МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Воронежский государственный технический университет»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета_информационных технологий и компьютерной безопасности
_____ Гусев П.Ю.
«31» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

«Физическая культура и спорт»

Специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность

Специализация специализация № 4 "Безопасность компьютерных систем и сетей (связь, информационные и коммуникационные технологии)"

Квалификация выпускника специалист по защите информации

Нормативный период обучения 5 лет и 6 м.

Форма обучения очная

Год начала подготовки 2021

Автор программы _____/И.В.Щербина/

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

Руководитель ОПОП _____/А.Г.Остапенко/

Воронеж 2021

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Цели дисциплины.

Целью дисциплины "Физическая культура и спорт" является формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности студентов.

1.2. Задачи освоения дисциплины:

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

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

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

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

Компетенции	**Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции**
УК-7	знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
	уметь использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования,

	формирования здорового образа и стиля жизни
	владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Распределение трудоемкости дисциплины по видам занятий

очная форма обучения

Вид учебной работы	**Всего часов**	**Семестры**	
		1	**2**
Аудиторные занятия (всего)	36	18	18
В том числе:			
Лекции	36	18	18
Самостоятельная работа (СР)	36	18	18
Вид промежуточной аттестации (зачет)	+	+	+
Общая трудоемкость академически часы	72	36	36
зач.ед	2	1	1

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание разделов дисциплины и распределение трудоемкости по видам занятий

очная форма обучения

№ п/п	**Наименование тем**	**Содержание раздела**	**Лекц.**	**СРС**	**Всего часов**
1	Физическая культура в общекультурной подготовке студентов	Цель, задачи, формы и содержание процесса физического воспитания в вузе. Обязанности и права студентов по учебным отделениям. Требования по физическому воспитанию. Взаимосвязь учебной и внеучебной деятельности в процессе физического воспитания. Двигательная активность как фактор повышения устойчивости организма к физическим и умственным напряжениям. Физическая активность как фактор повышения устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Влияние занятий физическими	18	18	36

		упражнениями на состояние здоровья человека. Место физического воспитания и спорта в подготовке специалистов к успешной работе в современных условиях. Физическое совершенствование в здоровом образе жизни.			
2	Социально-биологические основы физической культуры.	Гигиенические основы физического культуры и спорта. Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха. Физическое воспитание в семье. Двигательная активность как фактор повышения устойчивости организма к заболеваниям. Закаливание организма. Психофизическая характеристика учебного труда и быта студентов. Роль физической культуры в социальной адаптации человека к условиям жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Структура жизнедеятельности студента и ее отражение об образе жизни.	18	18	36
		Итого	**36**	**36**	**72**

5.2. Перечень лабораторных работ

Не предусмотрены 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 (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
УК-7	Знать научно-практичес-кие основы физической культуры и здорового образа жизни.	Активно отвечает на теоретические вопросы при промежуточном опросе.	Правильно отвечает на 75% и более вопросов	Правильно отвечает не более чем на 70% вопросов
	Уметь использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Активно отвечает на теоретические вопросы при промежуточном опросе.	Правильно отвечает на 75% и более вопросов	Правильно отвечает не более чем на 70% вопросов
	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 при промежуточном опросе.	Правильно отвечает на 75% и более вопросов	Правильно отвечает не более чем на 70% вопросов

7.1.2 Этап промежуточного контроля знаний

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

«зачтено»;
«не зачтено»;

Компе-тенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции	Критерии оценивания	Зачтено	Не зачтено
УК-7	Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Тест	Выполнение теста на 70-100%. Студент демонстрирует полное понимание заданий. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.	Выполнение теста менее чем на 70%. Студент демонстрирует небольшое понимание заданий. Многие требования, предъявляемые к заданию не выполнены.
	Уметь использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования	Решение стандартных практических задач	Выполнение теста на 70-100%. Студент демонстрирует значительное понимание заданий. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.	Выполнение теста менее чем на 70%. Студент демонстрирует непонимание заданий.

	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	Выполнение теста на 70-100%. Студент демонстрирует частичное понимание заданий. Большинство требований, предъявляемых к заданию выполнены.	Выполнение теста менее чем на 70%. У студента нет ответа. Не было попытки выполнить задание.

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

7.2.1 Примерный перечень заданий для подготовки к тестированию

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

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

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, автоматизировано, с высокой надежностью:

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

11. Уровень проявления гибкости ниже:

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

12. Ловкость оценивается точностью движений по параметрам:

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

13. Уровень выносливости зависит от:

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

14. При самостоятельных занятиях рекомендуется проводить контроль:

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

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

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

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

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

17. Что является субъективным показателем самоконтроля?

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

18. Профессиограмма специалиста включает перечень:

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

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

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

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

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

7.2.3 Примерный перечень заданий для решения прикладных задач

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

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

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

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

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

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

7. Какой фактор играет решающую роль при заболеваниях сердца и сосудов
А) Экология;
Б) Образ жизни;
В) Наследственность;

Г) Здравоохранение.

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

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

9. Что не является обязательным элементом закаливания:

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

10. Какие методы используются для уменьшения воздействия стресса?

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

11. Нормативы К. Купера включают:

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

12. Продолжительность работы субмаксимальной мощности составляет:

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

13. Для бицепса какая мышца является антагонистом:

А) 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.

7.2.4.1 Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету

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

1. Каковы цель и задачи физического воспитания студентов?
2. Каковы цель и задачи физического воспитания студентов?
3. Раскройте содержание практического раздела программы.

4. Раскройте содержание контрольного раздела программы.
5. В чем особенность методик занятий в различных учебных отделениях?
6. Зачетные требования и обязанности студентов.

Тема № 2. Теоретические основы физической культуры и спорта.

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

Тема № 3. Физическая подготовка: общая и специальная.

Общая характеристика физических качеств.

1. Общая и специальная физическая подготовка их цели и задачи.
2. Понятие о физических качествах. Сила: общая характеристика, разновидности, средства развития.
3. Понятие о физических 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), определяющие функциональную подготовку организма.

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

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

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

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

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

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

7.2.5 Примерный перечень вопросов для подготовки к экзамену

Не предусмотрено учебным планом

7.2.6. Методика выставления оценки при проведении промежуточной аттестации

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

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

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

7.2.7 Паспорт оценочных материалов

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
Цель, задачи, формы и содержание процесса		

физического воспитания в вузе. Обязанности и права студентов по учебным отделениям. Требования по физическому воспитанию.	УК-7	Тестовые задания
Взаимосвязь учебной и внеучебной деятельности в процессе физического воспитания. Двигательная активность как фактор повышения устойчивости организма к физическим и умственным напряжениям. Физическая активность как фактор повышения устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды	УК-7	Тестовые задания
Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья человека. Место физического воспитания и спорта в подготовке специалистов к успешной работе в современных условиях. Физическое совершенствование в здоровом образе жизни.	УК-7	Тестовые задания
Гигиенические основы физического культуры и спорта. Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха. Физическое воспитание в семье.	УК-7	Тестовые задания
Двигательная активность как фактор повышения устойчивости организма к заболеваниям. Закаливание организма. Психофизическая характеристика учебного труда и быта студентов.	УК-7	Тестовые задания
Роль физической культуры в социальной адаптации человека к условиям жизни. Здоровый образ жизни и	УК-7	Тестовые задания

его составляющие. Структура жизнедеятельности студента и ее отражение об образе жизни.		

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

8.1.1 Основная литература

1. Балтрунас М. И. Теория и методика обучения физической культуре [Электронный ресурс]: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - ISBN 978-5-4486-0765-3. URL: http://www.iprbookshop.ru/81323.html

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

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

4. Тулякова О. В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте: учебное пособие / О. В. Тулякова. - Комплексный контроль в физической культуре и спорте; Весь срок охраны авторского права. - Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2020. - 106 с. - Текст. - Весь срок охраны авторского права. - ISBN 978-5-4497-0494-8.

URL: http://www.iprbookshop.ru/93804.html

8.1.2. Дополнительная литература

1. Андреев, В. В. Модель инклюзивного образовательного процесса по дисциплине «физическая культура» в условиях общеобразовательной организации: учебное пособие / В. В. Андреев, А. И. Морозов, А. В. Фоминых. - Модель инклюзивного образовательного процесса по дисциплине «физическая культура» в условиях общеобразовательной организации; 2030-06-19. - Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2020. - 101 c. - Текст. - Гарантированный срок размещения в ЭБС до 19.06.2030 (автопролонгация). - ISBN 978-5-98452-193-2. URL: http://www.iprbookshop.ru/97117.html

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

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

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

5. Воспитание выносливости, гибкости и ловкости : учеб.-метод. пособие /Г.П. Галочкин [и др.]. Под общ.ред. Г.П. Галочкина; ВГТУ. – Воронеж, 2017. – 174 с.

6. Готовцев, Е. В. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие / Е.В. Готовцев, В.И. Козлов, И.А. Анохина; ВГТУ. – Воронеж, 2017. – 95 с.

7. Готовцев, Е. В. Баскетбол: вариативная часть физической культуры: учеб.-метод. пособие / Е.В. Готовцев, Д.И. Войтович, В.А. Петько; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 90 с.

8. Горбунов, Геннадий Дмитриевич. Психопедагогика спорта: Учебное пособие / Горбунов Г. Д. - 6-е изд.; пер. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 269. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-11152-1: 669.00. URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/456991

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

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

11. Козлов, В.И. Основы методики подготовки «либеро» в волейболе: метод. рекомендации / В.И. Козлов; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 26

12. Козлов, В.И., Анохина, И.А., Зиземская, Н.И. Общая физическая подготовка: вариативная часть физической культуры: метод. рекомендации И.А. Анохина, В.И. Козлов, Н.И. Зиземская; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 38 с.

13. Козлов, В.И., Войтович, Д.И. Основы развития физических качеств в волейболе: метод. рекомендации / В.И. Козлов, Д.И. Войтович; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 30 с.

14. Кукоба, Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций: учебное пособие / Т. Б. Кукоба. - Фитнес-технологии. Курс лекций; 2030-03-31. - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2020. - 234 c. - Текст. - Лицензия до 31.03.2030. - ISBN 978-5-4263-0866-4. URL: http://www.iprbookshop.ru/94691.html

15. Низкова, Л.А., Пулевая стрельба – пистолет: вариативная часть физической культуры: методические рекомендации для студентов и преподавателей / Л.А. Низкова. – Воронеж: Воронежский ГАСУ, 2016 – 28 с.

16. Новиков, Ю.Н. Методико-практические основы занятий тяжелой атлетикой: методические рекомендации для студентов всех специальностей и преподавателей вуза, занимающихся тяжелой атлетикой / Воронежский ГАСУ; сост.: Ю.Н. Новиков. – Воронеж, 2016.– 30 с.

17. Новиков, Ю.Н. Силовая подготовка: вариативная часть физической культуры: учебное пособие для студентов и преподавателей / Ю.Н. Новиков, Е.В. Готовцев, Ю.Н. Яковенко; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 49 с.

18. Профессиональная психофизическая подготовка студентов строительных вузов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В.А. Никишкин [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015. — 326 с. — 978-5-7264-1063-0. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/35347.html

19. Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания студенток: учеб.- метод. пособие / И.А. Анохина, А.Ю. Горобий, Л.В. Яковлева, А.М. Кораблина. – Воронеж: ФГБОУ ВО «Воронежский государственный технический университет», 2018. – 85 с.

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

21. Токарева А.В. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.В. Токарева, В.Д. Гетьман, Л.Б. Ефимова-Комарова. — Электрон. текстовые данные. — СПб.: Санкт-Петербургский государственный

архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 104 с. — 978-5-9227-0636-0. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/63642.html

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

23. Физкультура и спорт = ФИС : Ежемесячный иллюстрированный журнал. - Москва : ФиС, 2020. - ISSN 0130-5670.

24. Фудин Н.А. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: монография/ Фудин Н.А., Хадарцев А.А., Орлов В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», Человек, 2018.— 320 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/74298.html.— ЭБС «IPRbooks»

25. Чернев, И.Л., Ермолова, Е.А., Кораблина, А.М. Настольный теннис: вариативная часть физической культуры: методические рекомендации / И.Л. Чернев, Е.А. Ермолова, А.М. Кораблина. – Воронеж: Воронежский ГАСУ, 2016. – 33 с.

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

Аудиовизуальные, технические и компьютерные средства обучения:

- программное обеспечение: операционная система Microsoft Office Word 2013/2007 200; Microsoft Office Excel 2013/2007 200; Microsoft Office Power Point 2013/2007 200; Microsoft Office Outlook 2013/2007 200; Microsoft Office Outlook Buisness 2013/2007 200; Microsoft Office Office Publisher 2013/2007 200; Windows Professional 8.1 (7 и 8); Single Upgrade MVL A Each Academic 300; Windows Server Data Center 2012R2; Single Upgrade MVL A Each; Windows Server CAL 2012; Single MVL Device CAL A Each Academic 300; SQL Server Standart Core 2014; Single MVL A Each Academic 6 2 Дог. 2017-2018 г.
- учебно-методические пособия для студентов;
- видеозаписи соревнований.
- Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
- Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».
- Журнал «Физкультура и спорт».
- Журнал "Культура физическая и здоровье".
- Интернет-портал журнала "Физическое воспитание студентов" - Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/
- Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» http://school-collection.edu.ru/
- http://lib.sportedu.ru
- http://www.sportlib.ru
-http://virtua.lib.tsu.ru

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

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

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

Контрольные занятия

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

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

Игровой спортивный зал корпус № 1
Спортивный зал корпус №1
Игровой спортивный зал корпус № 4
Спортивный зал №1 студенческое общежитие №3
Спортивный зал №2 студенческое общежитие №3
Тренажерный зал студенческое общежитие №3
Тренажерный зал студенческое общежитие №4
Тренажерный зал лыжная база №2
Лыжная база №1
Лыжная база №2
Футбольное поле №1
Футбольное поле №2
Открытая баскетбольная площадка №1
Открытая баскетбольная площадка №2
Открытая волейбольная площадка №1
Открытая волейбольная площадка №2
Открытая спортивная площадка №1
Открытая спортивная площадка №2
Тир
Аренда плавательного бассейна
Аренда стадиона «Буран»
Поле для мини-футбола

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

По дисциплине «Физическая культура и спорт» читаются лекции.

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

Вид учебных занятий	Деятельность студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначение вопросов, терминов, материала, которые вызывают трудности, поиск ответов в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на лекции или на практическом занятии.
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.
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 материала.