

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан факультета радиотехники  
и электроники

 / В.А. Небольсин /

31 августа 2021 г.

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

**Направление подготовки 11.03.04 Электроника и наноэлектроника**

**Профиль Микроэлектроника и твердотельная электроника**

**Квалификация выпускника бакалавр**

**Нормативный период обучения 4 года / 4 года и 11 мес.**

**Форма обучения очная / заочная**

**Год начала подготовки 2021**

Автор программы



Е.Н.Бабина

Заведующий кафедрой  
физического воспитания и спорта



Е.В. Литвинов

Руководитель ОПОП



А.В. Арсентьев

**Воронеж 2021**

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

### **1.2. Задачи освоения дисциплины:**

- понимание социальной значимости физической культуры и спорта и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.
- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП**

Дисциплина Б1.О.04 «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной части блока Б1 учебного плана.

### **3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

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

**УК-7:** способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

<b>Компетенция</b>	<b>Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции</b>
УК-7	<p><b>знатъ</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p><b>уметь</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p><b>владеть</b> средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>

### **4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетные единицы.

Распределение трудоемкости дисциплины по видам занятий

#### **Очная форма обучения**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	36	18	18
В том числе:			
Лекции	36	18	18
<b>Самостоятельная работа</b>	36	18	18
Вид промежуточной аттестации – зачет	+	-	+
Общая трудоемкость	час	72	36
	зач. ед.	2	1

#### **Заочная форма обучения**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		2	
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	4	4	
В том числе:			
Лекции	4	4	

<b>Самостоятельная работа</b>	64	64
Часы на контроль	4	4
Вид промежуточной аттестации – зачет	+	+
Общая трудоемкость	час	72
	зач. ед.	2

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

#### очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы	Содержание раздела	Лекц	СРС	Всего, час
<b>1 семестр</b>					
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	2	2	4
2	Теоретические основы физической культуры и спорта	Принципы физического воспитания. Основополагающие (социальные) принципы физического воспитания. Общепедагогические (общеметодические) принципы обучения и воспитания. Сущность принципов сознательности и активности, доступности и индивидуализации, наглядности, систематичности, динамичности. Специфические принципы методики физического воспитания. Принцип непрерывности процесса физического воспитания. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Взаимосвязь принципов в системе физического воспитания. Требования к практической реализации принципов. Общая характеристика средств физического воспитания. Понятие о средствах физического воспитания. Специфические и неспецифические (общепедагогические) средства физического воспитания. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания, факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Классификация физических упражнений. Анализ гигиенических факторов и оздоровительных (естественных) сил природы (солнце, воздух и вода) как специфических средств физического воспитания. Методы физического воспитания. Понятие о методах, методических приемах и средствах организации физического воспитания. Специфические методы физического воспитания: методы строго регламентированного упражнения, используемые при обучении двигательным действиям, и при развитии физических качеств. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании. Метод круговой тренировки. Круговая тренировка по методу непрерывного упражнения, интервального упражнения с полными и жесткими интервалами отдыха. Неспецифические (общепедагогические) методы физического воспитания. Особенности применения методов словесного и наглядного воздействия.	2	2	4
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, методические особенности формирования силовых способностей. Общая характеристика быстроты. Основные виды проявления быстроты. Средства и методы развития скоростных качеств. Общая характеристика выносливости. Основные типы утомления. Средства и методы развития общей и специальной выносливости. Координация ее определения и разновидности. Методика развития и средства воспитания координации и ловкости. Общая характеристика гибкости. Определение активной и пассивной гибкости, примерные комплексы физических упражнений направленных на развитие этого физического качества.	2	2	4
4	Техника безопасности на занятиях. Травмы. Оказание	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. Харак-	2	2	4

	первой помощи.	теристика травм. Причины возникновения и профилактика повреждений. Правила оказания первой помощи при механических повреждениях (ушибы, растяжения, вывихи, переломы) и физических повреждениях (ожоги, отморожения, отравления, электротравмы).			
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). Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.	4	4	8
6	Здоровье. Основы здорового образа жизни. Профилактика допинга.	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы риска и здоровье. Здоровый образ жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха; организация сна; организация режима питания; организация двигательной активности; личная гигиена и закаливание; профилактика вредных привычек; культура межличностных отношений и сексуального поведения. Понятие допинга. Цель применения допинга. История возникновения стимуляторов. Борьба с применением допинга в отдельных видах спорта. Задачи и направления деятельности Всемирного антидопингового агентства. Задачи антидопинговой программы.	4	4	8
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. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Степень развития утомления. Объективные и субъективные признаки переутомления. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние периодичности ритмических процессов в организме на работоспособность студентов. 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). Сон и психическое здоровье. Гипокинезия и гиподинамия, особенности их проявления. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.	2	2	4
Всего за 1 семестр					18 18 36
<b>2 семестр</b>					
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 (йога, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, ушу, аэробика, шейпинг). Современные оздоровительные системы ( силовая аэробика, степ-аэробика, слайд-аэробика, аквааэробика, велоаэробика, стретчинг, пилатес, калланентика, акваджоггинг, антигравити йога, боди-балет, кроссфит, Тай бо).	2	2	4
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. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.	2	2	4
10	Спорт. Соревновательная деятельность. Систем-	Общая характеристика спорта. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Массовый, студенческий, профессиональный спорт. Спорт высших достижений. Система соревнований. Система отбора и спортивной	2	2	4

	ма спортивных соревнований	ориентации. Методы спортивной тренировки. Основные составляющие спортивной тренировки. Структура спортивной классификации.			
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. Объем и интенсивность нагрузки.	2	2	4
12	Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте	Общие положения технологии планирования в спорте. Текущее планирование. Перспективное планирование. Оперативное планирование. Комплексный учет и контроль в подготовке спортсмена. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Учёт в процессе спортивной тренировки.	2	2	4
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, основные методы и показатели. Дневник самоконтроля. Физическое развитие и его оценка. Функциональное состояние организма и его оценка. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.	2	2	4
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.	2	2	4
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 олимпийников. Олимпийские игры в Древнем Риме. Возрождение Олимпийских игр. Этапы становления современного олимпизма. Олимпийская история России. Олимпиады проходившие в СССР и Российской Федерации. Социально-экономические аспекты олимпизма. Наиболее значимые события в истории олимпийских игр современности.	2	2	4
16	Основы гигиены и особенности занятий в тренажерном зале.	Влияние физической активности на качество жизни. Правильное питание для восстановления организма при физических нагрузках. Самостоятельные занятия в тренажерном зале и в домашних условиях (с чего начинать, как правильно выполнять упражнение, количество времени для занятий на начальном периоде, распределение нагрузки, отдых и восстановление).	2	2	4
Всего за 2 семестр					18 18 36
<b>Итого</b>					<b>36 36 72</b>

### заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы	Содержание раздела	Лекц	СРС	Всего, час
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	-	4	4
2	Теоретические основы физической культуры и спорта	Принципы физического воспитания. Основополагающие (социальные) принципы физического воспитания. Общепедагогические (общеметодические) принципы обучения и воспитания. Сущность принципов сознательности и активности, доступности и индивидуализации, наглядности, систематичности, динамичности. 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. Специфические и неспецифические (общепедагогические) средства физического воспитания. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания, факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Классификация физических упражнений. Анализ гигиенических факторов и оздоровительных (естественных) сил природы (солнце, воздух и вода) как специфических средств физического	2	2	4

		воспитания. Методы физического воспитания. Понятие о методах, методических приемах и средствах организации физического воспитания. Специфические методы физического воспитания: методы строго регламентированного упражнения, используемые при обучении двигательным действиям, и при развитии физических качеств. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании. Метод круговой тренировки. Круговая тренировка по методу непрерывного упражнения, интервального упражнения с полными и жесткими интервалами отдыха. Неспецифические (общепедагогические) методы физического воспитания. Особенности применения методов словесного и наглядного воздействия.		
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, методические особенности формирования силовых способностей. Общая характеристика быстроты. Основные виды проявления быстроты. Средства и методы развития скоростных качеств. Общая характеристика выносливости. Основные типы утомления. Средства и методы развития общей и специальной выносливости. Координация ее определения и разновидности. Методика развития и средства воспитания координации и ловкости. Общая характеристика гибкости. Определение активной и пассивной гибкости, примерные комплексы физических упражнений направленных на развитие этого физического качества.	-	4 4
4	Техника безопасности на занятиях. Травмы. Оказание первой 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 при механических повреждениях (ущибы, растяжения, вывихи, переломы) и физических повреждениях (ожоги, отморожения, отравления, электротравмы).	-	4 4
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). Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.	-	6 6
6	Здоровье. Основы здорового образа жизни. Профилактика допинга.	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы риска и здоровье. Здоровый образ жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха; организация сна; организация режима питания; организация двигательной активности; личная гигиена и закаливание; профилактика вредных привычек; культура межличностных отношений и сексуального поведения. Понятие допинга. Цель применения допинга. История возникновения стимуляторов. Борьба с применением допинга в отдельных видах спорта. Задачи и направления деятельности Всемирного антидопингового агентства. Задачи антидопинговой программы.	2	4 6
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. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Степень развития утомления. Объективные и субъективные признаки переутомления. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние периодичности ритмических процессов в организме на работоспособность студентов. 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). Сон и психическое здоровье. Гипокинезия и гиподинамия, особенности их проявления. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.	-	4 4

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 (йога, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, у-шу, аэробика, шейпинг). Современные оздоровительные системы ( силовая аэробика, степ-аэробика, слайд-аэробика, аквааэробика, велоаэробика, стретчинг, пилатес, калланетика, акваджоггинг, антигравити йога, боди-балет, кроссфит, Тай бо).	-	4	4
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. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.	-	4	4
10	Спорт. Соревновательная деятельность. Система спортивных соревнований	Общая характеристика спорта. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Массовый, студенческий, профессиональный спорт. Спорт высших достижений. Система соревнований. Система отбора и спортивной ориентации. Методы спортивной тренировки. Основные составляющие спортивной тренировки. Структура спортивной классификации.	-	4	4
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. Объем и интенсивность нагрузки.	-	4	4
12	Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте	Общие положения технологии планирования в спорте. Текущее планирование. Перспективное планирование. Оперативное планирование. Комплексный учет и контроль в подготовке спортсмена. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Учёт в процессе спортивной тренировки.	-	4	4
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, основные методы и показатели. Дневник самоконтроля. Физическое развитие и его оценка. Функциональное состояние организма и его оценка. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.	-	4	4
14	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».	История ГТО. Понятие ГТО, цель и задачи. Структура комплекса ГТО (основные разделы, ступени). Государственные требования: виды испытаний (VI ступень), методика выполнения.	-	4	4
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 олимпийников. Олимпийские игры в Древнем Риме. Возрождение Олимпийских игр. Этапы становления современного олимпизма. Олимпийская история России. Олимпиады проходившие в СССР и Российской Федерации. Социально-экономические аспекты олимпизма. Наиболее значимые события в истории олимпийских игр современности.	-	4	4
16	Основы гигиены и особенности занятий в тренажерном зале.	Влияние физической активности на качество жизни. Правильное питание для восстановления организма при физических нагрузках. Самостоятельные занятия в тренажерном зале и в домашних условиях (с чего начинать, как правильно выполнять упражнение, количество времени для занятий на начальном периоде, распределение нагрузки, отдых и восстановление).	-	4	4
Всего		4	64	68	
Контроль				4	
<b>Итого</b>				<b>72</b>	

## **5.2 Перечень лабораторных работ**

Не предусмотрено учебным планом.

## **6. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ (РАБОТ) И КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ**

В соответствии с учебным планом освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» 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	знатъ научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;	1. Студент демонстрирует полное понимание заданий. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены. 2. Студент демонстрирует значительное понимание заданий. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены. 3. Студент демонстрирует частичное понимание заданий. Большинство требований, предъявляемых к заданию, выполнены.	Выполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах	Невыполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах
	уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	1. Студент демонстрирует полное понимание заданий. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены. 2. Студент демонстрирует значительное понимание заданий. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены. 3. Студент демонстрирует частичное понимание заданий. Большинство требований, предъявляемых к заданию, выполнены.	Выполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах	Невыполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах
	владеть средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и	1. Студент демонстрирует полное понимание заданий. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены. 2. Студент демонстрирует значительное понимание заданий. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены. 3. Студент демонстрирует частичное понимание	Выполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах	Невыполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах

	профессиональной деятельности.	заданий. Большинство требований, предъявляемых к заданию, выполнены.		
--	--------------------------------	--	--	--

### 7.1.2 Этап промежуточного контроля знаний

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

- «зачтено»
- «не зачтено»

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции	Критерии оценивания	Зачтено	Не зачтено
УК-7	знати научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;	Тест	Выполнение теста на 70 – 100 %	В тесте менее 70 % правильных ответов
	уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	Решение стандартных практических задач	Продемонстрирован верный ход решения в большинстве задач	Задачи не решены
	владеть средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Решение прикладных задач в конкретной предметной области	Продемонстрирован верный ход решения в большинстве задач	Задачи не решены

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

#### 7.2.1 Примерный перечень заданий для подготовки к тестированию

1. 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 выступали 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<sub>170</sub>.

20. Факторы, отрицательно влияющие на профессиональную работоспособность:

- А) недостаточная двигательная активность;
- Б) стресс, экология;
- В) профессиональные заболевания;
- Г) все вышеперечисленные факторы.

## 7.2.2 Примерный перечень заданий для решения стандартных задач

1. Теоретические знания в сфере физической культуры:

- А) охватывают историю развития физической культуры, закономерности работы организма человека в двигательной деятельности и выполнения двигательных действий, физического самовоспитания и самосовершенствования;
- Б) обеспечивают возможность получить ответ на вопрос: «Как использовать теоретические знания на практике, как самообучаться, саморазвиваться, самосовершенствоваться в сфере физической культуры?»;
- В) дают навыки, как эффективно выполнять то или иное физическое упражнение, двигательные действия.

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 гелевая 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. Професиограмма 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) ориентироваться на местности;
- Б) управлять авто-, мото-, велосредствами;
- В) плавать;
- Г) ходить на лыжах.

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

- А) обязательным условием;
- Б) по желанию студента;
- В) по желанию преподавателя;
- Г) по возможности.

### **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) силовых;
- Б) циклических;
- В) игровых;
- Г) технических.

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, плавании, велокроссе;
- В) преодоление расстояния за 12 мин в беге, плавании, 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 мин;
- 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**

1. Какова цель физического воспитания студентов?
2. Каковы 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.
7. Принципы физического воспитания и их взаимосвязь в процессе обучения физическим упражнениям.
8. Классификация и общая характеристика средств физического воспитания.
9. Специфические методы физического воспитания.
10. Особенности применения общепедагогических методов в физическом воспитании.
11. Роль круговой тренировки в формировании физических качеств.
12. Общая характеристика физических качеств.
13. Общая и специальная физическая подготовка их цели и задачи.
14. Понятие о физических качествах. Сила: общая характеристика, разновидности, средства развития.
15. Понятие о физических ткачествах. Быстрота: общая характеристика, разновидности, средства развития.
16. Понятие о физических качествах. Выносливость: общая характеристика, разновидности, средства развития.
17. Понятие о физических качествах. Гибкость: общая характеристика, разновидности, средства развития.
18. Понятие о физических качествах. Координация: общая характеристика, разновидности, средства развития.
19. Общие требования безопасности при занятиях физической культурой.
20. Причины возникновения и профилактика повреждений. Характеристика травм.
21. Правила оказания первой доврачебной помощи при механических повреждениях.
22. Правила оказания первой доврачебной помощи при физических повреждениях.
23. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
24. Функциональные системы организма. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
25. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
26. Кровь, ее состав и функции. Система кровообращения.
27. Роль сердечно-сосудистой и дыхательной систем в формировании физических качеств.
28. Понятие «здоровья», его составляющие и критерии. Факторы риска.
29. Здоровый образ жизни студента и его составляющие: режим труда и отдыха; организация сна и режима питания; организация двигательной активности.
30. Здоровый образ жизни студента и его составляющие: личная гигиена и закаливание; профилактика вредных привычек; культура межличностных отношений и сексуального поведения.
31. Понятие допинга. История возникновения стимуляторов.
32. Задачи антидопинговой компании и борьба с применением допинга в отдельных видах спорта.
33. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
34. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения
35. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?
36. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?
37. «Физические упражнения как средство активного отдыха», - раскройте это положение.

38. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
39. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.
40. Лечебная физическая культура (ЛФК) определение, цель, задачи. Показания к применению.
41. Общие основы методики и организации лечебной физической культуры.
42. Разновидности занятий лечебной физической культурой.
43. Оздоровительная физическая культура. Сущность и виды на примере традиционных оздоровительных систем.
44. Оздоровительная физическая культура. Сущность и виды на примере современных оздоровительных систем
45. Определение понятия ППФП, ее цель и задачи.
46. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
47. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.
48. Организация и формы ППФП в вузе, методика подбора средств.
49. Социальные функции спорта.
50. Любительский спорт.
51. Профессиональный спорт.
52. Правовое регулирование в спорте.
53. Студенческий спорт.
54. Система отбора и спортивной ориентации.
55. Системы проведения соревнований.
56. Цели и задачи спортивной тренировки.
57. «Спортивная форма».
58. Психологическая подготовка.
59. Тактико-техническая подготовка.
60. Составляющие спортивной подготовки.
61. Объем и интенсивность спортивной нагрузки.
62. Контроль за факторами внешней среды.
63. Оценка технико-тактической подготовленности.
64. Виды планирования.
65. Циклы спортивной подготовки.
66. Технология планирования.
67. Периодизация спортивной тренировки
68. Организация, содержание и формы проведения самостоятельных занятий.
69. Врачебный контроль, его периодичность и содержание.
70. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
71. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
72. Методики определения и оценки физического развития.
73. Методика (функциональные пробы), определяющие функциональную подготовку организма.
74. Что такое ГТО, его цели и задачи?
75. Структура ГТО.
76. Виды испытаний (VI ступень), методика выполнения.
77. История возникновения спортивных состязаний в Древней Греции.
78. Олимпийские игры Древней Греции.
79. Обычаи, традиции и законы олимпийских игр древности.
80. Политические и социально-экономические аспекты олимпиад древности.
81. Возрождение Олимпийских игр.
82. Исторические вехи олимпийского движения.
83. Требование к виду спорта для включения в олимпийские игры.
84. Программа старения организма.

85. От каких заболеваний предохраняет нас физическая активность?
86. Категории физических нагрузок (аэробные, силовая подготовка, увеличение мышечной силы, упражнения на растяжку и балансировка).
87. Что необходимо знать для восстановления калорий?
88. 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 teste оценивается 1 баллом. Максимальное количество набранных баллов – 20.

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

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

При получении оценки «зачленено» требуемые в рабочей программе знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на промежуточном этапе считаются достигнутыми.

### **7.2.7 Паспорт оценочных материалов**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	УК-7	Тестовые задания, устный опрос
2	Теоретические основы физической культуры и спорта	УК-7	Тестовые задания, устный опрос
3	Физическая подготовка: общая и специальная. Общая характеристика физических качеств	УК-7	Тестовые задания, устный опрос
4	Техника безопасности на занятиях. Травмы. оказание первой помощи.	УК-7	Тестовые задания, устный опрос
5	Социально-биологические основы физической культуры	УК-7	Тестовые задания, устный опрос
6	Здоровье. Основы здорового образа жизни. Профилактика допинга.	УК-7	Тестовые задания, устный опрос
7	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	УК-7	Тестовые задания, устный опрос
8	Оздоровительные системы физических упражнений. Лечебная физическая культура.	УК-7	Тестовые задания, устный опрос
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности	УК-7	Тестовые задания, устный опрос
10	Спорт. Соревновательная деятельность. Система спортивных соревнований	УК-7	Тестовые задания, устный опрос

11	Основы спортивной тренировки.	УК-7	Тестовые задания, устный опрос
12	Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте	УК-7	Тестовые задания, устный опрос
13	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Само-контроль в процессе занятий.	УК-7	Тестовые задания, устный опрос
14	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».	УК-7	Тестовые задания, устный опрос
15	Олимпийское движение. История студенческого спорта и мотивация физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности студентов.	УК-7	Тестовые задания, устный опрос
16	Основы гигиены и особенности занятий в тренажерном зале.	УК-7	Тестовые задания, устный опрос

### **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 методике выставления оценки при проведении промежуточной аттестации.

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

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

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

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

#### **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.: Мос-

ковский 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>

### **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 с. - Текст. - Гарантизованный 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 с. – 978-5-7410-1191-1. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/54139.html>

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

5. 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.iprbookshop.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 с. – 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 с.

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. Кукуба, Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций: учебное пособие / Т. Б. Кукуба. - Фитнес-технологии. Курс лекций; 2030-03-31. - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2020. - 234 с. - 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. Никишин [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – М.: Московский государ-

ственный строительный университет, Ай Пи 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 Business 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>
- <https://old.education.cchgeu.ru> - Образовательный портал ВГТУ

## **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
- Блок лекционных аудиторий корпус № 3 (ауд. 3222)  
Учебно-методический класс (ауд. 5110Б)

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

Основой изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» 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 обо всех видах самостоятельной работы студенты получают на занятиях.

Контроль усвоения материала дисциплины производится устным опросом и тестированием. Освоение дисциплины оценивается на зачете.

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 усвоению учебного материала и развитию навыков самообразования. Самостоятельная работа предполагает следующие составляющие: - работа с текстами: учебниками, справочниками, дополнительной литературой, а также проработка конспектов лекций; - выполнение домашних заданий и расчетов; - работа над темами для самостоятельного изучения; - участие в работе студенческих научных конференций, олимпиад; - подготовка к промежуточной аттестации.
Подготовка к промежуточной аттестации	Готовиться к промежуточной аттестации следует систематически, в течение всего семестра. Интенсивная подготовка должна начаться не позднее, чем за месяц-полтора до промежуточной аттестации. Данные перед зачетом два-три дня эффективнее всего использовать для повторения и систематизации материала.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Перечень вносимых изменений	Дата внесения изменений	Подпись заведующего кафедрой, ответственной за реализацию ОПОП
1			
2			
3			
4			