дисциплины не предусматривает выполнение курсового проекта (работы) или контрольной работы.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

7.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

7.1.1 Этап текущего контроля

Результаты текущего контроля знаний и межсессионной аттестации оцениваются по следующей системе:

«аттестован»;

«не аттестован».

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции	Критерии оценивания	Аттестован	Не аттестован
ОК-6	Знать: - Основные стратегии общения и взаимодействия; - Особенности и виды коммуникации в группе, социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия субъектов общения; - социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия субъектов общения.	Активно отвечает на вопросы заданий в течение семестра	Активно отвечает на теоретические вопросы на 60% и более	Правильно отвечает не более чем на 50 % вопросов
	Уметь: - определять стратегию общения в соответствии с реальной коммуникативной ситуацией и особенностями субъектов общения; - осуществлять диагностику коммуникативных характеристик членов коллектива и собственного коммуникативного поведения.	Активная работа при выполнении домашних заданий.	Активно отвечает на теоретические и практические вопросы задания на 60 % и более	Правильно отвечает не более, чем на 50 % заданий
	Владеть: - навыками рефлексии коммуникативных ситуаций; - навыками использования методов и средств эффективной коммуникации для решения профессиональных задач.	Активно отвечает на вопросы заданий и работает при выполнении домашнего задания	Активно отвечает на теоретические и вопросы домашнего задания на 60 % и более.	Правильно отвечает не более, чем на 50 % заданий
ОК-9	Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Активно отвечает на вопросы заданий в течение семестра	Активно отвечает на теоретические вопросы на 60% и более	Правильно отвечает не более чем на 50 % вопросов
	Уметь использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосо-	Активная работа при выполнении домашних заданий.	Активно отвечает на теоретические и практические вопросы зада-	Правильно отвечает не более, чем на 50 % заданий

	вершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.		ния на 60 % и более	
	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Активно отвечает на вопросы заданий и работает при выполнении домашнего задания	Активно отвечает на теоретические и вопросы домашнего задания на 60 % и более.	Правильно отвечает не более, чем на 50 % заданий

7.1.2 Этап промежуточного контроля знаний

Результаты промежуточного контроля знаний оцениваются в 1, 2, 3, 4 семестрах по системе:

«зачтено»;

«не зачтено»;

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции	Критерии оценивания	Зачтено	Не зачтено
ОК-6	Знать: - Основные стратегии общения и взаимодействия; - Особенности и виды коммуникации в группе, социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия субъектов общения; - социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия субъектов общения.	Тест	Выполнение теста на 60-100%. Студент демонстрирует полное понимание заданий. Все предъявляемые требования выполнены правильно.	Выполнение теста менее чем на 60%. Студент демонстрирует непонимание заданий. Многие требования, не выполнены.
	Уметь: - определять стратегию общения в соответствии с реальной коммуникативной ситуацией и особенностями субъектов общения; - осуществлять диагностику коммуникативных характеристик членов коллектива и собственного коммуникативного поведения.	Тест:	Выполнение теста на 60-100%. Студент демонстрирует значительное понимание заданий. Все предъявляемые требования выполнены. Заданные задачи решены верно.	Выполнение теста менее чем на 60%. Студент демонстрирует непонимание заданий. Задачи не решены.
	Владеть: - навыками рефлексии коммуникативных ситуаций; - навыками использования	Тест:	Выполнение теста на 60-100%. Студент демонстрирует частичное	Выполнение теста менее чем на 60%. У студента нет ответа. Не было попытки

	методов и средств эффективной коммуникации для решения профессиональных задач.		понимание заданий. Большинство требований выполнены правильно, задачи решены верно.	выполнить задание и решить задачи.
ОК-9	Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Тест	Выполнение теста на 60-100%. Студент демонстрирует полное понимание заданий. Все предъявляемые требования выполнены правильно.	Выполнение теста менее чем на 60%. Студент демонстрирует небольшое понимание заданий. Многие требования, не выполнены.
	Уметь использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Тест:	Выполнение теста на 60-100%. Студент демонстрирует значительное понимание заданий. Все предъявляемые требования выполнены. Заданные задачи решены верно.	Выполнение теста менее чем на 60%. Студент демонстрирует непонимание заданий. Задачи не решены.
	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Тест:	Выполнение теста на 60-100%. Студент демонстрирует частичное понимание заданий. Большинство требований выполнены правильно, задачи решены верно.	Выполнение теста менее чем на 60%. У студента нет ответа. Не было попытки выполнить задание и решить задачи.

7.2 Примерный перечень оценочных средств (типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности)

7.2.1 Примерный перечень заданий для подготовки к тестированию

1. Первые зимние Олимпийские игры состоялись в ...

- А) 1920г. в Антверпене (Бельгия)
- Б) 1924г. в Шамони (Франция)
- В) 1926г. в Гармиш – Партенкирхене (Германия)
- Г) 1928г. в Сент – Моритце (Швейцария).

2. Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступили под российским флагом в...

- А) 1992г. на XVI играх в Альбервилле, Франция
- Б) 1992г. на Играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания
- В) 1994г. на XVII играх в Лиллехаммере, Норвегия
- Г) 1996г. на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.

3. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?

- А) палестра
- Б) амфитеатр
- В) стадион
- Г) гимназии

4. Где и когда был основан первый студенческий спортивный клуб?

- А) в университете Берна в 1816 году
- Б) в университете Москвы в 1900 году
- В) в университете Страсбурга в 1938 году

5. Первым представителем России в Международном Олимпийском Комитете был:

- А) генерал Алексей Дмитриевич Бутовский
- Б) князь Семён Андреевич Трубецкой
- В) граф Георгий Иванович Рибопьер
- Г) князь Лев Владимирович Урусов

6. С какой периодичностью проводятся Всемирные Универсиады (летние и зимние)?

- А) один раз в два года (каждый четный год)
- Б) один раз в два года (каждый нечетный год)
- В) один раз в три года
- Г) один раз в четыре года

7. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?

- А) виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений
- Б) знания, принципы, правила и методика использования упражнений
- В) обеспечение безопасности жизнедеятельности
- Г) активная двигательная деятельность человека

8. Какой спорт по-другому называют зрелищно-коммерческим?

- А) студенческий спорт
- Б) массовый спорт
- В) профессиональный спорт
- Г) спорт высших достижений

9. Какое из приведенных понятий является более широким?

- А) Физическое воспитание;
- Б) Физическая культура;
- В) Спорт;
- Г) Физическое совершенство.

10. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья зачисляются в отделение:

- А) Основное;
- Б) Спортивное;
- В) Медицинское;
- Г) Специальное.

11.«Спорт» - это, прежде всего:

- А) Совершенствование физических качеств (силы, выносливости, быстроты);
- Б) Самосовершенствование;
- В) Преодоление максимальных нагрузок;
- Г) Участие в соревнованиях, направленность тренировок на достижение высокого спортивного результата.

12. Норма сна для студентов:

- А) 6 часов;
- Б) 7 часов;
- В) 8 часов;
- Г) 9 часов и более.

13. Физические нагрузки, стимулирующие рост тела:

- А) Упражнения на координацию движений;
- Б) Силовые упражнения;
- В) Прыжковые упражнения;
- Г) Беговые упражнения.

14. Основоположником научной системы физического воспитания в России является:

- А) Лесгафт П.Ф.;
- Б) Матвеев А.П.;
- В) Семашко Н.А.;
- Г) КПСС.

15. Что относится к средствам физического воспитания?

- А) Физические упражнения;
- Б) Оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода);
- В) Гигиенические факторы;
- Г) Все перечисленные факторы.

16. При перспективном планировании самостоятельных занятий общая тренировочная нагрузка от курса к курсу должна иметь тенденцию к:

- А) Повышению;
- Б) Понижению;
- В) Стандартна;
- Г) На младших курсах возрастает, на старших курсах без изменения.

17. Занятия, каким видом спорта в большей мере влияют на размеры сердца?

- А) Тяжелая атлетика;
- Б) Тренировка в метаниях;
- В) Футбол;
- Г) Лыжные гонки.

18. Боковое искривление позвоночника называется:

- А) Лордоз;
- Б) Кифоз;
- В) Сколиоз;
- Г) Лордо-кифоз.

19. Какой тест не относится к оценке физической подготовленности:

- А) Ортостатическая проба;
- Б) Тест Люшера;
- В) Гарвардский степ-тест;
- Г) PWC₁₇₀.

20. Факторы отрицательно влияющие на профессиональную работоспособность:

- А) Недостаточная двигательная активность;
- Б) Стресс, экология;
- В) Профессиональные заболевания;
- Г) Все вышеперечисленные факторы.

7.2.2 Примерный перечень заданий для решения стандартных задач

1. Теоретические знания в сфере физической культуры:

- А) охватывают историю развития физической культуры, закономерности работы организма человека в двигательной деятельности и выполнения двигательных действий, физического самовоспитания и самосовершенствования

Б) обеспечивают возможность получить ответ на вопрос: «Как использовать теоретические знания на практике, как самообучаться, саморазвиваться, самосовершенствоваться в сфере физической культуры?»

В) дают навыки, как эффективно выполнять то или иное физическое упражнение, двигательные действия.

2. Эффект физических упражнений определяется прежде всего ...

А) их формой

Б) темпом движения

В) длительностью их выполнения

Г) их содержанием

3. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется ...

А) периодичностью и длительностью занятий

Б) периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха

В) режимом работы и отдыха

Г) интенсивностью и характером используемых средств

4. Для повышения максимального потребления кислорода (МПК) следует выполнять нагрузку с частотой пульса:

А) 110-130 уд/мин;

Б) 130-150 уд/мин;

В) 150-180 уд/мин;

Г) Свыше 180 уд/мин.

5. Двигательный навык формируется по механизму

А) Рефлексов;

Б) Гормонального;

В) Рефлекторной дуги;

Г) Эндокринному.

6. Что является более результативным в укреплении здоровья

А) Укрепить состояние самого организма;

Б) Использовать высококалорийное питание;

В) Принимать более качественные лекарства;

Г) Изменить наследственность.

7. Базой, основой повышения работоспособности является:

А) Общая физическая подготовка;

Б) Специальная подготовка;

В) Спортивная подготовка;

Г) Прикладная подготовка.

8. Упражнения для снижения веса:

- А) Упражнения на быстроту;
- Б) Атлетическая гимнастика;
- В) Бег на средние и длинные дистанции;
- Г) Бег на короткие дистанции.

9. Нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в порядке:

- А) Быстрота > сила > выносливость;
- Б) Сила > быстрота > выносливость;
- В) Выносливость > быстрота > сила;
- Г) Быстрота > выносливость > сила.

10. Степень владения техникой действия, при которой движения осуществляются, автоматизировано, с высокой надежностью:

- А) Двигательное умение;
- Б) Двигательный принцип;
- В) Двигательный навык;
- Г) Двигательный стереотип.

11. Уровень проявления гибкости ниже:

- А) После разминки, массажа;
- Б) При высокой внешней температуре;
- В) Утром;
- Г) У девушек (по сравнению с юношами).

12. Ловкость оценивается точностью движений по параметрам:

- А) Только пространства;
- Б) Только времени;
- В) Только мышечного усилия;
- Г) Пространства, времени и усилия.

13. Уровень выносливости зависит от:

- А) Мощности работы сердца и легких;
- Б) Печени;
- В) Мышц;
- Г) Всех перечисленных факторов.

14. При самостоятельных занятиях рекомендуется проводить контроль:

- А) Предварительный;
- Б) Текущий;
- В) Итоговый;
- Г) Все вышеперечисленные.

15. Что не включает в себя первая помощь при растяжении?

- А) Покой;
- Б) Холод (холодная грелка, лёд);
- В) Тепло (горячая грелка, растирки);
- Г) Наложение повязки.

16. Какой метод оценки физического развития используется в практике физического воспитания:

- А) Антропометрические стандарты;
- Б) Индексы;
- В) Корреляция;
- Г) Все вышеперечисленные.

17. Что является субъективным показателем самоконтроля?

- А) Самочувствие;
- Б) Частота пульса;
- В) Спортивный результат;
- Г) Вес тела.

18. Профессиограмма специалиста включает перечень:

- А) Основных профессиональных заболеваний;
- Б) Необходимых знаний и качеств профессии;
- В) Смежных специальностей;
- Г) Должностей профессионального роста.

19. Характеристика особенностей труда, в частности, в сельском хозяйстве, свидетельствует, что на 1 месте в необходимых умениях и навыках стоит:

- А) Ориентирование на местности;
- Б) Управлять авто-, мото-, вело- средствами;
- В) Плавать;
- Г) Ходить на лыжах.

20. Для получения зачёта по физической культуре регулярность посещения занятий является:

- А) Обязательным условием;
- Б) По желанию студента;
- В) По желанию преподавателя;
- Г) По возможностям.

7.2.3 Примерный перечень заданий для решения прикладных задач

1. Эффект физических упражнений определяется прежде всего ...

- А) их содержанием
- Б) их формой
- В) темпом движения
- Г) длительностью их выполнения

2. Процесс обучения двигательному процессу рекомендуется начинать с освоения:

- А) исходного положения
- Б) главного звена техники
- В) подводящих упражнений
- Г) подготовительных упражнений

3. Обязательными тестами по физической подготовленности являются:

- А) Бег 100 м, плавание, бег 2000 м (3000 м);
- Б) Бег на лыжах 3000 м (5000 м), подтягивание, плавание;
- В) Бег 100 м, подтягивание (подъем туловища), бег 2000 м (3000 м);
- Г) Прыжки в длину, бег 100 м, плавание.

4. Повторные нагрузки для развития физических качеств целесообразно выполнять в фазе:

- А) Пониженной работоспособности;
- Б) Повышенной работоспособности;
- В) Исходной работоспособности;
- Г) Гетерохронной работоспособности.

5. Тренировка, в каких видах спорта особенно полезна для увеличения кровотока через мышцы:

- А) Силовые;
- Б) Циклические;
- В) Игровые;
- Г) Технические.

6. Оптимальная двигательная активность в день –

- А) 1,5 часа;
- Б) 0,5 часа;
- В) 3 часа;
- Г) Более 3 часов.

7. Какой фактор играет решающую роль при заболеваниях сердца и сосудов

- А) Экология;
- Б) Образ жизни;
- В) Наследственность;
- Г) Здравоохранение.

8. При занятиях спортом (развитие выносливости) необходимо увеличить в рационе:

- А) Белок;
- Б) Жир;
- В) Углеводы;
- Г) Минеральные вещества.

9. Что не является обязательным элементом закаливания:

- А) Систематичность;
- Б) Постепенность;
- В) Самоконтроль;
- Г) Моржевание.

10. Какие методы используются для уменьшения воздействия стресса?

- А) Аутогенная тренировка;
- Б) Дыхательная гимнастика;
- В) Регулярная умеренная физическая нагрузка;
- Г) Совокупность всех перечисленных методов.

11. Нормативы К. Купера включают:

- А) Бег на 5000 (3000) км;
- Б) Преодоление расстояния за 7 мин в беге, плавание, велокроссе;
- В) Преодоление расстояния за 12 мин в беге, плавание, велокроссе;
- Г) Прыжки на скакалке в течение 1 мин.

12. Продолжительность работы субмаксимальной мощности составляет:

- А) До 20-25 с;
- Б) От 25 с до 3-5 мин;
- В) От 3-5 мин до 30 30мин;
- Г) Свыше 30 мин.

13. Для бицепса какая мышца является антагонистом:

- А) Трапецевидная мышца;
- Б) Большая грудная мышца;
- В) Дельта;
- Г) Трицепс.

14. В какой части занятия очень важно выполнять упражнения на разгрузку позвоночника:

- А) Вводной;
- Б) Подготовительной;
- В) Основной;
- Г) Заключительной.

15. Что требуется для развития быстроты?

- А) Упражнения выполнять на средних скоростях;
- Б) Следить за техникой выполнения упражнений;
- В) Упражнения выполнять на фоне утомления;
- Г) Паузы отдыха до полного восстановления.

16. Сила человека измеряется с помощью:

- А) Калипера;
- Б) Динамометра;
- В) Весов и ростомера;
- Г) Спирометра.

17. Объективные показатели для определения нагрузки в самостоятельных занятиях являются:

- А) Самочувствие;
- Б) Потоотделение;
- В) Частота пульса;
- Г) Желание тренироваться.

18. Аэробная зона тренировочных нагрузок соответствует частоте пульса:

- А) До 130 уд/мин;
- Б) 130-150 уд/мин;
- В) 150-180 уд/мин;
- Г) Свыше 180 уд/мин.

19. Зависимость максимальной частоты пульса от возраста определяется по формуле:

- А) $220 - \text{возраст (в годах)}$;
- Б) $260 - \text{возраст (в годах)}$;
- В) $120 + \text{возраст (в годах)}$;
- Г) $150 + \text{возраст (в годах)}$.

20. Объективные показатели, определяющие тип телосложения:

- А) Окружность грудной клетки;
- Б) Окружность запястья рабочей руки;
- В) Визуальная оценка;
- Г) Окружность таза.

7.3 Примерный перечень оценочных средств (типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности).

7.2.4.1 Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету 1 семестра.

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. Каковы цель и задачи физического воспитания студентов?
2. Каковы цель и задачи физического воспитания студентов?
3. Раскройте содержание практического раздела программы.
4. Раскройте содержание контрольного раздела программы.
5. В чем особенность методик занятий в различных учебных отделениях?
6. Зачетные требования и обязанности студентов.

Тема № 2. Теоретические основы физической культуры и спорта.

1. Принципы физического воспитания и их взаимосвязь в процессе обучения физическим упражнениям.
2. Классификация и общая характеристика средств физического воспитания.
3. Специфические методы физического воспитания.
4. Особенности применения общепедагогических методов в физическом воспитании.
5. Роль круговой тренировки в формировании физических качеств.

Тема № 3. Физическая подготовка: общая и специальная.

Общая характеристика физических качеств.

1. Общая и специальная физическая подготовка их цели и задачи.
2. Понятие о физических качествах. Сила: общая характеристика, разновидности, средства развития.
3. Понятие о физических качествах. Быстрота: общая характеристика, разновидности, средства развития.
4. Понятие о физических качествах. Выносливость: общая характеристика, разновидности, средства развития.
5. Понятие о физических качествах. Гибкость: общая характеристика, разновидности, средства развития.
6. Понятие о физических качествах. Координация: общая характеристика, разновидности, средства развития.

Тема № 4. Техника безопасности на занятиях. Травмы. Оказание первой помощи.

1. Общие требования безопасности при занятиях физической культурой.
2. Причины возникновения и профилактика повреждений. Характеристика травм.
3. Правила оказания первой доврачебной помощи при механических повреждениях.
4. Правила оказания первой доврачебной помощи при физических повреждениях.

7.2.4.2 Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету 2 семестра.

Тема № 5. Социально-биологические основы физической культуры.

1. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
2. Функциональные системы организма. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
3. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
4. Кровь, ее состав и функции. Система кровообращения.
5. Роль сердечно-сосудистой и дыхательной систем в формировании физических качеств.

Тема № 6. Здоровье. Основы здорового образа жизни. Профилактика допинга.

1. Понятие «здоровья», его составляющие и критерии. Факторы риска.
2. Здоровый образ жизни студента и его составляющие: режим труда и отдыха; организация сна и режима питания; организация двигательной активности.
3. Здоровый образ жизни студента и его составляющие: личная гигиена и закаливание; профилактика вредных привычек; культура межличностных отношений и сексуального поведения.
4. Понятие допинга. История возникновения стимуляторов.
5. Задачи антидопинговой компании и борьба с применением допинга в отдельных видах спорта.

Тема № 7. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

1. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
2. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения
3. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?
4. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?
5. «Физические упражнения как средство активного отдыха», - раскройте это положение.
6. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
7. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.

Тема № 8. Оздоровительные системы физических упражнений. Лечебная физическая культура.

1. Лечебная физическая культура (ЛФК) определение, цель, задачи. Показания к применению.
2. Общие основы методики и организации лечебной физической культуры.
3. Разновидности занятий лечебной физической культурой.
4. Оздоровительная физическая культура. Сущность и виды на примере традиционных оздоровительных систем.
5. Оздоровительная физическая культура. Сущность и виды на примере современных оздоровительных систем

7.2.4.3 Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету 3 семестра.

Тема № 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности.

1. Определение понятия ППФП, ее цель и задачи.
2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
3. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.
4. Организация и формы ППФП в вузе, методика подбора средств.

Тема № 10. Спорт. Соревновательная деятельность. Система спортивных соревнований.

1. Социальные функции спорта.
2. Любительский спорт.
3. Профессиональный спорт.
4. Правовое регулирование в спорте.
5. Студенческий спорт.
6. Система отбора и спортивной ориентации.
7. Системы проведения соревнований.

Тема № 11. Основы спортивной тренировки.

1. Цели и задачи спортивной тренировки.
2. «Спортивная форма».
3. Психологическая подготовка.
4. Тактико-техническая подготовка.
5. Составляющие спортивной подготовки.
6. Объём и интенсивность спортивной нагрузки.

7.2.4.4 Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету 4 семестра.

Тема №12. Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте.

1. Контроль за факторами внешней среды.
2. Оценка технико-тактической подготовленности.
3. Виды планирования.
4. Циклы спортивной подготовки.

5. Технология планирования.
6. Периодизация спортивной тренировки.

Тема № 13. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль в процессе занятий.

1. Организация, содержание и формы проведения самостоятельных занятий.
2. Врачебный контроль, его периодичность и содержание.
3. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
4. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
5. Методики определения и оценки физического развития.
6. Методика (функциональные пробы), определяющие функциональную подготовку организма.

Тема № 14. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».

1. ГТО до и после 1991 года.
2. Что такое ГТО, его цели и задачи?
3. Структура ГТО.
4. Виды испытаний (VI ступень), методика выполнения.

Тема № 15. Олимпийское движение. История студенческого спорта и мотивация физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности студентов.

1. История возникновения спортивных состязаний в Древней Греции.
2. Олимпийские игры Древней Греции.
3. Обычаи, традиции и законы олимпийских игр древности.
4. Политические и социально-экономические аспекты олимпиад древности.
5. Возрождение Олимпийских игр.
6. Исторические вехи олимпийского движения.
7. Требование к виду спорта для включения в олимпийские игры.

Тема № 16. Основы гигиены и особенности занятий в тренажёрном зале.

1. Программа старения организма.
2. От каких заболеваний предохраняет нас физическая активность.
3. Категории физических нагрузок (аэробные, силовая подготовка, увеличение мышечной силы, упражнения на растяжку и балансировка).
4. Что необходимо знать для восстановления калорий?
5. К чему приводит недостаток воды в организме (обезвоживание)?

7.2.5 Примерный перечень вопросов для подготовки к экзамену Экзамен не предусмотрен учебным планом

7.2.6. Методика выставления оценки при проведении промежуточной аттестации

Зачеты 1, 2, 3 и 4-го семестров проводится по тестовым билетам, каждый из которых содержит 20 вопросов. Каждый правильный ответ на вопрос в тесте оценивается 1 баллом. Максимальное количество набранных баллов – 20, что равняется 100 %.

1. Оценка «Не зачтено» ставится в случае, если студент набрал от 0 до 12 баллов, менее 60 %

2. Оценка «Зачтено» ставится, если студент набрал от 13 до 20 баллов, от 60 до 100 %.

7.2.7 Паспорт оценочных материалов

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Модуль №1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	ОК-6 ОК-9	Тест, зачет, устный опрос
2	Модуль №2. Теоретические основы физической культуры и спорта	ОК-6 ОК-9	Тест, зачет, устный опрос
3	Модуль №3. Физическая подготовка: общая и специальная. Общая характеристика физических качеств	ОК-6 ОК-9	Тест, зачет, устный опрос
4	Модуль №4 Техника безопасности на занятиях. Травмы. Оказание первой доврачебной помощи	ОК-6 ОК-9	Тест, зачет, устный опрос
5	Модуль №5 Социально-биологические основы физической культуры	ОК-6 ОК-9	Тест, зачет, устный опрос
6	Модуль №6 Здоровье. Основы здорового образа жизни. Профилактика допинга.	ОК-6 ОК-9	Тест, зачет, устный опрос
7	Модуль №7 Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	ОК-6 ОК-9	Тест, зачет, устный опрос
8	Модуль №8 Оздоровительные системы физических упражнений. Лечебная физическая культура	ОК-6 ОК-9	Тест, зачет, устный опрос
9	Модуль №9 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Фи-	ОК-6 ОК-9	Тест, зачет, устный опрос

	физическая культура в профессиональной деятельности		
10	Модуль №10 Спорт. Соревновательная деятельность. Система спортивных соревнований	ОК-6 ОК-9	Тест, зачет, устный опрос
11	Модуль №11 Основы спортивной тренировки.	ОК-6 ОК-9	Тест, зачет, устный опрос
12	Модуль №12 Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте	ОК-6 ОК-9	Тест, зачет, устный опрос
13	Модуль №13 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль в процессе заня- тий.	ОК-6 ОК-9	Тест, зачет, устный опрос
14	Модуль №14 Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «ГТО».	ОК-6 ОК-9	Тест, зачет, устный опрос
15	Модуль №15 Олимпийское движение. История сту- денческого спорта и мотивация физ- культурно-спортивной и оздоровитель- ной деятельности студентов.	ОК-6 ОК-9	Тест, зачет, устный опрос
16	Модуль №16 Основы гигиены и особенности занятий в тренажёрном зале.	ОК-6 ОК-9	Тест, зачет, устный опрос

7.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценива- ния знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.

Промежуточная аттестация проводится по итогам каждого из четырех семестров в форме зачетов. Зачет проводится путем организации специального тестирования, проводимого в письменной форме. Каждому обучающемуся выдается тестовое задание, над выполнением которого он работает в течение 30 минут.

Преподавателем осуществляется проверка теста и выставляются оценки согласно методики выставления оценки при промежуточном контроле в форме Зачета. Обучающимся, прошедшим тестирование выставляется «зачет», не прошедшим тестирование – «не зачет».

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1.1. Основная литература

1. Муллер, А. Б. и др. Физическая культура [Текст]: учебник и практикум для прикладного бакалавриата: рек. гос. образоват. Учреждением высш. Проф. образования «Моск. пед. гос. ун-т» в качестве учеб. пособия для сту-

дентов высш. Учеб. заведений (ГОС ВПО: цикл ГСЭ.Ф.02 - «Физическая культура») / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близовский, С. К. Рябинина; Сиб. Фед. Ун-т. – М.: Юрайт, – 424 с. - Электронная версия в ЭБС «Юрайт».

2. Беляев, А.В. Волейбол [Текст]: учеб. пособие / под общ. ред. А. В. Беляева и М. В. Савина – 3-е изд.; перераб. и доп – М. Физкультура и спорт; Спорткадемпресс, 2006. – 360 с. : ил. – ISBN 5-278-00741-9.

3. Менхин, Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика [Текст]: учеб. пособие / Ю. В. Менхин. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Спорткадемпресс; Физкультура и спорт, 2006. – 312 с. : ил. – ISBN 5-813-40151-2; 5-278-00786-9.

4. Виленский, М.Я., Горшков, А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с. – ISBN 978-5-8297-0316-5.

8.1.2. Дополнительная литература

1. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник / Л.П. Матвеев. – 4-е изд.; испр. и доп. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.: ил. – ISBN 5-8114-0585-5.

2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие / под общ. ред. Ж.К. Холодова и В.С. Кузнецова. – 3-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004. – 480 с. – ISBN 5-7695-2099-X.

Ильинич, В.И. Физическая культура студента [Текст]: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2004. – 448 с. – ISBN 5-8297-0010-7.

8.1.3 Методические разработки

1. Организация занятий в группах здоровья [Текст]: методические указания / Е.В.Литвинов, Л.А. Никифорова, А.В. Насонов. – Воронеж: ВГТУ, 2013.

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями [Текст]: методические указания / Е.В. Литвинов. – Воронеж: ВГТУ, 2013.

3. **Физическая подготовка у студентов: программное построение курса** [Текст]: методические указания / Литвинов Е.В., Балакари Т.М., Хромых Г.Я. – Воронеж: ВГТУ, 2015.

4. Итоговый и промежуточный контроль освоения учебной программы в медицинских группах [Электронный ресурс]: методические указания / Е.В. Литвинов, Л.А. Смольянова, А.П. Костюков. – Воронеж: ФГОУВПО «ВГТУ», 2015. – Режим доступа: <http://catalog.vorstu.ru/>.

5. **Методика и техника проведения самомассажа** [Электронный ресурс]: методические указания / И.А.Кутузова. – Воронеж: ФГОУВПО «ВГТУ», 2015. – Режим доступа: <http://catalog.vorstu.ru/>

6. Организации учебных занятий для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс]: методические указания / Е.В. Литвинов, Л.А. Никифорова, А.М. Надеев. – Воронеж: ФГОУВПО «ВГТУ», 2015. – Режим доступа: <http://catalog.vorstu.ru/>

7. Профилактические и лечебные свойства массажа и самомассажа / Е.В. Литвинов, Г.Я. Хромых, Н. Н.Вялых. – Воронеж: ФГОУВПО «ВГТУ», 2015. – Режим доступа: <http://catalog.vorstu.ru/>

8.1.4 Программное обеспечение и интернет ресурсы

Для освоения дисциплины необходимы следующие ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>.-
2. «Теория и практика физической культуры» . – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>.
3. «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/archive.htm>.
4. Сайт журнала «Физкультура и Спорт». – Режим доступа: www.fismag.ru.
5. Материалы всех выпусков сборника «Физическое воспитание студентов творческих специальностей». – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/books/xxpi/>.
6. Журналы по физической культуре и спорту на английском языке. – Режим доступа: <http://www.atlasofscience.org/journal/journal.php>.
7. Сайт журнала "Здоровье". – Режим доступа: <http://zdr.ru/rubrics/action/>.
8. АФК, Интернет-версия журнала «Адаптивная физическая культура». – Режим доступа: <http://www.afkonline.ru/rules.html>.

8.2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

Аудиовизуальные, технические и компьютерные средства обучения:

- программное обеспечение:
- Windows XP, Windows 7 (x64), MS Office 2007;
- мультимедийные варианты лекций;
- учебно-методические пособия для студентов;
- видеозаписи соревнований.

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля):

1. Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
2. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».
3. Журнал «Физкультура и спорт».
4. Журнал "Культура физическая и здоровье".
5. Интернет-портал журнала "Физическое воспитание студентов"

6. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
7. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru/>
8. <http://lib.sportedu.ru>
9. <http://www.sportlib.ru>
10. <http://virtua.lib.tsu.ru>

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА:

Теоретический раздел, ауд. 4 уч. корпус, ком. 102, 108, 311.

- печатные и компьютерные учебники, учебные пособия
- методические указания по проведению занятий
- инструкции и методическая литература
- специальная литература по педагогике и видам спорта, физиологии и психологии спорта
- справочная литература
- приборы оценки физического развития

Контрольные занятия

- таблицы контрольных тестов физической подготовленности по видам спорта
- тесты оценки теоретической и методической подготовленности студентов

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

По дисциплине «Физическая культура и спорт» читаются лекции, выполняется самостоятельная работа.

Основой изучения дисциплины являются лекции, на которых излагаются наиболее существенные и трудные вопросы, а также вопросы, не нашедшие отражения в учебной литературе.

Большое значение по закреплению и совершенствованию знаний имеет самостоятельная работа студентов. Информацию о всех видах самостоятельной работы студенты получают у преподавателя на занятиях.

Консультации проводятся индивидуально и в группе студентов в течение семестра по вопросам, с которыми обучающиеся не смогли справиться самостоятельно.

Контроль усвоения материала дисциплины производится тестированием при промежуточной аттестации. Освоение дисциплины оценивается на зачетах в 1, 2, 3 и 4 семестре.

Вид учебных занятий	Деятельность студента
Лекция	Написание конспекта лекций: - кратко, схематично, последовательно фиксировать

	основные положения, формулировки, обобщения, графики и схемы, выводы; - выделять важные мысли, ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначение вопросов, терминов, материала, которые вызывают трудности, поиск ответов в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на лабораторной работе.
Самостоятельная работа	Самостоятельная работа студентов способствует глубокому усвоению учебного материала и развитию навыков самообразования. Самостоятельная работа предполагает следующие составляющие: - работа с текстами: учебниками, справочниками, дополнительной литературой, а также проработка конспектов лекций; - выполнение домашних заданий и расчетов; - работа над темами для самостоятельного изучения; - участие в работе студенческих научных конференций, олимпиад; - подготовка к промежуточной аттестации.
Подготовка к промежуточной аттестации	Готовиться к промежуточной аттестации следует систематически, в течение всего семестра. Интенсивная подготовка должна начаться не позднее, чем за месяц-полтора до промежуточной аттестации. Данные перед зачетом три дня, эффективнее всего использовать для повторения и систематизации освоенного материала.