МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

УТВЕРЖДАЮ
Декан ФЗО _____ М.Н. Подоприхин
«29»июня 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Дисциплины
«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки 15.03.01 - Машиностроение

Профиль Технологии, оборудование и автоматизация машиностроительных производств

Квалификация выпускника Бакалавр

Нормативный срок обучения - / 4 г. и 11 м.

Форма обучения - /Заочная

Год начала подготовки 2018

Автор программы _____ / Е.В. Литвинов /

Зав. кафедрой Физической культуры и спорта _____ / Е.В. Литвинов /

Руководитель ОПОП _____ / В.Р. Петренко /

Воронеж 2018

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Цели дисциплины.

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

1.2. Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и спорта и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина (модули) физическая культура и спорт реализуются в рамках:

базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в заочной форме обучения;

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуются в порядке, установленном организацией.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1.

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента, необходимые для изучения дисциплины «физическая культура и спорт».

В результате обучения студент должен **знать** основные понятия, такие как:

- физическая культура и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование, ценности физической культуры, ценностные отношения

и ориентации, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическое совершенство, профессиональная направленность физического воспитания;

- организм человека и его функциональные системы, саморегуляция и совершенствование организма, адаптация, социально-экологические факторы, показатели состояния основных функциональных систем;
- здоровье, здоровый образ и стиль жизни, основы жизнедеятельности, двигательная активность;
- методические принципы и методы физического воспитания, общая и специальная физическая подготовка, физические качества, двигательные умения и навыки, спортивная тренировка, разделы спортивной подготовки, тренированность, формы занятий, структура учебно-тренировочного занятия, разминка, врабатывание, общая и моторная плотность занятий, интенсивность физической нагрузки, зоны интенсивности нагрузки, градация интенсивности по частоте сердечных сокращений (ЧСС), порог анаэробного обмена (ПАНО), энергозатраты при физической нагрузке;
- формы самостоятельных занятий, мотивация выбора, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния;
- диагностика состояния здоровья и его оценка, врачебный контроль, самоконтроль, (функциональные пробы, упражнения, тесты);
- массовый спорт, студенческий спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений и мотивация их выбора, группы видов спорт, новые виды спорта;
- реабилитационно-восстановительные мероприятия, методы и средства восстановления работоспособности в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности;
- психофизиологическая характеристика умственного труда, работоспособность, утомление и переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие;
- профессионально-прикладная физическая культура, основы физиологии труда, мотивации в освоении профессии, профессиональный отбор, производственная физическая культура, физическая культура в рабочее и свободное время, профессиональные утомления и заболевания, профилактика травматизма, профессиональная адаптация;
- профессионально-прикладная физическая подготовка, ее формы (виды), условия и характер труда, прикладные физические, психофизиологические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки, прикладные виды спорта, воспитание профессионально важных психофизических качеств и их коррекция.

В результате обучения студент должен **уметь**:

- использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности;

- использовать виды, формы и средства физической культуры для самоопределения в ней, творческого развития личности;
- использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды;
- применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления;
- определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств, владеть основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств;
- применять индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенствования;
- использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности;
- владеть средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после травм и перенесенных заболеваний;
- применять формы и виды физической культуры в условиях строительного производства (производственная гимнастика);
- применять организационные формы, средства и методы профессионально-прикладной психофизической подготовки в соответствии с требованиями специальности;
- эффективно реализовывать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично-ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья.

В результате обучения студент должен **освоить** методы:

- эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание и др.);
- применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств;
- самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции;
- составление и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической, тренировочной или реабилитационно-восстановительной направленности;
- оценки состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и физической подготовленности;
- обучения двигательным умениям и навыкам, техническим приемам в избранном виде спорта;
- индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки;

▪ организации и проведение массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований по избранным видам спорта;

▪ направленного использования современных педагогических, медико-биологических и психологических средств реабилитации и восстановления;

▪ проведения производственной гимнастики и применения "малых форм" физической культуры;

▪ подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки, коррекции профессионально важных качеств;

▪ составление и реализация индивидуальных комплексных программ коррекции здоровья.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

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

ОК-7 – способностью к самоорганизации и самообразованию

ОК-8 – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции
ОК-7	**знать** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; самоорганизацию и самообразование.
	уметь использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования; организовать свое время, необходимое для учебы и самообразования
	владеть средствами повышения квалификации и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности.
ОК-8	**знать** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
	уметь использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
	владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успеш-

	ной социально-культурной и профессиональной деятельности

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

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

Распределение трудоемкости дисциплины по видам занятий

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		2			
Аудиторные занятия (всего)	2	2			
В том числе:					
Лекции	2	2			
Практические занятия (ПЗ)	-	-			
Лабораторные работы (ЛР)	-	-			
Самостоятельная работа	66	66			
Курсовой проект	Нет	Нет			
Контрольная работа	Нет	Нет			
Вид промежуточной аттестации - зачет	4	Зачет			
Общая трудоемкость, часов	72	72			
Зачетных единиц	2	2			

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание разделов дисциплины и распределение трудоемкости по видам занятий

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование модулей и тем	Содержание раздела	В том числе:		Всего часов
			Лекции	СРС	
1	Модуль №1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Основные понятия и определения в системе физической культуры и спорта («физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «адаптивная физическая культура» и др). Нормативно-правовое обеспечение в области физической культуры и спорта. Физическое воспитание студентов и реализации федеральных государственных образовательных стандартов по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту	0,25	4	37
2	Модуль №2. Теоретические основы физиче-	Принципы физического воспитания. Основополагающие (социальные) принципы физического воспитания. Общепедагогические (общемето-		4	

	ской культуры и спорта	дические) принципы обучения и воспитания. Специфические принципы методики физического воспитания. Принцип непрерывности процесса физического воспитания. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Взаимосвязь принципов в системе физического воспитания. Требования к практической реализации принципов. Общая характеристика средств физического воспитания. Понятие о средствах физического воспитания. Классификация физических упражнений. Методы физического воспитания. Понятие о методах, методических приемах и средствах организации физического воспитания. Круговая тренировка по методу непрерывного упражнения, интервального упражнения с полными и жесткими интервалами отдыха.			
3	Модуль №3. Физическая подготовка: общая и специальная. Общая характеристика физических качеств	Общая физическая подготовка, ее цель и задачи. Специальная физическая подготовка и ее задачи. Основные физические качества. Понятие о физических качествах. Сила – определение, разновидности, средства развития. Общая характеристика быстроты. Основные виды проявления быстроты. Общая характеристика выносливости. Основные типы утомления. Координация ее определения и разновидности. Общая характеристика гибкости. Определение активной и пассивной гибкости.		4	
4	Модуль №4 Техника безопасности на занятиях. Травмы. Оказание первой доврач. помощи	Инструкции по технике безопасности и охране труда. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий, во время проведения занятия, по окончании занятия и в аварийных ситуациях. Характеристика травм. Причины возникновения и профилактика повреждений. Правила оказания первой помощи.	0,25	4	
5	Модуль №5 Социально-биологические основы физической культуры	Анатомо-морфологическое строение и физическое развитие человека. Основные физиологические функции органов и систем организма. Функциональные системы (костная, мышечная). Физиологические системы (сердечно-сосудистая, кровеносная, дыхательная, пищеварительная, выделительная, нервная и эндокринная).		4	
6	Модуль №6 Здоровье. Основы здорового образа жизни. Профилактика	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы риска и здоровье. Здоровый образ жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа	0,25	4	

	допинга.	жизни. Составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха; организация сна; организация режима питания; организация двигательной активности; личная гигиена и закаливание; профилактика вредных привычек; культура межличностных отношений и сексуального поведения. Понятие допинга. Цель применения допинга. История возникновения стимуляторов. Борьба с применением допинга в отдельных видах спорта. Задачи и направления деятельности Всемирного антидопингового агентства. Задачи антидопинговой программы.			
7	Модуль №7 Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Профессиональная, социально-психологическая и дидактическая адаптация. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии. Здоровье и работоспособность студентов. Заболеваемость студентов в период учебы и ее профилактика (костно-суставная патология, патология органов зрения, умственно-эмоциональное перенапряжение).		4	
8	Модуль №8 Оздоровительные системы физических упражнений. Лечебная физическая культура	Лечебная физическая культура (ЛФК) определение, цель, задачи. Показания к применению ЛФК. Средства и методы ЛФК. Формы занятий лечебной физической культурой. Методика лечебного применения физических упражнений. Оздоровительная физическая культура. Сущность и виды оздоровительных систем. Традиционные оздоровительные системы и современные оздоровительные системы.		4	
9	Модуль №9 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) определение, цель и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания будущего специалиста. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП. Организация и формы ППФП. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Производственная гимнастика.	0,25	4	
10	Модуль №10 Спорт. Сорев-	Общая характеристика спорта. Классификация видов спорта. Социальные функции спор-	0,25	4	31

	новательная деятельность. Система спортивных соревнований	та. Массовый, студенческий, профессиональный спорт. Спорт высших достижений. Система соревнований. Система отбора и спортивной ориентации. Методы спортивной тренировки. Основные составляющие спортивной тренировки. Структура спортивной классификации.			
11	Модуль №11 Основы спортивной тренировки.	Цели и задачи спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Цикличность тренировочного процесса. Спортивно-техническая подготовка. Спортивно-тактическая подготовка. Физическая подготовка. Преодоление психологических нагрузок в спорте. Объём и интенсивность нагрузки.		4	
12	Модуль №12 Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте	Общие положения технологии планирования в спорте. Текущее планирование. Перспективное планирование. Оперативное планирование. Комплексный учёт и контроль в подготовке спортсмена. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Учёт в процессе спортивной тренировки.		4	
13	Модуль №13 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль в процессе занятий.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Организация и формы проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Планирование и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в режиме дня студенческой молодежи. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Врачебный контроль как обязательное условие допуска к занятиям физической культурой. Самоконтроль, его цель и задачи.	0,25	4	
14	Модуль №14 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».	История ГТО. Понятие ГТО, цель и задачи. Структура комплекса ГТО (основные разделы, ступени). Государственные требования: виды испытаний (VI ступень), методика выполнения.		5	
15	Модуль №15 Олимпийское движение. История студенческого спорта и мотивация физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности студентов.	Олимпийские игры Древней Греции. Культурно-исторические и религиозные традиции спортивных состязаний. Требования к олимпийцам древности. Виды материального поощрения олимпиоников. Олимпийские игры в Древнем Риме. Возрождение Олимпийских игр. Этапы становления современного олимпизма. Олимпийская история России. Олимпиады, проходившие в СССР и Российской Федерации. Социально-экономические аспекты олимпизма. Наиболее значимые события в ис-	0,5	5	

		тории олимпийских игр современности.			
16	Модуль №16 Основы гигиены и особенности занятий в тренажёрном зале.	Влияние физической активности на качество жизни. Правильное питание для восстановления организма при физических нагрузках. Самостоятельные занятия в тренажерном зале и в домашних условия (с чего начинать, как правильно выполнять упражнение, количество времени для занятий на начальном периоде, распределение нагрузки, отдых и восстановление).		4	
		Итого	2	**66**	68
		Зачет	-	**-**	**4**
		Всего	**2**	**66**	**72**

5.2. Перечень лабораторных работ

Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом

6. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ И КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

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

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

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

7.1.1 Этап текущего контроля

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

«аттестован»;

«не аттестован».

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции	Критерии оценивания	Аттестован	Не аттестован
ОК-7	**знать** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; самоорганизацию и самообразование.	Активно отвечает на вопросы заданий в течение семестра	Активно отвечает на теоретические вопросы на 60 % и более	Правильно отвечает не более чем на 50 % вопросов
	уметь использовать творчески средства и методы физического воспитания для профес-	Активная работа при выполнении до-	Активно отвечает на теоретические и практиче-	Правильно отвечает не более, чем

	сионально-личностного развития, физического самосовершенствования; организовать свое время, необходимое для учебы и самообразования	машних заданий.	ские вопросы задания на 60 % и более	на 50 % заданий
	владеть средствами повышения квалификации и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности.	Активно отвечает на вопросы заданий и работает при выполнении домашнего задания	Активно отвечает на теоретические и вопросы домашнего задания на 60 % и более.	Правильно отвечает не более, чем на 50 % заданий
ОК-8	**знать** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Активно отвечает на вопросы заданий в течение семестра	Правильно отвечает на вопросы и выполняет задания на 60 % и более	Правильно отвечает не более чем на 50 % вопросов
	уметь использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Активная работа над теоретическими и домашними заданиями	Правильно отвечает на теоретические вопросы в течение семестра на 60% и более вопросов	Правильно отвечает не более чем на 50% вопросов заданий
	владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Активно отвечает на теоретические вопросы в течение семестра, владеет системой знаний, необходимых для понимания значения физической культуры и спорта.	Правильно отвечает на :60 % и более вопросов	Правильно отвечает не более чем на 50% вопросов

7.1.2 Этап промежуточного контроля знаний

Результаты промежуточного контроля знаний для заочной формы обучения оцениваются во 2 семестре по системе:

«зачтено»;

«не зачтено»

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции	Критерии оценивания	Зачтено	Не зачтено
ОК-7	**знать** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жиз-	Тест	Выполнение теста на 60-100%. Студент демонстриру-	Выполнение теста менее чем на 60%. Студент де-

	ни; самоорганизацию и самообразование.		ет полное понимание заданий.Все предъявляемые требования выполнены правильно.	монстрирует небольшое понимание заданий. Многие требования, не выполнены.
	уметь использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования; организовать свое время, необходимое для учебы и самообразования	Тест:	Выполнение теста на 60-100 %. Студент демонстрирует значительное понимание заданий. Все предъявляемые требования выполнены. Заданные задачи решены верно.	Выполнение теста менее чем на 60%. Студент демонстрирует непонимание заданий. Задачи не решены.
	владеть средствами повышения квалификации и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности.	Тест:	Выполнение теста на 60-100 %. Студент демонстрирует частичное понимание заданий. Большинство требований выполнены правильно, задачи решены верно.	Выполнение теста менее чем на 60 %. У студента нет ответа. Не было попытки выполнить задание и решить задачи.
ОК-8	**знать** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Тест	Выполнение теста на 60-100%. Студент демонстрирует полное понимание заданий. Все предъявляемые требования выполнены правильно.	Выполнение теста менее чем на 60%. Студент демонстрирует небольшое понимание заданий. Многие требования, не выполнены.
	уметь использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Тест	Выполнение теста на 60-100 %. Студент демонстрирует значительное понимание заданий. Все предъявляемые требования выполнены. Заданные задачи решены верно.	Выполнение теста менее чем на 60%. Студент демонстрирует непонимание заданий. Задачи не решены.
	владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Тест	Выполнение теста на 60-100 %. Студент демонстрирует частичное понимание заданий. Большинство требований выполнены правильно, задачи решены верно.	Выполнение теста менее чем на 60 %. У студента нет ответа. Не было попытки выполнить задание и решить задачи.

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

7.2.1 Примерный перечень заданий для подготовки к тестированию

1. Первые зимние Олимпийские игры состоялись в …
А) 1920г. в Антверпене (Бельгия)
Б) 1924г. в Шамони (Франция)
В) 1926г. в Гармиш – Партенкирхене (Германия)
Г) 1928г. в Сент – Моритце (Швейцария).

2. Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступили под российским флагом в…
А) 1992г. на XVI играх в Альбервилле, Франция
Б) 1992г. на Играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания
В) 1994г. на XVII играх в Лиллехамере, Норвегия
Г) 1996г. на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.

3. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?
А) палестра
Б) амфитеатр
В) стадиодром
Г) гимнасии

4. Где и когда был основан первый студенческий спортивный клуб?
А) в университете Берна в 1816 году
Б) в университете Москвы в 1900 году
В) в университете Страсбурга в 1938 году

5. Первым представителем России в Международном Олимпийском Комитете был:
А) генерал Алексей Дмитриевич Бутовский
Б) князь Семён Андреевич Трубецкой
В) граф Георгий Иванович Рибопьер
Г) князь Лев Владимирович Урусов

6. С какой периодичностью проводятся Всемирные Универсиады (летние и зимние)?
А) один раз в два года (каждый четный год)
Б) один раз в два года (каждый нечетный год)
В) один раз в три года
Г) один раз в четыре года

7. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?
А) виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений
Б) знания, принципы, правила и методика использования упражнений
В) обеспечение безопасности жизнедеятельности
Г) активная двигательная деятельность человека

8. Какой спорт по-другому называют зрелищно-коммерческим?
А) студенческий спорт
Б) массовый спорт
В) профессиональный спорт
Г) спорт высших достижений

9. Какое из приведенных понятий является более широким?
А) Физическое воспитание;
Б) Физическая культура;
В) Спорт;
Г) Физическое совершенство.

10. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья зачисляются в отделение:
А) Основное;
Б) Спортивное;
В) Медицинское;
Г) Специальное.

11.«Спорт» - это, прежде всего:
А) Совершенствование физических качеств (силы, выносливости, быстроты);
Б) Самосовершенствование;
В) Преодоление максимальных нагрузок;
Г) Участие в соревнования, направленность тренировок на достижение высокого спортивного результата.

12. Норма сна для студентов:
А) 6 часов;
Б) 7 часов;
В) 8 часов;
Г) 9 часов и более.

13. Физические нагрузки, стимулирующие рост тела - это:
А) Упражнения на координацию движений;
Б) Силовые упражнения;
В) Прыжковые упражнения;
Г) Беговые упражнения.

14. Основоположником научной системы физического воспитания в России является:
А) Лесгафт П.Ф.;
Б) Матвеев А.П.;
В) Семашко Н.А.;
Г) КПСС.

15. Что относится к средствам физического воспитания?
А) Физические упражнения;
Б) Оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода);
В) Гигиенические факторы;
Г) Все перечисленные факторы.

16. При перспективном планировании самостоятельных занятий общая тренировочная нагрузка от курса к курсу должна иметь тенденцию к:
А) Повышению;
Б) Понижению;
В) Стандартна;
Г) На младших курсах возрастает, на старших курсах без изменения.

17. Занятия, каким видом спорта в большей мере, влияют на размеры сердца?
А) Тяжелая атлетика;
Б) Тренировка в метаниях;
В) Футбол;
Г) Лыжные гонки.

18. Боковое искривление позвоночника называется:
А) Лордоз;
Б) Кифоз;
В) Сколиоз;
Г) Лордо-кифоз.

19. Какой тест не относится к оценке физической подготовленности:
А) Ортостатическая проба;
Б) Тест Люшера;
В) Гарвардский степ-тест;
Г) $PWC_{170.}$

20. Факторы, отрицательно влияющие на профессиональную работоспособность:
А) Недостаточная двигательная активность;
Б) Стресс, экология;
В) Профессиональные заболевания;
Г) Все вышеперечисленные факторы.

7.2.2 Примерный перечень заданий для решения стандартных задач

1. Теоретические знания в сфере физической культуры:

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

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

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

2. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего …

А) их формой

Б) темпом движения

В) длительностью их выполнения

Г) их содержанием

3. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется …

А) периодичностью и длительностью занятий

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

В) **режимом работы и отдыха**

Г) интенсивностью и характером используемых средств

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

А) 110-130 уд/мин;

Б) 130-150 уд/мин;

В) 150-180 уд/мин;

Г) Свыше 180 уд/мин.

5. Двигательный навык формируется по механизму

А) Рефлексов;

Б) Гормонального;

В) Рефлекторной дуги;

Г) Эндокринному.

6. Что является более результативным в укреплении здоровья

А) Укрепить состояние самого организма;

Б) Использовать высококалорийное питание;

В) Принимать более качественные лекарства;

Г) Изменить наследственность.

7. Базой, основой повышения работоспособности, является:
А) Общая физическая подготовка;
Б) Специальная подготовка;
В) Спортивная подготовка;
Г) Прикладная подготовка.

8. Упражнения для снижения веса:
А) Упражнения на быстроту;
Б) Атлетическая гимнастика;
В) Бег на средние и длинные дистанции;
Г) Бег на короткие дистанции.

9. Нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в порядке:
А) Быстрота > сила > выносливость;
Б) Сила > быстрота > выносливость;
В) Выносливость > быстрота > сила;
Г) Быстрота > выносливость > сила.

10. Степень владения техникой действия, при которой движения осуществляются, автоматически, с высокой надежностью:
А) Двигательное умение;
Б) Двигательный принцип;
В) Двигательный навык;
Г) Двигательный стереотип.

11. Уровень проявления гибкости ниже:
А) После разминки, массажа;
Б) При высокой внешней температуре;
В) Утром;
Г) У девушек (по сравнению с юношами).

12. Ловкость оценивается точностью движений по параметрам:
А) Только пространства;
Б) Только времени;
В) Только мышечного усилия;
Г) Пространства, времени и усилия.

13. Уровень выносливости зависит от:
А) Мощности работы сердца и легких;
Б) Печени;
В) Мышц;
Г) Всех перечисленных факторов.

14. При самостоятельных занятиях, рекомендуется проводить контроль:
А) Предварительный;
Б) Текущий;
В) Итоговый;
Г) Все вышеперечисленные.

15. Что не включает в себя первая помощь при растяжении?
А) Покой;
Б) Холод (холодная грелка, лёд);
В) Тепло (горячая грелка, растирки);
Г) Наложение повязки.

16. Какой метод оценки физического развития используется в практике физического воспитания:
А) Антропометрические стандарты;
Б) Индексы;
В) Корреляция;
Г) Все вышеперечисленные.

17. Что является субъективным показателем самоконтроля?
А) Самочувствие;
Б) Частота пульса;
В) Спортивный результат;
Г) Вес тела.

18. Профессиограмма специалиста включает перечень:
А) Основных профессиональных заболеваний;
Б) Необходимых знаний и качеств профессии;
В) Смежных специальностей;
Г) Должностей профессионального роста.

19. Характеристика особенностей труда, в частности, в сельском хозяйстве, свидетельствует, что на 1 месте в необходимых умениях и навыках стоит:
А) Ориентирование на местности;
Б) Управлять авто-, мото-, вело- средствами;
В) Плавать;
Г) Ходить на лыжах.

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

А) Обязательным условием;
Б) По желанию студента;
В) По желанию преподавателя;

Г) По возможностям.

7.2.3 Примерный перечень заданий для решения прикладных задач

1. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего, …
А) их содержанием
Б) их формой
В) темпом движения
Г) длительностью их выполнения

2. Процесс обучения двигательному процессу рекомендуется начинать с освоения:
А) исходного положения
Б) главного звена техники
В) подводящих упражнений
Г) подготовительных упражнений

3. Обязательными тестами по физической подготовленности являются:
А) Бег 100 м, плавание, бег 2000 м (3000 м);
Б) Бег на лыжах 3000 м (5000 м), подтягивание, плавание;
В) Бег 100 м, подтягивание (подъем туловища), бег 2000 м (3000 м);
Г) Прыжки в длину, бег 100 м, плавание.

4. Повторные нагрузки для развития физических качеств целесообразно выполнять в фазе:
А) Пониженной работоспособности;
Б) Повышенной работоспособности;
В) Исходной работоспособности;
Г) Гетерохронной работоспособности.

5. Тренировка, в каких видах спорта особенно полезна для увеличения кровотока через мышцы:
А) Силовые;
Б) Циклические;
В) Игровые;
Г) Технические.

6. Оптимальная двигательная активность в день –
А) 1,5 часа;
Б) 0,5 часа;
В) 3 часа;
Г) Более 3 часов.

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

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

8. При занятиях спортом (развитие выносливости), необходимо увеличить в рационе:
А) Белок;
Б) Жир;
В) Углеводы;
Г) Минеральные вещества.

9. Что не является обязательным элементом закаливания:
А) Систематичность;
Б) Постепенность;
В) Самоконтроль;
Г) Моржевание.

10. Какие методы используются для уменьшения воздействия стресса?
А) Аутогенная тренировка;
Б) Дыхательная гимнастика;
В) Регулярная умеренная физическая нагрузка;
Г) Совокупность всех перечисленных методов.

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

12. Продолжительность работы субмаксимальной мощности составляет:
А) До 20-25 с;
Б) От 25 с до 3-5 мин;
В) От 3-5 мин до 30 30мин;
Г) Свыше 30 мин.

13. Для бицепса, какая мышца является антагонистом:
А) Трапециевидная мышца;
Б) Большая грудная мышца;
В) Дельта;
Г) Трицепс.

14. В какой части занятия очень важно выполнять упражнения на разгрузку позвоночника:
А) Вводной;

Б) Подготовительной;
В) Основной;
Г) Заключительной.

15. Что требуется для развития быстроты?
А) Упражнения выполнять на средних скоростях;
Б) Следить за техникой выполнения упражнений;
В) Упражнения выполнять на фоне утомления;
Г) Паузы отдыха до полного восстановления.

16. Сила человека измеряется с помощью:
А) Калипера;
Б) Динамометра;
В) Весов и ростомера;
Г) Спирометра.

17. Объективные показатели для определения нагрузки в самостоятельных занятиях являются:
А) Самочувствие;
Б) Потоотделение;
В) Частота пульса;
Г) Желание тренироваться.

18. Аэробная зона тренировочных нагрузок соответствует частоте пульса:
А) До 130 уд/мин;
Б) 130-150 уд/мин;
В) 150-180 уд/мин;
Г) Свыше 180 уд/мин.

19. Зависимость максимальной частоты пульса от возраста, определяется по формуле:
А) 220-возраст (в годах);
Б) 260-возраст (в годах);
В) 120+возраст (в годах);
Г) 150+возраст (в годах).

20. Объективные показатели, определяющие тип телосложения:
А) Окружность грудной клетки;
Б) Окружность запястья рабочей руки;
В) Визуальная оценка;
Г) Окружность таза.

7.2.4 Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету

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

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

Тема № 2. Теоретические основы физической культуры и спорта.

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

Тема № 3. Физическая подготовка: общая и специальная.

Общая характеристика физических качеств.

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

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

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

Тема № 5. Социально-биологические основы физической культуры.

1. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
2. Функциональные системы организма. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
3. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.

4. Кровь, ее состав и функции. Система кровообращения.
5. Роль сердечно-сосудистой и дыхательной систем в формировании физических качеств.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тема № 11. Основы спортивной тренировки.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7.2.5 Примерный перечень вопросов для подготовки к экзамену

Экзамен не предусмотрен учебным планом

7.2.6. Методика выставления оценки при проведении промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация в форме зачета проводится во 2 семестре по тестовым билетам, каждый из которых содержит 20 вопросов. Каждый правильный ответ на вопрос в тесте оценивается 1 баллом. Максимальное количество набранных баллов – 20, что равняется 100 %.

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

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

7.2.7 Паспорт оценочных материалов

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Модуль №1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	ОК-7	Тест, зачет, устный опрос
2	Модуль №2. Теоретические основы физической культуры и спорта	ОК-8	Тест, зачет, устный опрос
3	Модуль №3. Физическая подготовка: общая и специальная. Общая характеристика физических качеств	ОК-7	Тест, зачет, устный опрос

4	Модуль №4 Техника безопасности на занятиях. Травмы. Оказание первой доврачебной помощи	ОК-8	Тест, зачет, устный опрос
5	Модуль №5 Социально-биологические основы физической культуры	ОК-8	Тест, зачет, устный опрос
6	Модуль №6 Здоровье. Основы здорового образа жизни. Профилактика допинга.	ОК-7	Тест, зачет, устный опрос
7	Модуль №7 Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	ОК-7	Тест, зачет, устный опрос
8	Модуль №8 Оздоровительные системы физических упражнений. Лечебная физическая культура	ОК-7	Тест, зачет, устный опрос
9	Модуль №9 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности	ОК-8	Тест, зачет, устный опрос
10	Модуль №10 Спорт. Соревновательная деятельность. Система спортивных соревнований	ОК-8	Тест, зачет, устный опрос
11	Модуль №11 Основы спортивной тренировки.	ОК-7	Тест, зачет, устный опрос
12	Модуль №12 Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте	ОК-7	Тест, зачет, устный опрос
13	Модуль №13 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль в процессе занятий.	ОК-7	Тест, зачет, устный опрос
14	Модуль №14 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».	ОК-8	Тест, зачет, устный опрос
15	Модуль №15 Олимпийское движение. История студенческого спорта и мотивация физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности студентов.	ОК-7	Тест, зачет, устный опрос
16	Модуль №16 Основы гигиены и особенности занятий в тренажёрном зале.	ОК-8	Тест, зачет, устный опрос

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

Промежуточная аттестация проводится во втором семестре в форме зачета путем организации специального тестирования, проводимого в пись-

менной форме. Каждому обучающемуся выдается тестовое задание, над выполнением которого он работает в течение 30 минут.

Преподавателем осуществляется проверка теста, и выставляется оценка согласно методике выставления оценки при промежуточной аттестации в форме Зачета.

Обучающимся, прошедшим тестирование, выставляется оценки «зачтено», не прошедшим тестирование – «не зачтено».

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1 Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература

1. Муллер, А. Б. и др. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябинина; Сиб. Фед. Ун-т. – М.: Юрайт, 424 с. – Электронная версия в ЭБС «Юрайт». – (Рек. гос. образоват. учреждением высш. проф. образования «Моск. пед. гос. ун-т» в качестве учеб. пособия для студентов высш. учеб. заведений «Физическая культура»

2. Лысова, И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / И.А. Лысова. – Москва: Московский гуманитарный университет, 2012. – 161 с. – ISBN 978-5-98079-753-9. – URL:http://www.iprbookshop.ru/8625

3. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / О.П. Кокоулина. – Москва: Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с. – ISBN 978-5-7410-1674-9. – URL:http://www.iprbookshop.ru/11049

Дополнительная литература

4. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / И.С. Барчуков. – Москва: ЮНИТИ–ДАНА, 2012. – 431 с. – ISBN 978-5-238-01157-8. – URL:http://www.iprbookshop.ru/15491

5. Якубовский, Я.К. Физическая культура. Развитие силовых качеств у студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / Я.К. Якубовский. – Владивосток: Владивостовский филиал Российской таможенной академии, 2011. – 146 с. – ISBN 978-5-9590-0573-3. – URL:http://www.iprbookshop.ru/05807

6. Итоговый и промежуточный контроль освоения учебной программы в медицинских группах [Электронный ресурс]: методические указания / Е.В. Литвинов, Л.А. Смольянова, А.П. Костюков. – Воронеж: ФГОУВПО «ВГТУ», 2015. – Регистр. № 426–2015. – URL: http://bibl.cchqeu.ru/MarcWeb2/Found.asp

7. Методика и техника проведения самомассажа [Электронный ресурс]: методические указания / И.А. Кутузова. – Воронеж: ФГБОУВО «ВГТУ», 2015. – Режим доступа: http://bibl.cchgeu.ru/MarcWeb2/Found.asp

8. Организации учебных занятий для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс]: методические указания / Е.В. Литвинов, Л.А. Никифорова, А.М. Надеев. – Воронеж: ФГОУВПО «ВГТУ», 2015. – Регистр. № 428. – 2015. – Режим доступа: http://bibl.cchgeu.ru/MarcWeb2/Found.asp

9. Профилактические и лечебные свойства массажа и самомассажа [Электронный ресурс]: методические указания / Е.В. Литвинов, Г.Я. Хромых, Н. Н. Вялых. – Воронеж: ФГОУВПО «ВГТУ», 2015. – Режим доступа: http://bibl.cchgeu.ru/MarcWeb2/Found.asp

8.1.4 Программное обеспечение и интернет ресурсы

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

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. – Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/.-

2. «Теория и практика физической культуры» . – Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/press/tpfk.

3. «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». – Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/archive.htm.

4. Сайт журнала «Физкультура и Спорт». – Режим доступа: www.fismag.ru.

5. Материалы всех выпусков сборника «Физическое воспитание студентов творческих специальностей». – Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/books/xxpi/.

6. Журналы по физической культуре и спорту на английском языке. – Режим доступа: http://www.atlasofscience.org/journal/journal.php.

7. Сайт журнала "Здоровье". – Режим доступа: http://zdr.ru/rubrics/action/.

8. АФК, Интернет-версия журнала «Адаптивная физическая культура». – Режим доступа: http://www.afkonline.ru/rules.html.

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

Аудиовизуальные, технические и компьютерные средства обучения:

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

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

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

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

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

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

Контрольные занятия

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

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

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

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

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

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

Контроль усвоения материала дисциплины производится тестированием при промежуточной аттестации.

Освоение дисциплины оценивается на зачете.

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

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Перечень вносимых изменений	Дата внесения изменений	Подпись заведующего кафедрой, ответственной за реализацию ОПОП
1	Актуализирован раздел 8.1 в части состава учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	31.08.2019	
2	Актуализирован раздел 8.2 в части состава используемого лицензионного программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и справочных информационных систем	31.08.2019	
3	Актуализирован раздел 9 в части состава материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса	31.08.2019	
4	Актуализирован раздел 8.1 в части состава учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	31.08.2020	
5	Актуализирован раздел 8.2 в части состава используемого лицензионного программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и справочных информационных систем	31.08.2020	
6	Актуализирован раздел 9 в части состава материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса	31.08.2020	

7	Актуализирован раздел 8.1 в части состава учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	31.08.2021	
8	Актуализирован раздел 8.2 в части состава используемого лицензионного программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и справочных информационных систем	31.08.2021	
9	Актуализирован раздел 9 в части состава материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса	31.08.2021	