

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



УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
В.А. Небольсин
«31» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины
«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки 11.03.03 Конструирование и технология электронных средств

Профиль Проектирование и технология радиоэлектронных средств

Квалификация выпускника бакалавр

Нормативный период обучения 4 года /4 года 11 м.

Форма обучения очная / заочная

Год начала подготовки 2021 г.

Автор программы

Е.Н. Бабина

Заведующий кафедрой
физического
воспитания и спорта

Е.В. Литвинов

Руководитель ОПОП

А.А. Пирогов

Воронеж 2021

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цели 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:

- изучение научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- 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 обязательной части блока Б.1 учебного плана.

3 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

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

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции
УК-7	знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; роль физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности; систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре

	уметь эффективно реализовывать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично-ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья
	владеть средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

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	
		1	2
Аудиторные занятия (всего)	36	18	18
В том числе:			
Лекции	36	18	18
Практические занятия (ПЗ)			
Лабораторные работы (ЛР)			
Самостоятельная работа	36	18	18
Курсовой проект (работа)			
Контрольная работа			
Вид промежуточной аттестации – зачет			+
Общая трудоемкость час зач. ед.	72	36	36
	2	1	1

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		1
Аудиторные занятия (всего)	2	2
В том числе:		
Лекции	2	2
Практические занятия (ПЗ)		
Лабораторные работы (ЛР)		
Самостоятельная работа	66	66

Курсовой проект (работа)		
Контрольная работа		
Вид промежуточной аттестации – зачет	4	4
Общая трудоемкость час зач. ед.	72	72
	2	2

5 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Содержание разделов дисциплины и распределение трудоемкости по видам занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы	Содержание раздела	Лекц	СРС	Всего, час
1	Физическая культура как учебный предмет в высшей школе	Введение в содержание курса. Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов.	2	2	4
2	Теоретические основы физической культуры	Физическая культура как вид культуры человека и общества. Понятие физической культуры и многообразие его определений. Взаимосвязь понятия «физическая культура» с другими понятиями - «физическое воспитание», «физическое развитие», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «адаптивная физическая культура» и др. Предмет теории физического воспитания. Принципы физического воспитания. Специфические принципы методики физического воспитания. Принцип непрерывности процесса физического воспитания. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Взаимосвязь принципов в системе физического воспитания. Общая характеристика средств физического воспитания. Понятие о средствах физического воспитания. Анализ гигиенических факторов и оздоровительных (естественных) сил природы (солнце, воздух и вода) как специфических средств физического воспитания. Методы физического воспитания. Понятие о методах, методических приемах и средствах организации физического воспитания. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.	6	6	12
3	Социально-биологические основы физической культуры	Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функ-	4	4	8

		ции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.			
4	Основы здорового образа жизни. Оздоровительные виды физической культуры	Общая характеристика понятия «здоровье». Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни: целостное оздоровительное обучение, релаксационные методы, физическая активность, произвольная гиповентиляция легких, рациональное питание и дозированное голодание, холодное закаливание. Оздоровительная физическая культура. Сущность оздоровительных систем и виды систем.	4	4	8
5	Общая характеристика физических качеств	Понятие о физических качествах. Основные виды физических качеств. Сила и ее разновидности. Средства развития силы. Общая характеристика быстроты. Основные виды проявления быстроты. Средства развития быстроты. Общая характеристика выносливости. Основные типы утомления. Координация и ее разновидности. Общая характеристика гибкости. Определение активной и пассивной гибкости и примеры физических упражнений. Общая физическая подготовка и ее задачи. Специальная физическая подготовка и ее задачи.	4	4	8
6	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль как обязательное условие допуска к занятиям физической культурой. Самоконтроль, его основные методы и показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов самоконтроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Планирование, организация 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. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физиче-	4	4	8

		ских качеств.			
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	Социальные функции спорта. Спортивная классификация. Особенности определения спортивных результатов. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. ЕВСК. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.	4	4	8
8	Основы спортивной тренировки. Планирование и контроль в физическом воспитании	Цели и задачи спортивной тренировки, ее методы и средства. Основные принципы и стороны тренировки. Определение тренировочной и соревновательной нагрузки. Структура многолетнего процесса подготовленности спортсмена. Планирование занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Педагогический контроль. Основные разделы планирования тренировки. Контроль за тренировочными нагрузками и состоянием занимающегося. Контроль овладения техникой избранного вида спорта или системы физических упражнений. Учёт спортивных результатов.	4	4	8
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.	4	4	8
Итого			36	36	72

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы	Содержание раздела	Лекц	СРС	Всего, час
1	Физическая культура как учебный предмет в высшей школе	Введение в содержание курса. Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов.		4	4
2	Теоретические основы физической культуры	Физическая культура как вид культуры человека и общества. Понятие физической культуры и многообразие его определений. Взаимосвязь понятия «физическая культура» с другими понятиями - «физическое воспитание», «физическое развитие», «спорт», «фи-	0,5	10	10,5

		зическая рекреация», «двигательная реабилитация», «адаптивная физическая культура» и др. Предмет теории физического воспитания. Принципы физического воспитания. Специфические принципы методики физического воспитания. Принцип непрерывности процесса физического воспитания. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Взаимосвязь принципов в системе физического воспитания. Общая характеристика средств физического воспитания. Понятие о средствах физического воспитания. Анализ гигиенических факторов и оздоровительных (естественных) сил природы (солнце, воздух и вода) как специфических средств физического воспитания. Методы физического воспитания. Понятие о методах, методических приемах и средствах организации физического воспитания. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.			
3	Социально-биологические основы физической культуры	Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.	0,5	8	8,5
4	Основы здорового образа жизни. Оздоровительные виды физической культуры	Общая характеристика понятия «здоровье». Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни: целостное оздоровительное обучение, релаксационные методы, физическая активность, произвольная гиповентиляция легких, рациональное питание и дозированное голодание, холодное закаливание. Оздоровительная физическая культура. Сущность оздоровительных систем и виды систем.	0,5	8	8,5
5	Общая характеристика физических качеств	Понятие о физических качествах. Основные виды физических качеств. Сила и ее разновидности. Средства развития силы. Общая характеристика быстроты. Основные виды проявления быстроты. Средства развития быстроты. Общая характеристика выносливости.		8	8

		Основные типы утомления. Координация и ее разновидности. Общая характеристика гибкости. Определение активной и пассивной гибкости и примеры физических упражнений. Общая физическая подготовка и ее задачи. Специальная физическая подготовка и ее задачи.			
6	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль как обязательное условие допуска к занятиям физической культурой. Самоконтроль, его основные методы и показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов самоконтроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Планирование, организация 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. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.		8	8
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	Социальные функции спорта. Спортивная классификация. Особенности определения спортивных результатов. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. ЕВСК. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.		8	8
8	Основы спортивной тренировки. Планирование и контроль в физическом воспитании	Цели и задачи спортивной тренировки, ее методы и средства. Основные принципы и стороны тренировки. Определение тренировочной и соревновательной нагрузки. Структура многолетнего процесса подготовленности спортсмена. Планирование занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Педагогический контроль. Основные разделы планирования тренировки. Контроль за тренировочными нагрузками и состоянием занимающегося. Контроль овладения техникой избранного вида спорта или системы физических упражнений. Учёт спортивных результатов.	0,5	6	6,5

9	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.		6	6
Итого			2	66	68

Практическая подготовка при освоении дисциплины учебным планом не предусмотрена.

5.2 Перечень лабораторных работ

Не предусмотрено учебным планом

6 ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ (РАБОТ) 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

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
УК-7	знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; роль физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности; систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре	Глубина, полнота, овладения программным материалом (аргументированность)	Выполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах	Невыполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах
	уметь эффективно реализовывать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично-ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья	умение использовать знания применительно к конкретным случаям	Выполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах	Невыполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах

	владеть средствами и методами укрепления здоровья, физического совершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Устойчивые навыки использования знаний применительно к конкретным случаям	Выполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах	Невыполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах
--	---	---	---	---

7.1.2 Этап промежуточного контроля знаний

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

«зачтено»

«не зачтено»

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции	Критерии оценивания	Зачтено	Не зачтено
УК-7	знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; роль физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности; систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре	Тест	Выполнение теста на 70-100%	Выполнение менее 70%
	уметь эффективно реализовывать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично-ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья	Решение стандартных практических задач	Продемонстрирован верный ход решения в большинстве задач	Задачи не решены
	владеть средствами и методами укрепления здоровья, физического совершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Решение прикладных задач в конкретной предметной области	Продемонстрирован верный ход решения в большинстве задач	Задачи не решены

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. Какое из приведенных понятий является более широким?
 - А) Физическое воспитание;
 - Б) Физическая культура;
 - В) Спорт;
 - Г) Физическое совершенство.
2. Физическая рекреация – это, прежде всего...
 - А) двигательный активный отдых, туризм;
 - Б) средство лечения и восстановление функций после травм или заболеваний;
 - В) утренняя гимнастика;

Г) дозированный бег.

3. Что такое гомеостаз?

А) индивидуальное развитие организма конкретного человека, характеризующееся диалектическим единством эволюционных и инволюционных изменений;

Б) постоянство внутренней среды организма человека (температуры тела, кровяного давления крови, уровень глюкозы в крови и т.п.);

В) сложноорганизованная, целостная система многочисленных и тесно связанных элементов, строение и функции которых наследуются;

Г) процесс автоматического поддержания жизненно важных факторов на необходимом уровне

4. Что называют сложноорганизованной, целостной системой многочисленных и тесно связанных элементов (клеток, тканей, органов, систем), строение и функции которых наследуются, но в процессе жизнедеятельности зависят и изменяются под влиянием условий внешней среды?

А) гомеостаз;

Б) организм;

В) онтогенез;

Г) внутренняя среда.

5. В какое отделение по физической культуре зачисляются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья?

А) основное;

Б) спортивное;

В) подготовительное;

Г) специальное медицинское.

6. Онтогенез – это ...

А) процесс автоматического поддержания жизненно важных факторов на необходимом уровне;

Б) индивидуальное развитие организма конкретного человека, характеризующееся диалектическим единством эволюционных и инволюционных изменений;

В) постоянство внутренней среды организма человека (температуры тела, кровяного давления крови, уровень глюкозы в крови и т.п.);

Г) сложноорганизованная, целостная система многочисленных и тесно связанных элементов, строение и функции которых наследуются.

7. Какие основные физические качества человека Вы знаете?

А) Рост, вес, объем, масса, длина

Б) Скорость, тягучесть, цепкость, стойкость

В) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость

Г) Беговые, прыжковые, опорные, координационные.

8. 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.

9. Перечислите основные методы самоконтроля за эффективностью самостоятельных занятий физической культурой:

А) контроль выполнения недельного двигательного режима и учета занятий физической культурой и спортом;

Б) регистрация антропометрических изменений и учет контрольных испытаний физической подготовленности;

- В) регистрация показателей простейших функциональных проб;
- Г) все вышеперечисленные методы самоконтроля.

10. К какой разновидности физической культуры относится система, в которой специально направленно и избирательно используют средства физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности?

- А) адаптивная;
- Б) профессионально-прикладная;
- В) рекреативная;
- Г) оздоровительная
- Д) Гигиеническая физическая культура

7.2.2 Примерный перечень заданий для решения стандартных задач

1. Одним из основных понятий биологических основ физической культуры является гомеостаз. Гомеостаз это...

- А) постоянство внутренней среды организма;
- Б) приспособление организма к среде обитания;
- В) функциональная единица организма;
- Г) обмен веществ в организме.

2. Суставы, связки, сухожилия входят в...систему организма человека.

- А) скелетно-мышечную;
- Б) костную;
- В) физиологическую;
- Г) нервную.

3. Мышца состоит из ... волокон:

- А) красных;
- Б) белых;
- В) красных и белых;
- Г) зелёных.

4. Масса скелетных мышц у человека составляет от общей массы тела около...

- А) 25-30%;
- Б) 35-40%;
- В) 45-50%;
- Г) 15-20%.

5. Что относится к основным средствам физического воспитания?

- А) Физические упражнения;
- Б) Гигиенические факторы;
- В) Природные факторы;
- Г) Все выше перечисленные средства

6. Какое субъективное чувство сопутствует снижению работоспособности?

- А) усталость;
- Б) утомление;
- В) переутомление;
- Г) релаксация

7. Что такое утомление?

- А) физиологический процесс снижения работоспособности
- Б) субъективное чувство сопутствующее снижению работоспособности
- В) психологический признак снижения работоспособности;
- Г) нарушение работы функций дыхательной системы

8. Какой метод относится к психорегулирующей тренировке?

- А) метод круговой тренировки;
- Б) метод аутогенной тренировки;
- В) поточный метод;
- Г) метод сопряженного воздействия

9. Способность выполнять работу на заданном уровне эффективности в течение определенного времени – это ...

- А) гетерохронность;
- Б) рекреация;
- В) работоспособность;
- Г) трудолюбие.

10. Отрицательные изменения в организме из-за недостатка движения в организме называются ...

- А) гипокинезия;
- Б) гиподинамия;
- В) гипотония;
- Г) гипоклепсия

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. Какой из нижеперечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?

- А) игровой метод
- Б) метод сопряженного воздействия
- В) круговой метод
- Г) метод переменного-непрерывного упражнения

3. Обязательными тестами по физической подготовленности студента 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. Метод тренировки, не являющийся методом, способствующим развитию выносливости:

- А) метод длительной непрерывной работы;
- Б) метод повторного выполнения упражнения;
- В) метод повторных предельных упражнений;
- Г) метод интервальной тренировки..

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

- А) Самочувствие;
- Б) Потоотделение;
- В) Частота сердечных сокращений (пульс);
- Г) Желание тренироваться.

6. До и после выполнения сложнокоординационных нагрузок не регистрируются срочные изменения:

- А) функционального состояния сердечно-сосудистой системы;
- Б) функционального состояния центральной нервной системы;
- В) функционального состояния нервно-мышечного аппарата;
- Г) функционального состояния максимально задействованных анализаторов

7. Какой фактор играет решающую роль при заболеваниях сердца и сосудов?
- А) Экология;
 - Б) Образ жизни;
 - В) Наследственность;
 - Г) Здравоохранение
8. Зависимость максимальной частоты пульса от возраста определяется по формуле:
- А) $220 - \text{возраст (лет)}$;
 - Б) $260 / \text{возраст (лет)}$;
 - В) $120 + \text{возраст (лет)}$;
 - Г) $(\text{год рождения} \times 10) / \text{возраст (лет)}$.
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..
 - Г) Трицепс.

7.2.4 Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету

1. Физическая культура как вид культуры человека и общества. Понятие физической культуры и многообразие его определений.
2. Какими показателями характеризуется процесс физического развития? Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
3. В чем смысл терминов «физическая рекреация» и «двигательная реабилитация»?
4. Какие критерии положены Л.П. Матвеевым в основу выделения тех или иных разделов (видов) физической культуры?
5. На основании каких признаков структурирует В.М Выдрин физическую культуру?
6. Основные виды физической культуры. Функции физической культуры.
7. Система физической культуры, цель, задачи.
8. Понятие о средствах физического воспитания. Специфические и неспецифические (общепедагогические) средства физического воспитания.
9. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания, факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
10. Классификация физических упражнений.
11. Анализ гигиенических факторов и оздоровительных (естественных) сил природы (солнце, воздух и вода) как специфических средств физического воспитания.
12. Использование тренажеров, технических устройств и информационных технологий в физическом воспитании.

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 тесту, который 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

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Физическая культура как учебный предмет в высшей школе	УК-7	Тестовые задания
2	Теоретические основы физической культуры	УК-7	Тестовые задания
3	Социально-биологические основы физической культуры	УК-7	Тестовые задания
4	Основы здорового образа жизни. Оздоровительные виды физической культуры	УК-7	Тестовые задания
5	Общая характеристика физических качеств	УК-7	Тестовые задания
6	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	УК-7	Тестовые задания
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	УК-7	Тестовые задания
8	Основы спортивной тренировки. планирование и контроль в физическом воспитании	УК-7	Тестовые задания
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка	УК-7	Тестовые задания

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 тестовых 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 методике 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 методике выставления оценки при проведении промежуточной аттестации.

8 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1 Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

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>. — ЭБС «IPRbooks».
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 России), 2015. — 94с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43233.html>. — ЭБС «IPRbooks»
4. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / О.П. Кокоулина. — Электрон. текстовые данные. — М. : Евразийский открытый институт, 2011. — 144 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11049.html>. — ЭБС «IPRbooks».
5. 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».

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:

Перечень ПО, включая перечень лицензионного программного обеспечения:

ОС Windows 7 Pro;

Media Player Classic Black Edition;

Google Chrome;

Microsoft Office 64-bit

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

<http://window.edu.ru> – единое окно доступа к информационным ресурсам;

<http://www.edu.ru/> – федеральный портал «Российское образование»;

Образовательный портал ВГТУ;

<http://www.iprbookshop.ru/> – электронная библиотечная система IPRbooks;

www.elibrary.ru – научная электронная библиотека

Профессиональные базы данных, информационные справочные системы:

<http://www.gumfak.ru/> – электронная гуманитарная библиотека;

www.fismag.ru – сайт журнала «Физкультура и Спорт»;

<http://zdr.ru/rubrics/action/> – сайт журнала «Здоровье»

9 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебная аудитория, оснащенная следующим оборудованием:

- персональный компьютер с установленным ПО, подключенный к сети интернет;

- доска магнитно-маркерная;

- мультимедийный проектор на кронштейне;

- экран настенный

Помещение для самостоятельной работы (читальный зал), укомплектованное следующим оборудованием:

- персональные компьютеры с установленным ПО, подключенные к сети Интернет — 10 шт.;

- принтер;

- магнитно-маркерная доска;

- переносные колонки;

- переносной микрофон

Помещение (Читальный зал) для самостоятельной работы с выходом в сеть

«Интернет» и доступом в электронно-библиотечные системы и электронно-информационную среду, укомплектованное следующим оборудованием:

- персональные компьютеры с установленным ПО, подключенные к сети Интернет — 10 шт.;
- принтер;
- магнитно-маркерная доска;
- переносные колонки;
- переносной микрофон

10 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать 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.
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 начинаться не позднее, чем за месяц-полтора до промежуточной аттестации.
Подготовка к зачёту	Данные перед зачетом три дня эффективнее всего использовать для повторения и систематизации материала.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Перечень вносимых изменений	Дата внесения изменений	Подпись заведующего кафедрой, ответственной за реализацию ОПОП
1			
2			
3			