

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

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета С.А. Баркалов  
«30» августа 2017 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дисциплины

"Физическая культура и спорт"

**Специальность** 38.05.01 «Экономическая безопасность»

**Специализация** «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности»

**Квалификация выпускника** экономист

**Нормативный период обучения** 5 лет/ 6 лет

**Форма обучения** очная / заочная

**Год начала подготовки** 2016

**Автор программы**



И.А. Анохина

**Заведующий кафедрой  
физического воспитания и  
спорта**



Е.В. Литвинов

**Руководитель ОПОП**



В.П. Морозов

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 её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; - знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- 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;

- 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.

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- 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;

- 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;

- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;

## 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-9 – способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

| Компетенция | Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции                                                                                                                                                      |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК-9        | <b>Знать</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни                                                                                                                                   |
|             | <b>Уметь</b> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни                  |
|             | <b>Владеть</b> средствами и методами укрепления индивидуального 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

| Виды учебной работы                       | Всего часов | Семестры |    |
|-------------------------------------------|-------------|----------|----|
|                                           |             | 4        | 5  |
| <b>Аудиторные занятия (всего)</b>         | 72          | 36       | 36 |
| В том числе:                              |             |          |    |
| Практические занятия (ПЗ)                 | 72          | 36       | 36 |
| Виды промежуточной аттестации - зачет     | +           | +        | +  |
| Общая трудоемкость:<br>академические часы | 72          | 36       | 36 |

| зач.ед.                               | 2           | 1        | 1  |
|---------------------------------------|-------------|----------|----|
| <b>Заочная форма обучения</b>         |             |          |    |
| Виды учебной работы                   | Всего часов | Семестры |    |
|                                       |             | 4        | 5  |
| <b>Аудиторные занятия (всего)</b>     | 8           | 4        | 4  |
| В том числе:                          |             |          |    |
| Практические занятия (ПЗ)             | 8           | 4        | 4  |
| <b>Самостоятельная работа</b>         | 56          | 28       | 28 |
| Часы на контроль                      | 8           | 4        | 4  |
| Виды промежуточной аттестации - зачет | +           | +        | +  |
| Общая трудоемкость:                   |             |          |    |
| академические часы                    | 0           | 36       | 36 |
| зач.ед.                               | 2           | 1        | 1  |

## 5.СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ(МОДУЛЯ)

### 5.1Содержание разделов дисциплины и распределение трудоемкости по видам занятий

#### Очная форма обучения

| № п/п | Наименование темы                                                                                              | Содержание раздела                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Прак зан. | СРС | Всего, час |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|------------|
| 1     | Физическая культура как учебный предмет в высшей школе.<br>Социально- биологические основы физической культуры | 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.<br>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 | 12        | -   | 12         |
| 2     | Основы здорового образа жизни. Совершенствование человека. Теоретические основы 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. Человек как ответственное живое существо. Характеристика составных частей человека:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 12        | -   | 12         |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  | <p>сущности, ментальных начал и физического тела. Понятие потребности, общая характеристика потребностей человека. Мышление человека и его сферы: подсознание, сверхсознание и сознание, их связь с потребностями. Перераспределение нейронного ресурса мышления в зависимости от потребностей человека. Влияние потребностей и мышления на тип человека. Жизненная неудача – причина искажения сущности человека. Свобода, здоровье и счастье, как главные человеческие ценности. Их взаимосвязь в процессе прогрессивного развития. Эволюционный цикл человека и методологические принципы его организации: сущностно-эмоциональное воспитание и общая гомеостатическая тренировка. Существующие понятия здоровья. Общие представления о здоровом образе жизни. Здоровье как процесс прогрессивного самовоспроизведения. Организация эволюционного цикла человека - основа здорового образа жизни. Методологические принципы: сущностно- эмоциональное воспитание и общая гомеостатическая тренировка.</p> <p>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. Понятие «принцип». Основополагающие (социальные) принципы физического воспитания. Общепедагогические (общеметодические) принципы обучения и воспитания. Сущность принципов сознательности и активности, доступности и индивидуализации, наглядности. 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. Специфические и неспецифические (общепедагогические) средства физического воспитания. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания, факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др. Анализ гигиенических факторов и оздоровительных (естественных) сил природы (солнце, воздух и вода) как специфических средств физического воспитания. Использование тренажеров, технических устройств и информационных технологий в физическом воспитании. Методы физического воспитания. Понятие о методах, методических приемах и средствах организации физического воспитания. Специфические и неспецифические (общепедагогические) методы, используемые в процессе физического воспитания. Специфические методы физического воспитания: методы строго регламентированного упражнения, используемые преимущественно при обучении двигательным действиям, их разновидности и</p> |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|   |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |   |    |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|
|   |                                                                                                                                         | особенности; методы строго регламентированного упражнения, используемые преимущественно при развитии физических качеств. Круговая тренировка – комплексная организационно-методическая форма, включающая ряд методов строго регламентированного упражнения. Круговая тренировка по методу непрерывного упражнения, интервального упражнения с полными и жесткими интервалами отдыха. Общая характеристика методических особенностей разновидностей круговой тренировки. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании. Неспецифические (общепедагогические) методы физического воспитания. Особенности применения методов словесного и наглядного воздействия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |   |    |
| 3 | Общая характеристика физических качеств. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий | <p>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.</p> <p>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. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок самостоятельных занятий и уровнем физической подготовленности.</p> | 12 | - | 12 |
| 4 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания. Спортивные игры в системе физического воспитания            | <p>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. Краткая психофизиологическая характеристика основных</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 12 | - | 12 |

|   |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |   |    |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|
|   |                                                                                                                    | <p>групп видов спорта и систем физических упражнений.</p> <p>Определение спортивных игр. Сущность спортивных игр как разновидность спорта. Роль спортивных игр в системе физического воспитания и спорта. Основные признаки и классификация спортивных игр. Особенности спортивных игр. Характерные признаки. Командные и лично-командные виды спортивных игр. Эффективность спортивных игр в развитии личности. Правила игры (настольный теннис, волейбол, баскетбол, гандбол, мини-футбол, бадминтон, лапта).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |   |    |
| 5 | <p>Основы спортивной тренировки. Планирование и контроль в физическом воспитании</p>                               | <p>Цели и задачи спортивной тренировки, ее методы и средства. Основные принципы и стороны тренировки. Определение тренировочной и соревновательной нагрузки. Структура многолетнего процесса подготовки спортсмена. Изучение построения тренировки в микроциклах, мезоциклах, макроциклах. Общие положения технологий планирования и контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью спортсмена.</p> <p>Планирование занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Педагогический контроль. Содержание и виды педагогического контроля. Продолжительность и регулярность занятий спортом или физическими упражнениями. Развитие функциональных возможностей и физических способностей. Волевая и специальная психологическая подготовленность. Основные разделы планирования тренировки. Перспективное, годичное, текущее и оперативное планирование. Контроль за состоянием различных сторон подготовленности. Стандартные тренировочные пробы, специальные зачётные требования и нормативы. Задачи педагогического контроля. Контроль посещаемости занятий. Контроль за тренировочными нагрузками и состоянием занимающегося. Контроль овладения техникой избранного вида спорта или системы физических упражнений. Учёт спортивных результатов. Врачебно-педагогический, Самоконтроль, дневник самоконтроля.</p> | 12 | - | 12 |
| 6 | <p>Оздоровительные виды физической культуры. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов</p> | <p>Оздоровительная физическая культура. Сущность оздоровительных систем и виды систем. Традиционные оздоровительные системы. Йога и ее особенности. У-шу, современные школы и их особенности. Современные оздоровительные системы. Стретчинг, преимущества методики, положительные свойства. Атлетическая гимнастика, особенности методики, «дозировка» нагрузок. Ритмическая гимнастика (аэробика), ее особенности и современные направления. Изотон, методика и преимущества. Сущность теории холизма. Условия, необходимые для формирования здоровья с точки зрения холизма. «Примитивные» оздоровительные системы. Оздоровительная система «Детка», особенности методики.</p> <p>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. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов.</p>                                                                                                                                                           | 12 | - | 12 |

|              |  |                                                                                                                      |           |          |           |
|--------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|
|              |  | работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе |           |          |           |
| <b>Итого</b> |  |                                                                                                                      | <b>72</b> | <b>0</b> | <b>72</b> |

### Заочная форма обучения

| № п/п | Наименование темы                                       | Содержание раздела                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Прак зан. | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | -         | 8   | 8          |
| 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. Понятие «принцип». Основополагающие (социальные) принципы физического воспитания. Общепедагогические (общеметодические) принципы обучения и воспитания. Сущность принципов сознательности и активности, доступности и индивидуализации, наглядности. 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. Специфические и неспецифические (общепедагогические) средства физического воспитания. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания, факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др. Анализ гигиенических факторов и оздоровительных (естественных) сил природы (солнце, воздух и вода) как специфических средств физического воспитания. Использование тренажеров, технических устройств и информационных технологий в физическом воспитании. Методы физического воспитания. Понятие о методах, методических приемах и средствах организации физического воспитания. Специфические и неспецифические (общепедагогические) методы, используемые в процессе физического воспитания. Специфические методы физического воспитания: методы строго регламентированного упражнения, используемые преимущественно при обучении двигательным действиям, их разновидности и особенности; методы строго регламентированного упражнения, используемые преимущественно при развитии физических качеств. Круговая тренировка - комплексная организационно-методическая форма, включающая ряд методов строго | -         | 8   | 8          |

|              |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |           |           |
|--------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|
|              |                                                                   | регламентированного упражнения. Круговая тренировка по методу непрерывного упражнения, интервального упражнения с полными и жесткими интервалами отдыха. Общая характеристика методических особенностей разновидностей круговой тренировки. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании. Неспецифические (общепедагогические) методы физического воспитания. Особенности применения методов словесного и наглядного воздействия.                                                                                                                                                                        |          |           |           |
| 3            | 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                                                                                                         | 2        | 10        | 12        |
| 4            | Спортивные игры в системе физического воспитания                  | Определение спортивных игр. Сущность спортивных игр как разновидность спорта. Роль спортивных игр в системе физического воспитания и спорта. Основные признаки и классификация спортивных игр. Особенности спортивных игр. Характерные признаки. Командные и лично-командные виды спортивных игр. Эффективность спортивных игр в развитии личности. Правила игры (настольный теннис, волейбол, баскетбол, гандбол, мини-футбол, бадминтон, лапта).                                                                                                                                                                    | 2        | 10        | 12        |
| 5            | Основы спортивной тренировки                                      | Цели и задачи спортивной тренировки, ее методы и средства. Основные принципы и стороны тренировки. Определение тренировочной и соревновательной нагрузки. Структура многолетнего процесса подготовленности спортсмена. Изучение построения тренировки в микроциклах, мезоциклах, макроциклах. Общие положения технологий планирования и контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью спортсмена.                                                                                                                                                                                                        | 2        | 10        | 12        |
| 6            | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов | 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. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе | 2        | 10        | 12        |
| <b>Итого</b> |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>8</b> | <b>56</b> | <b>64</b> |

## 5.2Перечень 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**

#### **7.1.1Этап текущего контроля**

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

«аттестован»;

«неаттестован».

| <b>Компе-<br/>тенция</b> | <b>Результаты обучения,<br/>характеризующие<br/>сформированность компетенции</b>                                                                                                                                                        | <b>Критерии<br/>оценивания</b>                         | <b>Аттестован</b>                                                         | <b>Неаттестован</b>                                                         |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| ОК-9                     | знать<br>научно-практические основы<br>физической культуры и<br>здорового образа жизни                                                                                                                                                  | Сдача экзамена на<br>оценку «отлично»                  | Выполнение работ<br>в срок,<br>предусмотренный в<br>рабочих<br>программах | Невыполнение<br>работ в срок,<br>предусмотренный<br>в рабочих<br>программах |
|                          | уметь<br>использовать творчески средства<br>и методы физического<br>воспитания для<br>профессионально-личностного<br>развития, физического<br>самосовершенствования,<br>формирования здорового образа<br>и стиля жизни                  | Сдача экзамена на<br>оценку «хорошо»                   | Выполнение работ<br>в срок,<br>предусмотренный в<br>рабочих<br>программах | Невыполнение<br>работ в срок,<br>предусмотренный<br>в рабочих<br>программах |
|                          | владеть<br>средствами и методами<br>укрепления индивидуального<br>здоровья, физического<br>самосовершенствования,<br>ценностями физической<br>культуры личности для успешной<br>социально-культурной и<br>профессиональной деятельности | Сдача экзамена на<br>оценку<br>«удовлетворительно<br>» | Выполнение работ<br>в срок,<br>предусмотренный в<br>рабочих<br>программах | Невыполнение<br>работ в срок,<br>предусмотренный<br>в рабочих<br>программах |

#### **7.1.2Этап промежуточного контроля знаний**

Результаты промежуточного контроля знаний оцениваются в 4,5 семестре для очной формы обучения, 4,5 семестре для заочной формы обучения по двухбалльной системе:

«зачтено»

«незачтено»

| <b>Компе-<br/>тенция</b> | <b>Результаты обучения, характеризующие<br/>сформированность компетенции</b>                                                               | <b>Критерии<br/>оценивания</b>               | <b>Зачтено</b>                                                     | <b>Незачтено</b>        |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| ОК-9                     | знать<br>научно-практические основы<br>физической культуры и<br>здорового образа жизни                                                     | Тест                                         | Выполнение теста<br>на 70-100%                                     | Выполнение<br>менее 70% |
|                          | уметь<br>использовать творчески средства<br>и методы физического<br>воспитания для<br>профессионально-личностного<br>развития, физического | Решение<br>стандартных<br>практических задач | Продемонстрирова<br>н верный ход<br>решения в<br>большинстве задач | Задачи не решены        |

|  |                                                                                                                                                                                                                 |                                                          |                                                          |                  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------|
|  | 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 | 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. Сколько обязательных тестов по физической подготовленности предусмотрено рабочей программой:**

- А) 2;
- Б) 3;
- В) 5;
- Г) 7.

**4. Какую среднюю оценку тестов в очках необходимо набрать, чтобы получить «5» по физической подготовленности:**

- А) 3,0;
- Б) 3,5;
- В) 4,0;
- Г) 4,5.

**5. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья зачисляются в отделение:**

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

**6. Оценка по итоговой аттестации определяется по:**

- А) Уровню выполнения тестов по физической подготовке;
- Б) Уровню выполнения тестов по профессионально-прикладной

подготовке;

В) Устному опросу по теоретическому и методическому разделам программы;

Г) Включает все вышеперечисленные разделы.

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

А) Обязательным условием;

Б) По желанию студента;

В) По желанию преподавателя;

Г) По возможностям.

**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. 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.

**10. Что не включает в себя массовая физическая культура:**

А) Физическое воспитание;

Б) Спорт;

В) Физическая рекреация;

Г) Гигиеническая физическая культура.

**11. 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.

**12. Суставы, связки, сухожилия входят:**

А) Мышечную;

Б) Костную;

В) Физиологическую;

Г) Все системы.

**13. Мышца состоит из волокон:**

А) Красных;

Б) Белых;

В) Красных и белых;

Г) Зелёных.

**14. Масса скелетных мышц у человека составляет от общей массы**

**тела около:**

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

**15. Экономичнее и эффективнее осуществляется ресинтез АТФ:**

- А) Аэробно;
- Б) Анаэробно;
- В) Без особой разницы;
- Г) За счет мышечного синапса.

**16. Клетки крови, транспортирующие кислород к тканям называются:**

- А) Эритроциты;
- Б) Лейкоциты;
- В) Тромбоциты;
- Г) Плазма.

**17. Основную нагрузку выделения из организма вредных веществ несут:**

- А) Желудочно-кишечный тракт;
- Б) Легкие;
- В) Почки;
- Г) Потовые железы.

**18. Занятия физическими упражнениями в целом влияют на умственную работоспособность:**

- А) Отрицательно;
- Б) Положительно;
- В) Безразлично;
- Г) У всех по разному.

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

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

**20. Отрицательные изменения в организме из-за недостатка движения в организме называются:**

- А) Гипокинезия;
- Б) Гиподинамия;
- В) Гипотония;
- Г) Гипоклепсия.

**21. Что является главным источником энергии в организме?**

- А) Белки;
- Б) Жиры;
- В) Углеводы;
- Г) Минеральные вещества.

**22. Гипервитаминоз – это**

- А) Недостаток различных витаминов;
- Б) Недостаток конкретного витамина;
- В) Избыток витаминов от приёма большого количества овощей и фруктов;
- Г) Избыток витаминов от приема витаминных препаратов.

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

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

**24. Суть действия «мышечного насоса» -**

- А) Мышцы проталкивают кровь к сердцу;
- Б) Мышцы проталкивают кровь от сердца; В) Мышцы проталкивают кровь к конечностям;
- Г) Оказывают присасывающее действие при вдохе.

**25. 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.

**26. Двигательный навык формируется по механизму**

- А) Рефлексов;
- Б) Гормонального;
- В) Рефлекторной дуги;
- Г) Эндокринному.

**27. Гипоксия – это недостаток**

- А) Движений;
- Б) Витаминов;
- В) Кислорода;
- Г) Питания.

**28. При недостатке, каких минеральных веществ развивается малокровие:**

- А) Кальций;
- Б) Натрий;
- В) Хлор;
- Г) Железо.

**29. При окислении 1 г этого вещества вырабатывается наибольшее количество килокалорий (9,3 к кал):**

- А) Белки;
- Б) Жиры;
- В) Углеводы;
- Г) Витамины.

**30. У спортсменов основной обмен**

- А) Выше;
- Б) Ниже;
- В) Такой же, как у не занимающихся спортом;
- Г) Значительно выше.

**31. Образ жизни в общей иерархии факторов укрепления здоровья составляет:**

- А) 20%;
- Б) 30%;
- В) 40%;
- Г) 50%.

**32. Оптимальная двигательная активность в день –**

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

**33. По результатам опроса, что занимает ведущее место в иерархии потребностей человека**

- А) Работа;
- Б) Деньги;
- В) Здоровье;
- Г) Любовь.

**34. Что является более результативным в укреплении здоровья**

- А) Укрепить состояние самого организма;
- Б) Использовать высококалорийное питание;
- В) Принимать более качественные лекарства;
- Г) Изменить наследственность.

**35. Какой фактор играет решающую роль при заболеваниях сердца и сосудов**

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

**36. За время обучения в вузе состояние здоровье у основной массы студентов:**

- А) Улучшается;
- Б) Не изменяется;
- В) Ухудшается;
- Г) Улучшается только у преподавателей физической культуры.

**37. Норма сна для студентов:**

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

**38. При занятиях спортом (развитие выносливости) необходимо**

**увеличить в рационе:**

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

**39. Что не является обязательным элементом закаливания:**

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

**40. Какие методы используются для уменьшения воздействия стресса?**

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

**41. Базой, основой повышения работоспособности человека является:**

- А) Общая физическая подготовка;
- Б) Специальная подготовка;
- В) Спортивная подготовка;
- Г) Прикладная подготовка.

**42. 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.

**43. 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.

**44. В зоне максимальной мощности работа выполняется в основном за счет:**

- А) Аэробного энергоснабжения;
- Б) Анаэробного энергоснабжения;
- В) Аэробного и анаэробного в равных соотношениях;
- Г) Больше аэробного, чем анаэробного.

**45. Для бицепса какая мышца является антагонистом:**

- А) Трапецевидная мышца;
- Б) Большая грудная мышца;
- В) Дельта;
- Г) Трицепс. 4

**6. Физические нагрузки, стимулирующие рост тела:**

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

**47. Упражнения для снижения веса:**

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

**48. Одна из форм учебных занятий в вузе называется элективной.**

**Это занятия:**

- А) Дополнительные (факультативные);
- Б) Индивидуальные;
- В) По выбору;
- Г) Самостоятельные.

**49. 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.

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

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

**7.2.2 Примерный перечень заданий для решения стандартных задач**

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

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

**2. Основоположником научной системы физического воспитания в России является:**

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

**3. Что относится к средствам физического воспитания?**

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

Г) Все перечисленные факторы.

**4. На начальных этапах занятий физической культурой развитие одного физического качества влияет на развитие другого качества:**

- А) Положительно;
- Б) Отрицательно;
- В) Не взаимосвязано;
- Г) Зависит от возраста.

**5. 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.

**6. Уровень проявления гибкости ниже:**

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

**7. Ловкость оценивается точностью движений по параметрам:**

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

**8. Уровень выносливости зависит от:**

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

**9. Восстановление основного источника энергии (АТФ) идет в организме путем:**

- А) Аэробным;
- Б) Анаэробным;
- В) Аэробным+анаэробным;
- Г) АТФ не восстанавливается.

**10. Сила человека измеряется с помощью:**

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

**11. Чем выше физическая подготовленность, тем уровень порога анаэробного обмена (ПАНО):**

- А) Ниже;
- Б) Выше;
- В) Не взаимосвязанные показатели;
- Г) Становиться отрицательным.

**12. Объективные показатели для определения нагрузки в**

**самостоятельных занятиях являются:**

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

**13. 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.

**14. При самостоятельных занятиях рекомендуется проводить контроль:**

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

**15. У кого общий объем двигательной активности выше?**

- А) Дошкольники;
- Б) Школьники;
- В) Студенты;
- Г) Трудящиеся.

**16. Кто быстрее теряет состояние тренированности при прекращении тренировок?**

- А) Мужчины;
- Б) Женщины;
- В) Одинаково;
- Г) Не знаю.

**17. 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.

**18. 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)  $150 + \text{возраст (в годах)}$ .

**19. Энергозатраты при занятиях спортом зависят от:**

- А) Физического состояния;
- Б) Пола;
- В) Выполняемой нагрузки;

Г) Всех перечисленных факторов.

**20. Что не включает в себя первая помощь при растяжении?**

А) Покой;

Б) Холод (холодная грелка, лёд);

В) Тепло (горячая грелка, растирки);

Г) Наложение повязки

**7.2.3 Примерный перечень заданий для решения прикладных задач**

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

А) Тяжелая атлетика;

Б) Тренировка в метаниях;

В) Футбол;

Г) Лыжные гонки.

**2. Чаще других повторные врачебные обследования проходят студенты:**

А) Основной медицинской группы;

Б) Подготовительной медицинской группы;

В) Специальной медицинской группы;

Г) Студенты, занимающиеся спортом.

**3. Наибольшая длина тела у человека наблюдается:**

А) Вечером;

Б) Утром;

В) После упражнений с отягощениями;

Г) За сутки рост взрослого человека не изменяется.

**4. Жизненная емкость легких зависит от:**

А) Веса тела;

Б) Роста тела;

В) Уровня функциональной подготовленности;

Г) Всех вышеперечисленных параметров.

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

А) Окружность грудной клетки;

Б) Окружность запястья рабочей руки;

В) Визуальная оценка;

Г) Окружность таза.

**6. Боковое искривление позвоночника называется:**

А) Лордоз;

Б) Кифоз;

В) Сколиоз;

Г) Лордо-кифоз.

**7. Какой метод оценки физического развития используется в практике физического воспитания:**

А) Антропометрические стандарты;

Б) Индексы;

В) Корреляция;

Г) Все вышеперечисленные.

**8. Какой тест не относится к оценке физической подготовленности:**

- А) Ортостатическая проба;
- Б) Тест Люшера;
- В) Гарвардский степ-тест;
- Г) РWC170.

**9. Что является субъективным показателем самоконтроля?**

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

**10. В основе педагогического контроля лежит оценка уровня:**

- А) Функциональная подготовленность;
- Б) Здоровья;
- В) Физическая подготовленность;
- Г) Всех вышеперечисленных параметров.

**11. Направление ППФП зародилось:**

- А) В первобытном обществе;
- Б) В позднем средневековье;
- В) XIX-XX вв в США;
- Г) 20-30-е годы XX в в нашей стране.

**12. Факторы отрицательно влияющие на профессиональную работоспособность:**

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

**13. По статистическим данным, что утомляет больше всего на современном производстве?**

- А) Сложные автоматизированные системы;
- Б) Повышенная ответственность;
- В) Работа с людьми;
- Г) Высокие требования к вниманию, скорости, точности реакции и др.

**14. Профессиограмма специалиста включает перечень:**

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

**15. ППФП в вузе проводится в форме занятий:**

- А) Теоретических;
- Б) Практических;
- В) Контрольных;
- Г) Всех перечисленных.

**16. Требования и нормативы по ППФП являются:**

- А) Обязательными;
- Б) Необязательными;

- В) Обязательными для занимающихся прикладными видами спорта;
- Г) Обязательными для старших курсов.

**17. Как называется отрасль науки, изучающая условия и характер труда?**

- А) Кибернетика;
- Б) Агломерация;
- В) Эргономика;
- Г) Эклектика.

**18. 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.

**19. Что не входит в основные факторы, определяющие содержание ППФП?**

- А) Условия труда;
- Б) Режим труда и отдыха;
- В) Индивидуальные особенности;
- Г) Динамика работоспособности.

**20. В задачи ППФП входит формирование прикладных качеств:**

- А) Физических;
- Б) Прикладных;
- В) Специальных;
- Г) Всех вышеперечисленных.

**7.2.4Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету**

**Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ**

1. Каковы цель и задачи физического воспитания студентов?
2. В чем заключаются возрастные особенности физического развития студентов?
3. Раскройте содержание программы по дисциплине «физическая культура» в вузе.
4. Каковы цель и задачи физического воспитания студентов?
5. Раскройте содержание практического раздела программы.
6. Раскройте содержание контрольного раздела программы.
7. В чем заключаются методические особенности физического воспитания студентов?
8. Назовите и охарактеризуйте основные направления физического воспитания студентов?
9. В чем особенность методик занятий в различных учебных отделениях?
10. Дайте характеристику основным формам занятий физическими упражнениями студентов.

11. Зачетные требования и обязанности студентов.

## Тема 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. Социально-биологические черты человека.
2. Основные физиологические функции организма человека.
3. Гомеостаз и его формы. Границы гомеостаза.
4. Классификация биоритмов.
5. Механизм образования двигательных навыков.
6. Обмен веществ и энергии при физических нагрузках.
7. Адаптация организма человека к условиям внешней и внутренней среды и ее уровни.
8. Адаптация сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке.
9. Адаптация дыхательной системы к физической нагрузке.
10. Адаптация опорно-двигательного аппарата, его функции (кости, мышечное строение).
11. Наследственность и ее влияние на жизнедеятельность человека.

## Тема 3. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЧЕЛОВЕКА.

1. Отличительные особенности человека.
2. Основные потребности человека.
3. Мышление, сферы человеческого мышления.
4. Типы людей и их искажения.
5. Главные человеческие ценности и их взаимосвязь.
6. Методологические принципы организации эволюционного цикла человека.
7. Алгоритм сущностно эмоционального воспитания.
8. Содержание общей гомеостатической тренировки.
9. Существующие понятия здоровья.
10. Общие представления о здоровом образе жизни.
11. Место здоровья в эволюционном цикле человека.
12. Методологические принципы организации эволюционного цикла человека.
13. Составляющие здорового образа жизни.
14. Содержание оздоровительного обучения.
15. Релаксация и релаксационные методы.
16. Оздоровительное использование физической активности.
17. Специальная дыхательная гимнастика.
18. Принципы рационального питания и дозированного голодания.
19. Организация холодового закаливания.

## Тема 4. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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.

13. Основы обучения двигательным действиям в физическом воспитании.

14. Понятие о методах, методических приемах и средствах организации физического воспитания.

15. Специфические методы, используемые в процессе физического воспитания.

16. Общая характеристика методических особенностей разновидностей круговой тренировки.

17. Неспецифические (общепедагогические) методы физического воспитания. Особенности применения методов словесного и наглядного воздействия.

18. Понятие «принцип». Основополагающие (социальные) принципы физического воспитания.

19. Общепедагогические (общеметодические) принципы обучения и воспитания.

20. Специфические принципы методики физического воспитания.

## Тема 5. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

1. Что такое физические качества?

2. Какие существуют разновидности физических качеств?

3. Что такое сила, какие существуют разновидности силы?

4. Какие существуют средства развития силы?

5. Что такое быстрота, какие существуют разновидности быстроты?

6. Какие существуют средства развития быстроты?

7. Что такое утомление, какие существуют виды утомления?

8. Что такое выносливость, какие существуют разновидности выносливости?

9. Какие существуют средства развития выносливости?
10. Что такое координация, какие существуют разновидности координации?
11. Какие существуют средства развития координации?
12. Что такое гибкость, какие существуют разновидности гибкости?
13. Какие существуют средства развития гибкости?
14. Что такое общая физическая подготовка и каково ее назначение?
15. Что такое СФП и каково ее назначение?

#### Тема 6. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ

1. Виды диагностики, ее цели и задачи.
2. Врачебный контроль, его периодичность и содержание.
3. Содержание и виды педагогического и врачебно-педагогического контроля.
4. Формы, размеры и пропорции тела и их изменения в процессе занятий физическими упражнениями.
5. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная и станковая динамометрия.
6. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
7. Дневник самоконтроля.
8. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Жизненная емкость легких и частота дыхания в покое и после нагрузки.
9. Функциональные пробы используемые для определения степени тренированности организма.
10. Изменения в организме под влиянием физической нагрузки.

#### Тема 7. СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. Определение понятия "спорт". Социальные функции спорта. Классификация видов спорта.
2. Особенности определения спортивных результатов. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений.
3. Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт, его организационные особенности. Система студенческих спортивных соревнований - внутривузовские, межвузовские, международные.
6. Спорт в высшем учебном заведении. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины "Физическая культура".
7. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.
8. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
9. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
10. Краткая характеристика основных групп видов спорта и

современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих:

выносливость;

силу;

скоростно-силовые качества и быстроту;

гибкость; координацию движений (ловкость).

## Тема 8. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. Дайте определение понятию «спортивные игры».

2. Роль спортивных игр в системе физического воспитания и спорта.

3. Перечислите основные характерные признаки спортивных игр.

4. Перечислите олимпийские и неолимпийские игровые виды спорта.

5. Правила игры в настольный теннис.

6. Правила игры в бадминтон.

7. Правила игры в волейбол.

8. Правила игры в баскетбол.

9. Правила игры в гандбол.

10. Правила игры в мини-футбол.

11. Правила игры в лапту.

## Тема 9. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

1. Цели и задачи спортивной тренировки.

2. Средства спортивной тренировки.

3. Методы спортивной тренировки.

4. Принципы спортивной тренировки.

5. Основные стороны спортивной тренировки.

6. Тренировочные и соревновательные нагрузки.

7. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.

8. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах), средних циклах (мезоциклах), больших циклах (макроциклах).

9. Общие положения технологии планирования в спорте

10. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.

## Тема 10. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

1. Перспективное планирование подготовки.

2. Текущее и оперативное планирование подготовки.

3. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).

4. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

5. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

6. Виды диагностики, ее цели и задачи.

7. Физиологическая норма пульса в состоянии покоя.

8. Виды педагогического контроля.

9. Оперативный контроль.

10. Объективные и субъективные показатели.

#### Тема 11. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. Определение понятия «здоровье».
2. Понятие оздоровительных систем.
3. Основные виды оздоровительных систем.
4. Определение и особенности йоги.
5. Основное понятие У-шу.
6. Понятие стретчинга.
7. Особенности атлетической и ритмической гимнастики.
8. Сущность теории холизма.
9. Сущность методики «Изотон».
10. Сущность оздоровительной системы «Детка».

#### Тема 12. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП) СТУДЕНТОВ

1. Цель ППФП студентов строительных вузов.
2. Задачи, решаемые ППФП.
3. Назовите существующие виды (формы) труда.
4. Характеристики видов труда.
5. Из каких фаз (периодов) типичная «кривая» изменения работоспособности в процессе труда?
6. Основные мероприятия, для борьбы с утомлением и повышением работоспособности.
7. Средства активного отдыха в свободное время.
8. Факторы, определяющие основное содержание ППФП студентов строительных вузов.
9. Контроль силовой подготовки.
10. Какие виды спорта наиболее целесообразно использовать для ППФП?

#### 7.2.5 Примерный перечень заданий для решения прикладных задач

Не предусмотрено учебным планом

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

При проведении устного зачета обучающемуся предоставляется 60 минут на подготовку. Опрос обучающегося по билету на устном зачете не должен превышать двух астрономических часов. Зачет может проводиться по итогам текущей успеваемости путем организации специального тестирования, проводимого в письменной форме. При проведении тестирования обучающемуся предоставляется 90 минут. Студенты, прошедшие тестирование на «удовлетворительно» и выше от устного зачета освобождаются.

#### 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.<br>Социально- биологические основы физической культуры                          | ОК-9 | Тест, контрольная работа, защита лабораторных работ, защита реферата, требования к курсовому проекту.... |
| 2 | Основы здорового образа жизни. Совершенствование человека. Теоретические основы физической культуры                                     | ОК-9 | Тест, контрольная работа, защита лабораторных работ, защита реферата, требования к курсовому проекту.... |
| 3 | Общая характеристика физических качеств. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий | ОК-9 | Тест, контрольная работа, защита лабораторных работ, защита реферата, требования к курсовому проекту.... |
| 4 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания. Спортивные игры в системе физического воспитания            | ОК-9 | Тест, контрольная работа, защита лабораторных работ, защита реферата, требования к курсовому проекту.... |
| 5 | Основы спортивной тренировки. Планирование и контроль в физическом воспитании                                                           | ОК-9 | Тест, контрольная работа, защита лабораторных работ, защита реферата, требования к курсовому проекту.... |
| 6 | Оздоровительные виды физической культуры. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов                            | ОК-9 | Тест, контрольная работа, защита лабораторных работ, защита реферата, требования к курсовому проекту.... |

### **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. Алексеев, С. В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности : монография / С. В. Алексеев, Р. Г. Гостев, Ю. Ф. Курамшин, А. В. Лотоненко, Л. И. Лубышева, С. И. Филимонова. – М. : Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2013. – 780 с.

2. 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>.

3. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2012. — 431 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/15491>.

4. Воспитание силы и быстроты : учеб. – метод. пособие / Воронежский ГАСУ; сост.: Л. А. Аренд, В. К. Волков, Д. И. Войтович [и др.] ; под общ. ред. Г.П. Галочкина. – Воронеж, 2013. – 177 с.

5. Лысова, И.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И. А. Лысова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/8625>

6. Пшеничников, А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Ф. Пшеничников. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 218 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/19345>.

7. Физическая культура в строительных вузах : учебник / под ред. Л. М. Крыловой. – М. : МГСУ, 2010. – 528 с.

8. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2012. — 288 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/22227>

Дополнительная литература:

1. Агаджанян, Н. А. Биоритмы, спорт, здоровье / Н. А. Агаджанян, Н. Н. Шабатура. - М. : Физкультура и спорт, 1989. - 207 с.

2. 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>.

3. Артамонова, Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Владос-Пресс, 2010. — 389 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/14172>.

4. Бабушкин, Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. Г. Бабушкин, В. А. Барановский, Л. Н. Вериги. — Электрон. текстовые данные. — Омск : Омский государственный институт сервиса, 2012. — 124 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/12706>.

5. Барчукова, Г. В. Теория и методика настольного тенниса : учебник для вузов : рек. УМО / Г. В. Барчукова, В. М. Богушас, О. В. Матыцин ; под ред. Г. В. Барчуковой. - М. : Academia, 2006. - 525 с.

6. Башмаков, В.П. Педагогические и медицинские аспекты занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В.П. Башмаков. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2011. — 52 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19025>.

7. Бирюков, А. А. Спортивный массаж : учебник для вузов : допущено МО РФ / А. А. Бирюков. - М. : Academia, 2006. - 569 с.

8. Бокс [Электронный ресурс] : энциклопедия / Е.Н. Богоявленский [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Человек, Олимпия, 2011. — 688 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/27596>.

9. Бударников, А.А. Методические основы пауэрлифтинга в вузе [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. А. Бударников. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2012. — 156 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/11406>

10. Галочкин, Г. П. ВИСИ - ВГАСУ: спорт за 75 лет : монография / Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т ; сост. Г. П. Галочкин. - Воронеж, 2005. - 303 с.

11. Галочкин, Г. П. Самбо: спортивное и боевое / Г. П. Галочкин. - 3-е изд., испр. и доп. - Воронеж, 2004. - 286 с.

12. Галочкин, Г. П. Система подготовки самбистов в ВИСИ-ВГАСУ : монография / Воронеж. гос. арх.-строит. ун-т ; сост. Г. П. Галочкин. — Воронеж, 2010. - 408 с.

13. Галочкин, Г. П. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах : учеб. пособие / Воронеж. гос. архит.-строит. акад. ; сост.: Г. П. Галочкин, А. К. Ефремов, В. А. Санников. — Воронеж, 1999. - 116 с.

14. Годик, М. А. Стретчинг : Подвижность, гибкость, элегантность / М. А. Годик, А. М. Барамидзе, Т. Г. Киселева. - М. : Сов. спорт, 1991. - 92с.

15. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта : учеб.

пособие : рек. УМО / Б. Р. Голощапов. - 6-е изд. - М. : Академия, 2009. - 308 с.

16. Готовцев, Е. В. Русская лапта на уроках физкультуры в школе : учеб. пособие / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – Воронеж : Элист, 2011. – 264 с.

17. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка : Знать и уметь : учеб. пособие : допущено УМО / Ю.И. Гришина. - 3-е изд. - М.: Ростов н/д Феникс, 2012. - 248 с.

18. Занятия физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью : метод. рекомендации для студ. и инженерно-технических работников строит. производства / Воронеж, гос. арх.-строит. университет ; сост. В. И. Козлов. - Воронеж, 2011. - 26 с.

19. Игровые упражнения в интегральной подготовке футболистов : учеб. – метод. пособие / Воронежский ГАСУ ; сост.: Е. В. Готовцев, В. С. Шелестов. - Воронеж, 2014.- 64 с.

20. Ильинич, В. И. Студенческий спорт и жизнь : пособие для студ. вузов / В. И. Ильинич. - М. : Аспект Пресс, 1995. - 143 с.

21. Иорданская, Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности [Электронный ресурс] : монография / Ф. А. Иорданская, М. С. Юдинцева. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2011. — 142 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9886>

22. Использование физических упражнений с предметами на занятиях в женских группах общефизической подготовки : метод. рекомендации для студ. и преподавателей / Воронежский ГАСУ ; сост.: В.И. Козлов, Н. И. Зиземская, Л. В. Акопян. - Воронеж, 2012. – 29 с.

23. Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования студентов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.А. Кабачков, С. А. Полиевский, А.Э. Буров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2010. — 296 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/9868>.

24. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб.-практ. пособие / Т. Ю. Карась. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012. — 131 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/22259>.

25. Карпов, А. Е. Шахматные сюжеты / А. Е. Карпов, Е. Я. Гик. - М. : Знание, 1991. - 336 с.

26. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О. П. Кокоулина. — Электрон. текстовые данные. — М. : Евразийский открытый институт, 2011. — 144 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/11049>.

27. Комплексы физических упражнений для студентов специальной медицинской группы : метод. рекомендации для студентов / сост. Г. П. Галочкин, И. А. Анохина, О. Е. Портнова. - Воронеж, 2004. - 32 с.

28. Кохан, Т.А. Самостоятельные занятия физической культурой [Электронный ресурс] : метод. указания / Т. А. Кохан, Л. Д. Царегородцева. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2011. — 37 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/31239>

29. Крамской, С. И. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в техническом вузе : учеб. пособие / С. И. Крамской, В. П. Зайцев, С. М. Артемьев [и др.]; под ред. В. П. Зайцева, С. И. Крамского. — М. : Изд-во АСВ; Белгород, Изд-во БГТУ, 2005. — 276 с.

30. Лазарева, Е.А. Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. А. Лазарева. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 128 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/16399>

31. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие / Б. Х. Ланда. — 4-е изд., испр. и доп. — М. : Советский спорт, 2008. — 244 с.

32. Легкая атлетика : метод. рекомендации для студентов техн. вузов / Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т ; сост.: Ю. В. Романова, Е. А. Грицких, Т. В. Крохина. - Воронеж, 2009. - 33 с.

33. Мавроматис, В.Д. Применение бадминтона в оздоровительной физической культуре студентов строительных вузов [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Д. Мавроматис. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 60 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/19029>

34. 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>.

35. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник : допущено ГК РФ / Л. П. Матвеев. - 4-е изд. - СПб. : Лань, 2004 - 160 с.

36. Методико-практические основы занятий армспортом в вузе : метод. рекомендации для студентов всех специальностей, занимающихся армспортом, и преподавателей вуза / Воронежский ГАСУ; сост. Ю. Н. Новиков. — Воронеж, 2013. — 36 с.

37. Методико-практические основы занятий жимом лежа : метод. рекомендации для студентов всех специальностей и преподавателей вуза, занимающихся жимом лежа / Воронежский ГАСУ ; сост.: Ю. Н. Новиков. - Воронеж, 2014. — 24 с.

38. Методика обучения технике подачи и их приема в настольном теннисе : метод. рекомендации / Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т ; сост. И. Л. Чернев. - Воронеж, 2008. - 21 с.

39. Настольный теннис в практике физического воспитания студентов технических вузов : метод. рекомендации / Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т ; сост. И. Л. Чернев . - Воронеж, 2008. – 34 с.

40. Настольный теннис в системе физического воспитания студентов технического вуза : учеб. пособие : рек. ВГАСУ / Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т ; сост. И. Л. Чернев, О. В. Котлова. - Воронеж, 2009. - 183 с.

41. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения : учеб. пособие : рек. УМО / Д. И. Нестеровский. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2007. - 335 с.

42. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / В. Г. Никитушкин. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2013. — 280 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/16824>

43. Обучение тактической грамотности студентов, занимающихся борьбой самбо : метод. рекомендации для студентов всех спец., занимающихся борьбой самбо в основном и спортивном учеб. отделениях / Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т ; сост. Г. П. Галочкин. - Воронеж, 2009. - 34 с.

44. Озолин, Н. Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера / Н. Г. Озолин. - М. : АСТ : Астрель, 2006. - 863 с.

45. Олимпийский учебник студента : учеб. пособие / Олимпийский комитет России. - 1-е изд. - М. : Сов. спорт, 2003. - 125 с.

46. Олимпийский учебник студента : учеб. пособие для нефизкультурных вузов: рек. УМО РФ / Олимпийский комитет России ; сост. В. С. Родиченко [и др.] - 3-е изд. перераб. и доп. - М. : Сов. спорт, 2005. - 126 с.

47. Организация занятий по физической культуре студентов специальной медицинской группы : метод. рекомендации для студентов техн. вузов / Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т ; сост.: Ю. В. Романова, Е. А. Грицких, Т. В. Крохина. - Воронеж, 2009. - 34 с.

48. Охрана здоровья студентов: опыт работы специалистов : межвуз. сб. ст. / под ред. В. И. Муратова, В. Т. Титова, А. В. Лотоненко. - Воронеж : Изд-во Воронеж. гос. ун-та, 2001. - 191 с.

49. Парные и групповые упражнения на занятиях в группах общефизической подготовки: метод. рекомендации для студ. и препод. / Воронежский ГАСУ; сост.: В. И. Козлов, Н. И. Зиземская, Л. В. Акопян. - Воронеж, 2012. – 32 с.

50. Педагогический контроль в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту : метод. рекомендации к физкультурно-спортивному совершенствованию учащихся ДЮСШ, СДЮШОР, студ. вузов отделений СС, ФСС, СПС / Воронеж. гос. ин-т физ. культуры ; сост.: Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов. - Воронеж, 2006. - 130 с.

51. Планирование в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту : метод. рекомендации к физкультурно-спортивному совершенствованию учащихся ДЮСШ, СДЮШОР, студ. вузов отделений СС, ФСС, СПС / Воронеж. гос. ин-т физ. культуры ; Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов.

- Воронеж, 2006. - 114 с.

52. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. - М. : Сов. спорт, 2005. - 819 с.

53. Подготовительные действия и специальные упражнения : метод. рекомендации для студ., занимающихся спортивной борьбой / Воронежский ГАСУ ; сост.: Г. П. Галочкин, Н. В. Щетинин. – Воронеж, 2012. - 42 с.

54. Понарина, О. С. Экспериментальная программа по физической культуре на основе дзюдо для вузов неспортивного профиля / О. С. Понарина. – Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2009. – 57 с.

55. Правила соревнований по волейболу : учеб. - метод. пособие / Тамбов. гос. ун-т им. Г. Р. Державина ; авт.-сост. С. А. Кузнецов. – Тамбов : Издат. дом ТГУ им. Г. Р. Державина, 2010. - 47 с.

56. Прикладная баллистика спортивной малокалиберной винтовки : метод. рекомендации для студентов / Воронежский ГАСУ ; сост. Л. А. Аренд. – Воронеж, 2014. - 24 с.

57. Применение локальных упражнений статического характера для восстановления функций опорно-двигательного аппарата у людей с отклонениями в состоянии здоровья : науч.- методич. пособие / В. В. Чешихина, О. Н. Никифорова, А. Г. Чешихин. – М. : Перспектива, 2014. – 112 с.

58. Проблемы самовоспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья, в процессе занятий физическими упражнениями : методич. разработки для препод. кафедр физического воспитания / А. Г. Чешихин. – М. : Изд-во РГСУ, 2010. – 45 с.

59. Профилактика и коррекция плоскостопия у студентов во время занятий физической культурой : метод. пособие / А.Г. Чешихин. – М. : РГСУ, 2011 г. – 43 с.

60. Русская лапта. Правила соревнований / Федерация русской лапты России ; авт.-сост.: А. Ю. Костарев, В. И. Щемелинин, С. О. Фокин ; под общ. рук. В. И. Борисова. - М. : Сов. спорт, 2004. - 30 с.

61. Самбо : справочник. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Сов. спорт, 2006. - 207 с.

62. Самомассаж для самостоятельно занимающихся физической культурой и спортом : метод. рекомендации для студ. и препод. / Воронеж, гос. арх.-строит. университет ; сост.: В. И. Козлов, В. К. Волков. – Воронеж, 2011. - 24 с.

63. Санников, В. А. Бокс. Элективный курс учебной дисциплины "Физическая культура" для нефизкультурных вузов : учеб. пособие для вузов / Воронеж. гос. архит.-строит. акад ; сост. В. А. Санников. - Воронеж, 2000. - 226 с.

64. Сахарова, Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. В. Сахарова, Р. А. Дерина, О. И. Харитоновна. — Электрон. текстовые данные. — Волгоград, Саратов : Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. — 94 с. — Режим доступа :

<http://www.iprbookshop.ru/11361>.

65. Скоростно-силовая подготовка : метод. рекомендации для студентов, занимающихся спортивной борьбой / Воронеж, гос. арх.-строит. университет ; сост.: Г. П. Галочкин, Н. В. Щетинин. – Воронеж, 2011. - 35 с.

66. Содержание и организация самостоятельной работы студентов специальной медицинской группы по физической культуре : учеб.- метод. пособие для студентов всех специальностей / Рос. гос. соц. ун-т, каф. физического воспитания и спорта ; сост.: В. В. Чешихина, О. Н. Никифорова, А. Г. Чешихин. – М. : ЗАО "Экон-Информ", 2008. - 124 с.

67. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства : учебник / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М. : Академия, 2004. - 396 с.

68. Тактическая подготовка в настольном теннисе : метод. рекомендации / Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т ; сост. И. Л. Чернев. - Воронеж, 2008. - 30 с.

69. Техника выполнения ударов в настольном теннисе : методические рекомендации к физкультурно-спортивному совершенствованию студентов вузов отделений СС, ФСС, СПС, учащихся ДЮСШ, СДЮШОР / Воронежский ГАСУ ; сост.: Е. А. Ермолова, И. А. Абакумова. – Воронеж, 2009. – 46 с.

70. Техника стрельбы лежа из малокалиберной спортивной винтовки : метод. рекомендации для студентов и препод. / Воронежский ГАСУ ; сост. Л. А. Аренд. – Воронеж, 2012. - 21 с.

71. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие для вузов / сост. Г. С. Туманян. - М. : Academia, 2006. - 332 с.

72. Фефелов, В. М. Воронеж олимпийский / В. М. Фефелов. - 2-е изд., доп. и испр. – Воронеж, 2002. - 16 с.

73. Фефелов, В. М. Спорт в Воронежской области: Кто есть кто? : справ. изд. / В. М. Фефелов, В. Г. Руденко ; науч. ред. В. И. Сысоев. - Воронеж : Калита-Р, 2007. - 272 с.

74. Физическая культура и спорт : для студентов строит. вузов : учебник : рек. УМО / А. Ю. Барков, Я. Н. Гулько, Г. П. Галочкин [и др.] ; под ред. В. А. Никишкина, С. И. Филимоновой. - М. : АСВ, 2005. - 270 с.

75. Физическая культура, оздоровительные технологии и экологическое образование студентов в XXI веке : учеб. программа с метод. материалами (на примере Центр.-Чернозем. региона России) / А. В. Лотоненко [и др.]. – Воронеж, 2000. - 136 с.

76. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп : рекомендации, планирование, программы / авт.-сост. А. Н. Каинов, И. Ю. Шалаева. – Волгоград : Учитель, 2009. – 185 с.

77. Физическая культура студента : учебник для студентов вузов / под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 1999. - 446 с.

78. 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>.

79. Хозяинов, Г. И. Акмеология физической культуры и спорта : учеб. пособие для вузов : рек. УМО / Г. И. Хозяинов, Н. В. Кузьмина, Л. Е. Варфоломеева. - М. : Academia, 2005. – 203 с.

80. Шулятьев, В.М. Студенческий волейбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. М. Шулятьев. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2011. — 196 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/11555>

81. Якубовский, Я.К. Физическая культура. Контроль функционального состояния организма при занятиях физическими упражнениями [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Я. К. Якубовский. — Электрон. текстовые данные. — Владивосток : Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2010. — 120 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/25806>.

82. Якубовский, Я.К. Физическая культура. Развитие силовых качеств у студентов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Я. К. Якубовский. — Электрон. текстовые данные. — Владивосток : Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2011. — 146 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/25807>

83. Ястребов, А.В. Специализированная подготовка студентов по баскетболу [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. В. Ястребов, Л. В. Золотова. — Электрон. текстовые данные. — Йошкар-Ола : Марийский государственный технический университет, Поволжский государственный технологический университет, ЭБС АСВ, 2010. — 100 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/22596>

**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 Windows XP, Windows 7 (x64), MS Office 2007;

- мультимедийные варианты лекций;

- учебно-методические пособия для студентов;

- видеозаписи соревнований.

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

- 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» проводятся практические занятия.

Практические занятия направлены на приобретение практических навыков. Занятия проводятся путем решения конкретных задач в аудитории.

| Вид учебных занятий                   | Деятельность студента                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Практическое занятие                  | Конспектирование рекомендуемых источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы. Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, выполнение расчетно-графических заданий, решение задач по алгоритму.                              |
| 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, зачетом три дня эффективнее всего использовать для повторения и систематизации материала. |