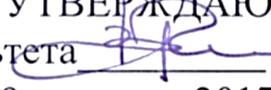


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Воронежский государственный технический университет»

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета  Рязжских В.И.  
«29» августа 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
Дисциплины  
«Физическая культура и спорт»

**Направление подготовки 15.03.05 – Конструкторско-технологическое  
обеспечение машиностроительных производств**

**Профиль Технология машиностроения**

**Квалификация выпускника бакалавр**

**Нормативный срок обучения 4 года / 5 лет**

**Форма обучения очная / заочная**

**Год начала подготовки 2017**

Автор программы

 / Е.В. Литвинов /

Зав. кафедрой  
Физической культуры  
и спорта

 / Е.В. Литвинов /

Руководитель ОПОП

 / Е.В. Смоленцев /

Воронеж 2017

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Цели дисциплины.

Целью дисциплины "Физическая культура и спорт" является 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 студентов.

### 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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам базовой части блока Б1.

## 3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

ОК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Компетенции	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции
ОК-7	<b>Знать</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; самоорганизацию и самообразования
	<b>Уметь</b> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования; организовать свое время,

	необходимое для учебы и самообразования
	<b>Владеть</b> средствами повышения квалификации и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности.

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 з.е.

Распределение трудоемкости дисциплины по видам занятий  
**очная форма обучения**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		4	5
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	72	36	36
В том числе:			
<b>Практические занятия (ПЗ)</b>	72	36	36
Вид промежуточной аттестации (зачет)	+	+	+
Общая трудоемкость академически часы	72	36	36
зач.ед	2	1	1

**заочная форма обучения**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		2
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	2	2
В том числе:		
<b>Лекции</b>	2	2
<b>Самостоятельная работа (СР)</b>	66	66
Часы на контроль	4	4
Вид промежуточной аттестации (зачет)	+	+
Общая трудоемкость академически часы	72	72
зач.ед	2	2

#### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**5.1. Содержание разделов дисциплины и распределение трудоемкости по видам занятий**

**очная форма обучения**

№ п/п	Наименование модулей и тем	Содержание раздела	Лекц	Прак зан.	Лаб. зан.	СРС	Все го, 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 обла-	-	4	-	-	-

		сти физической культуры и спорта. Физическое воспитание студентов и реализации федеральных государственных образовательных стандартов по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту					
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	-	-	-
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	Модуль №4 Техника безопасности на занятиях. Травмы. Оказание первой доврачебной помощи	Инструкции по технике безопасности и охране труда. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий, во время проведения занятия, по окончании занятия и в аварийных ситуациях. Характеристика травм. Причины возникновения и профилактика повреждений. Правила оказания первой помощи.	-	4	-	-	-
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)	-	4	-	-	-

		и эндокринная).					
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	-	-	-
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	-	-	-
8	Модуль №8 Оздоровительные системы физических упражнений. Лечебная физическая культура	Лечебная физическая культура (ЛФК) определение, цель, задачи. Показания к применению ЛФК. Средства и методы ЛФК. Формы занятий лечебной физической культурой. Методика лечебного применения физических упражнений. Оздоровительная физическая культура. Сущность и виды оздоровительных систем. Традиционные оздоровительные системы и современные оздоровительные системы.	-	4	-	-	-
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	-	-	-
10	Модуль №10 Спорт. Соревновательная деятель-	Общая характеристика спорта. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Массовый, студенческий, про-	-	4	-	-	-

	ность. Система спортивных соревнований	фессиональный спорт. Спорт высших достижений. Система соревнований. Система отбора и спортивной ориентации. Методы спортивной тренировки. Основные составляющие спортивной тренировки. Структура спортивной классификации.					
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. Объём и интенсивность нагрузки.	-	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	-	-	-
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 подготовленности. Врачебный контроль как обязательное условие допуска к занятиям физической культурой. Самоконтроль, его цель и задачи.	-	4	-	-	-
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	-	-	-
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 олимпийцев. 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	-	-	-
16	Модуль №16 Основы гигиены и	Влияние физической активности на качество жизни. Правильное питание для	-	4	-	-	-

особенности занятий в тренажёрном зале.	восстановления организма при физических нагрузках. Самостоятельные занятия в тренажёрном зале и в домашних условиях (с чего начинать, как правильно выполнять упражнение, количество времени для занятий на начальном периоде, распределение нагрузки, отдых и восстановление).					
<b>Итого</b>		-	<b>72</b>	-	-	<b>72</b>

### заочная форма обучения

№ п/п	Наименование тем	Содержание раздела	Лекции	СРС	Всего часов
1	Физическая культура в общекультурной подготовке студентов	Цель, задачи, формы и содержание процесса физического воспитания в вузе. Обязанности и права студентов по учебным отделениям. Требования по физическому воспитанию. Взаимосвязь учебной и внеучебной деятельности в процессе физического воспитания. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья человека. Место физического воспитания и спорта в подготовке специалистов к успешной работе в современных условиях.	-	34	34
2	Социально-биологические основы физической культуры.	Гигиенические основы физического воспитания и спорта. Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха. Физическое воспитание в семье. Двигательная активность как фактор повышения устойчивости организма к заболеваниям, физическими умственным напряжениям, неблагоприятным воздействиям внешней среды. Закаливание. Психофизическая характеристика учебного труда и быта студентов. Роль физической культуры в социальной адаптации человека к условиям жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Структура жизнедеятельности студента и ее отражение об образе жизни. Физическое совершенствование в здоровом образе жизни.	2	32	34
<b>Итого</b>			<b>2</b>	<b>66</b>	<b>68</b>

### 5.2. Перечень лабораторных работ 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-7	<b>Знать</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; самоорганизацию и самообразования	Активно отвечает на теоретические вопросы при промежуточном опросе.	Правильно отвечает на 75% и более вопросов	Правильно отвечает не более чем на 70% вопросов
	<b>Уметь</b> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования; организовать свое время, необходимое для учебы и самообразования	Активно отвечает на теоретические вопросы при промежуточном опросе.	Правильно отвечает на 75% и более вопросов	Правильно отвечает не более чем на 70% вопросов
	<b>Владеть</b> средствами повышения квалификации и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности.	Активно отвечает на теоретические вопросы при промежуточном опросе.	Правильно отвечает на 75% и более вопросов	Правильно отвечает не более чем на 70% вопросов

#### 7.1.2 Этап промежуточного контроля знаний

Результаты промежуточного контроля знаний оцениваются в 1 и 2 семестре для очной формы обучения, 2 семестре для заочной формы обучения по двухбалльной системе:

«зачтено»;

«не зачтено»;

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции	Критерии оценивания	Зачтено	Не зачтено
ОК-7	<b>Знать</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; самоорганизацию и самообразования	Тест	Выполнение теста на 70-100%. Студент демонстрирует полное понимание заданий. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.	Выполнение теста менее чем на 70%. Студент демонстрирует небольшое понимание заданий. Многие требования, предъявляемые к заданию не выполнены.
	<b>Уметь</b> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования; организовать свое время, необходимое для учебы и самообразования	Решение стандартных практических задач	Выполнение теста на 70-100%. Студент демонстрирует значительное понимание заданий. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.	Выполнение теста менее чем на 70%. Студент демонстрирует непонимание заданий.
	<b>Владеть</b> средствами повышения квалификации и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности.	Решение прикладных задач в конкретной предметной области	Выполнение теста на 70-100%. Студент демонстрирует частичное понимание заданий. Большинство требований, предъявляемых к заданию выполнены.	Выполнение теста менее чем на 70%. У студента нет ответа. Не было попытки выполнить задание.

**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) гимнасии

**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. Основоположителем 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) PWC<sub>170</sub>.

**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 действие.

**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 планиро-**

**вать 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) Здоровоохранение.

**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-возраст (в годах);
- Б) 260-возраст (в годах);
- В) 120+возраст (в годах);
- Г) 150+возраст (в годах).

**20. Объективные показатели, определяющие тип телосложения:**

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

#### **7.2.4.1 Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету**

**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.

### **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-трудоустройственной 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

**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.

**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**

Не предусмотрено учебным планом

##### **7.2.6. Методика выставления оценки при проведении промежуточной аттестации**

Зачет проводится по тест-билетам, каждый из которых содержит 20 вопросов. Каждый правильный ответ на вопрос в тесте оценивается 1 баллом. Максимальное количество набранных баллов – 20.

1. Оценка «Не зачтено» ставится в случае, если студент набрал от 0 до 14 баллов

2. Оценка «Зачтено» ставится, если студент набрал от 15 до 20 баллов.

### 7.2.7 Паспорт оценочных материалов

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
<p>Цель, задачи, формы и содержание процесса физического воспитания в вузе.</p> <p>Обязанности и права студентов по учебным отделениям.</p> <p>Требования по физическому воспитанию.</p>	ОК-7	Тестовые задания
<p>Взаимосвязь учебной и внеучебной деятельности в процессе физического воспитания.</p> <p>Двигательная активность как фактор повышения устойчивости организма к физическим и умственным напряжениям.</p> <p>Физическая активность как фактор повышения устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды</p>	ОК-7	Тестовые задания
<p>Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья человека.</p> <p>Место физического воспитания и спорта в подготовке специалистов к успешной работе в современных условиях.</p> <p>Физическое совершенствование в здоровом образе жизни.</p>	ОК-7	Тестовые задания
<p>Гигиенические основы физического культуры и спорта.</p> <p>Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха.</p> <p>Физическое воспитание в семье.</p>	ОК-7	Тестовые задания
<p>Двигательная активность как фактор повышения устойчивости организма к заболеваниям.</p> <p>Закаливание организма.</p> <p>Психофизическая характеристика учебного труда и быта студентов.</p>	ОК-7	Тестовые задания
Роль физической культуры в социальной адаптации челове-		

<p>ка к условиям жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Структура жизнедеятельности студента и ее отражение об образе жизни.</p>	<p>ОК-7</p>	<p>Тестовые задания</p>
---	-------------	-------------------------

### **7.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

Тестирование осуществляется, либо при помощи компьютерной системы тестирования, либо с использованием выданных тест-заданий на бумажном носителе. Время тестирования 30 мин. Затем осуществляется проверка теста экзаменатором и выставляется оценка согласно методики выставления оценки при проведении промежуточной аттестации.

Решение стандартных задач осуществляется, либо при помощи компьютерной системы тестирования, либо с использованием выданных задач на бумажном носителе. Время решения задач 30 мин. Затем осуществляется проверка решения задач экзаменатором и выставляется оценка, согласно методики выставления оценки при проведении промежуточной аттестации.

Решение прикладных задач осуществляется, либо при помощи компьютерной системы тестирования, либо с использованием выданных задач на бумажном носителе. Время решения задач 30 мин. Затем осуществляется проверка решения задач экзаменатором и выставляется оценка, согласно методики выставления оценки при проведении промежуточной аттестации.

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

### **8.1 Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

#### **Основная литература:**

1. Ахметов, А.М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]: лекции / А. М. Ахметов. — Электрон. текстовые данные. — Набережные Челны: Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов, 2013. — 213 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/30219>.

2. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]: учебник/ Гилев Г.А., Каткова А.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский педагогический государственный университет, 2018.— 336 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html>.— ЭБС «IPRbooks»

3. Завьялов А.В. Физическое воспитание в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Завьялов А.В., Исаков Е.Ю.— Электрон. текстовые данные.— М.: Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста Рос-

сии),2015.—94с.—Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43233.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Небытова Л.А., Катренко М.В., Соколова Н.И.— Электрон. текстовые данные.— Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017.— 269 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>.— ЭБС «IPRbooks»

#### **Дополнительная литература:**

1. Аракелян, И.Г. Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс]: метод. указания / И. Г. Аракелян. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 44 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22630>.

2. Валкина Н.В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Валкина Н.В., Григорьева Н.С., Башкайкина С.Н.— Электрон. текстовые данные.— Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015.—59с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59186.html>.— ЭБС «IPRbooks»

3. Витун В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Г. Витун, Е.В. Витун. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 103 с. — 978-5-7410-1191-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/54139.html>

4. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С.С. Даценко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2016.— 456 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>.— ЭБС «IPRbooks».

5. Гриднев В.А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения / В.А. Гриднев, С.В. Шпагин. — Электрон. текстовые данные. — Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2015. — 80 с. — 978-5-8265-1375-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63880.html>

6. Ковыршина Е.Ю. Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ковыршина Е.Ю., Эртман Ю.Н., Кириченко В.Ф.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017.— 108 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74277.html>.— ЭБС «IPRbooks»

7. Макеева, В.С. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В. С. Макеева. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2014. — 132 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33444>.

8. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / В. Г. Ни-

китушкин. — Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2013. — 280 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16824>

9. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ С.Н. Зуев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Российская таможенная академия, 2016.— 132 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69779.html>.— ЭБС «IPRbooks»

10. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта/ Ч.Т. Иванков [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский педагогический государственный университет, 2014.— 392 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>.— ЭБС «IPRbooks»

11. Токарева А.В. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.В. Токарева, В.Д. Гетьман, Л.Б. Ефимова-Комарова. — Электрон. текстовые данные. — СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 104 с. — 978-5-9227-0636-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63642.html>

12. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.В. Токарева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 140 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63647.html>.— ЭБС «IPRbooks»

13. Филимонова, С.И. Самореализация педагога по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: монография / С. И. Филимонова. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский городской педагогический университет, 2013. — 278 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26592>.

## **8.2 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем:**

Аудиовизуальные, технические и компьютерные средства обучения:

- программное обеспечение: операционная система Microsoft Office Word 2013/2007 200; Microsoft Office Excel 2013/2007 200; Microsoft Office Power Point 2013/2007 200; Microsoft Office Outlook 2013/2007 200; Microsoft Office Outlook Buisness 2013/2007 200; Microsoft Office Office Publisher 2013/2007 200; Windows Professional 8.1 (7 и 8); Single Upgrade MVL A Each Academic 300; Windows Server Data Center 2012R2; Single Upgrade MVL A Each; Windows Server CAL 2012; Single MVL Device CAL A Each Academic 300; SQL Server Standart Core 2014; Single MVL A Each Academic 6 2 Дог. 2017-2018 г.

- учебно-методические пособия для студентов;

- видеозаписи соревнований.

- Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
- Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».
- Журнал «Физкультура и спорт».
- Журнал "Культура физическая и здоровье".
- Интернет-портал журнала "Физическое воспитание студентов"
- Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
- Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru/>
- <http://lib.sportedu.ru>
- <http://www.sportlib.ru>
- <http://virtua.lib.tsu.ru>

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

### **9.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля): теоретический раздел**

- 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 физ.подготовленности по видам спорта
  - тесты оценки теоретической и методической подготовленности студентов.

### **9.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля): практический раздел**

Игровой спортивный зал корпус № 1  
 Спортивный зал корпус №1  
 Игровой спортивный зал корпус № 4  
 Спортивный зал №1 студенческое общежитие №3  
 Спортивный зал №2 студенческое общежитие №3  
 Тренажерный зал студенческое общежитие №3  
 Тренажерный зал студенческое общежитие №4  
 Тренажерный зал лыжная база №2  
 Лыжная база №1  
 Лыжная база №2  
 Футбольное поле №1  
 Футбольное поле №2

Открытая баскетбольная площадка №1  
 Открытая баскетбольная площадка №2  
 Открытая волейбольная площадка №1  
 Открытая волейбольная площадка №2  
 Открытая спортивная площадка №1  
 Открытая спортивная площадка №2  
 Аренда плавательного бассейна  
 Аренда стадиона «Буран»  
 Поле для мини-футбола

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

По дисциплине «Физическая культура и спорт» читаются лекции.

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

Вид учебных занятий	Деятельность студента
Лекция	<p>Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять 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 лекции или на практическом занятии.</p>
Самостоятельная работа	<p>Самостоятельная работа студентов способствует глубокому усвоению учебного материала и развитию навыков самообразования. Самостоятельная работа предполагает следующие составляющие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работа с текстами: учебниками, справочниками, дополнительной литературой, а также проработка конспектов лекций;</li> <li>- выполнение домашних заданий и расчетов;</li> <li>- работа над темами для самостоятельного изучения;</li> <li>- участие в работе студенческих научных конференций, олимпиад;</li> <li>- подготовка к промежуточной аттестации.</li> </ul>
Подготовка к промежуточной аттестации	<p>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 материала.</p>