

**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  
 / П.Ю. Гусев /  
*подпись* / И.О. Фамилия  
**«31» августа 2021 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
дисциплины (модуля)  
«Физическая культура и спорт»**

**Направление подготовки** 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

*код и наименование направления подготовки/специальности*

**Профиль** Программное обеспечение автоматизированных систем  
*название профиля/программы*

**Квалификация выпускника** бакалавр

**Нормативный период обучения** 4 г. / 4 г. 11 мес.

*Очная/очно-заочная/заочная (при наличии)*

**Форма обучения** Очная/Заочная

**Год начала подготовки** 2021 г.

Автор программы  /М.Н. Мужаровская/

Заведующий кафедрой  
физического воспитания и спорта  / Е.В. Литвинов /

Руководитель ОПОП  В.В. Ветохин

**Воронеж 2021**

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Цели дисциплины

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

### 1.2. Задачи освоения дисциплины

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

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной части блока Б.1 учебного плана.

## 3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

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

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции
УК- 7	знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; самоорганизацию и

	самообразование.
	уметь использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования; организовать свое время, необходимое для учебы и самообразования
	владеть средствами повышения квалификации и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности.

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетных(е) единиц(ы).

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		
Практические занятия (ПЗ)	-	-	-		
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-		
<b>Самостоятельная работа</b>	36	18	18		
Курсовой проект(работа) (есть, нет)	нет	нет	нет		
Контрольная работа(есть, нет)	нет	нет	нет		
Вид промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)	зачет		зачет		
Общая трудоемкость	час	72	36	36	
	зач. ед.	2	1	1	

##### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1			
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	8	2			
В том числе:					
Лекции	8	2			
Практические занятия (ПЗ)	-	-			
Лабораторные работы (ЛР)	-	-			

<b>Самостоятельная работа</b>	66	66			
Курсовой проект(работа) (есть, нет)	нет	нет			
Контрольная работа(есть, нет)	нет	нет			
Вид промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)	зачет	зачет			
Общая трудоемкость	час	72	72		
	зач. ед.	2	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	Прак зан.	Лаб. зан.	СРС	Все го, час
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 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.	18	-	-	18	36
2	Социально-биологические	Гигиенические основы физического культуры и спорта.	18	-	-	18	36

	основы физической культуры.	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.					
<b>Итого</b>			<b>36</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	<b>72</b>

### заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы	Содержание раздела	Лекц	Прак зан.	Лаб. зан.	СРС	Все го, час
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 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.	1	-	-	30	34
2	Социально-биологические основы	Гигиенические основы физического воспитания и спорта. Физическая культура и спорт в	1	-	-	30	34

физической культуры.	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.					
	<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>66</b>	<b>68</b>
	<b>Зачет</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
	<b>Всего</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>66</b>	<b>72</b>

## 5.2 Перечень лабораторных работ

Не предусмотрено учебным планом

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

Учебным планом по дисциплине «Физическая культура и спорт» не предусмотрено выполнение курсового проекта (работы) и контрольной работы (контрольных работ) для очной и заочной формы обучения.

## 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-практические основы физической культуры и здорового	Активно отвечает на	Правильно отвечает на 75	Правильно отвечает, не

	образа жизни; самоорганизацию и самообразование.	теоретические вопросы при текущем опросе	% и более вопросов	более чем на 70 % вопросов
	<b>Уметь</b> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования; организовать свое время, необходимое для учебы и самообразования	Активно отвечает на теоретические вопросы при текущем опросе	Правильно отвечает на 75 % и более вопросов	Правильно отвечает, не более чем на 70 % вопросов
	<b>Владеть</b> средствами повышения квалификации и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности.	Активно отвечает на теоретические вопросы при текущем 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 в 2 семестре для очной формы обучения, в 2 семестре для заочной формы обучения по системе:

«зачтено»;

«не зачтено»

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции	Критерии оценивания	Зачтено	Не зачтено
УК-7	<b>Знать</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; самоорганизацию и самообразование.	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
	<b>Уметь</b> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического	Решение стандартных практических задач	Выполнение теста на 70-100 %. Студент демонстрирует значительное понимание заданий.	Выполнение теста, менее чем на 70 %. Студент демонстрирует непонимание заданий.

самосовершенствования; организовать свое время, необходимое для учебы и самообразования		Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены.	
<b>Владеть</b> средствами повышения квалификации и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности.	Решение прикладных задач в конкретной предметной области	Выполнение теста на 70-100 %. Студент демонстрирует частичное понимание заданий. Большинство требований, предъявляемых к заданию, выполнено.	Выполнение теста, менее чем на 70 %. У студента нет ответа. Не было попытки выполнить задание

## **7.2 Примерный перечень оценочных средств (типичные 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 Лиллехаммере, 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) стадион
- Г) гимназии

#### **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 соревнованиях, 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 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-, велосредствами;
- 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 мин;
- Г) Свыше 30 мин.

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

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

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

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

**15. Что требуется для развития быстроты?**

- А) Упражнения выполнять на средних скоростях;
- Б) Следить за техникой выполнения упражнений;
- В) Упражнения выполнять на фоне утомления;
- Г) Паузы отдыха до полного восстановления.

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

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

**17. Объективные показатели для определения нагрузки в самостоятельных занятиях являются:**

- А) Самочувствие;
- Б) Потоотделение;

- В) Частота пульса;
- Г) Желание тренироваться.

**18. Аэробная зона тренировочных нагрузок соответствует частоте пульса:**

- А) До 130 уд/мин;
- Б) 130-150 уд/мин;
- В) 150-180 уд/мин;
- Г) Свыше 180 уд/мин.

**19. Зависимость максимальной частоты пульса от возраста определяется по формуле:**

- А) 220-возраст (в годах);
- Б) 260-возраст (в годах);
- В) 120+возраст (в годах);
- Г) 150+возраст (в годах).

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

- А) Окружность грудной клетки;
- Б) Окружность запястья рабочей руки;
- В) Визуальная оценка;
- Г) Окружность таза.

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

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

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

**Тема № 2. Теоретические основы физической культуры и спорта**

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

**Тема № 3. Физическая подготовка: общая и специальная**

Общая характеристика физических качеств.

1. Общая и специальная физическая подготовка их цели и задачи.

2. Понятие о физических качествах. Сила: общая характеристика, разновидности, средства развития.
3. Понятие о физических качествах. 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 комиссии 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. Обычай, 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**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Физическая культура в общекультурной подготовке студентов	УК-7	Тестовые задания
2	Социально-биологические основы физической культуры.	УК-7	Тестовые задания

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

Тестирование осуществляется, либо при помощи компьютерной системы тестирования, либо с использованием выданных тест-заданий на бумажном носителе. Время тестирования 30 мин. Затем осуществляется проверка теста преподавателем 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 преподавателем 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 преподавателем 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. Муллер, А. Б. и др. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябина; Сиб. Фед. Ун-т. – М.: Юрайт, 424 с. – Электронная версия в ЭБС «Юрайт». – (Рек. гос. образоват. учреждением высш. проф. образования «Моск. пед. гос. ун-т» в качестве учеб. пособия для студентов высш. учеб. заведений «Физическая культура»

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

3. Токарева, А.В. [и др.]. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс]: учеб. 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».

#### **8.1.2. Дополнительная литература**

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

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

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

#### **8.1.3 Методические разработки**

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

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

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

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

## **8.2 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.

Освоение дисциплины оценивается на зачете.

Вид учебных занятий	Деятельность студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначение вопросов, терминов, материала, которые вызывают трудности, поиск ответов в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на лекции или на практическом занятии.
Самостоятельная работа	Самостоятельная работа студентов способствует глубокому усвоению учебного материала и развитию навыков самообразования. Самостоятельная работа предполагает следующие составляющие: <ul style="list-style-type: none"><li>- работа с текстами: учебниками, справочниками, дополнительной литературой, а также проработка конспектов лекций;</li><li>- выполнение домашних заданий;</li><li>- работа над темами для самостоятельного изучения;</li><li>- участие в соревнованиях;</li><li>- подготовка к промежуточной аттестации.</li></ul>
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. Дни перед зачетом 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
----------	-----------------------------	-------------------------------	--