

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 10.06.2025 17:23:20
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Утверждаю:

Руководитель ООП:

Шаров Г.С.

«12» 12 2024 г.



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

Физическая культура и спорт

Направление подготовки

02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование
информационных систем

Профиль подготовки

Информационные системы, программирование и анализ данных

Для студентов 1, 2 курсов очной формы обучения

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Составитель: к.б.н, доцент Гужова Т.И.

Тверь 2024

I. Аннотация

Целью освоения дисциплины является формирование теоретических знаний о роли физической культуры, а также изучение методов, направленных на использование разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание теоретических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина входит в обязательную часть учебного плана. Учебный материал по дисциплине «Физическая культура и спорт» позволяет создать представление о её роли в обеспечении здоровья, раскрыть средства и методы физической культуры для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Для изучения дисциплины необходимы знания и умения, полученные студентами в среднем общеобразовательном учебном заведении.

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» является основой для последующего изучения дисциплин «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и «Безопасность жизнедеятельности», прохождения практик, выполнения выпускной квалификационной работы.

3. Объем дисциплины: для очной формы обучения: 2 зачетные единицы, 72 академических часа, в том числе:

контактная аудиторная работа: лекции 34 часа, практические занятия 34 часа;
самостоятельная работа: 0 час, контроль - 4 часа.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения

Формой промежуточной аттестации является зачет в третьем семестре.

6. Язык преподавания русский.

II. Содержание дисциплины и структура учебных видов деятельности

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические занятия	
1 курс				
I семестр				
Тема 1. Роль физической культуры в развитии личности. (Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества, основные функции. Средства физической культуры, их составляющие. Формирование физической культуры в развитии личности.)	4	2	2	
Тема 2. Физическая культура в структуре образования, её задачи в профессиональной подготовке студентов. (Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России. Общие закономерности и динамика работоспособности в учебном году и основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактика утомления в отдельные периоды учебного года.)	6	3	3	
Тема 3. Основы здорового образа жизни. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. (Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровье и определяющие его факторы. Взаимосвязь физической культуры и образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и их личное отношение к здоровью. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Рациональное питание, вредные привычки, основы закаливания, двигательная активность. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Общая культура как условие формирования здорового образа жизни.)	6	3	3	

Тема 4. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Средства и методы профилактики утомления. Основы адаптации организма человека к физической деятельности, факторам окружающей среды. (Воздействие физической культуры на жизнедеятельность человека. Двигательная активность и ее влияние на адаптационные возможности человека к физическим нагрузкам, при различных воздействиях внешней среды. Общие закономерности и динамика работоспособности в учебном году и основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактика утомления в отдельные периоды учебного года.)	4	2	2	
Тема 5. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.	4	2	2	
Тема 6. Общая физическая подготовка студентов, её цели и задачи в образовательном процессе. (Развитие физических качеств. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи).	6	3	3	
Тема 7. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. (Формы занятий физическими упражнениями. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).	4	2	2	
Итого:	34	17	17	
2 курс				
III семестр				

Тема 8. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. (Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Мотивация самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.)	4	2	2	
Тема 9. Средства и методы формирования правильной осанки. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. (Виды нарушений осанки, причины возникновения, последствия нарушений, Плавание как один из методов профилактики и коррекции осанки. Методика составления комплексов упражнений для коррекции осанки.)	6	3	3	
Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). (Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.)	8	4	4	
Тема 11. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. (Производственная гимнастика. Методики овладения важными умениями и навыками (передвижение на лыжах, плавание.)	6	3	3	
Тема 12. Основные критерии здорового образа жизни (режим дня, занятия физической культурой, рациональное питание, отсутствие вредных привычек)	4	2	2	

Тема 13. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, его основные методы, показатели. (Особенности самостоятельных занятий активный отдых, коррекция физического развития и телосложения, развитие отдельных физических качеств. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля).	6	3	3	
Итого:	34	17	17	
Всего:	68	34	34	

III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем	Вид занятия	Образовательные технологии
Тема 1. Роль физической культуры в развитии личности	Лекция	Традиционная лекция Дистанционные образовательные технологии
Тема 2. Системы «человек – среда обитания», «человек – техносфера»	Лекция	Традиционная лекция Дистанционные образовательные технологии
Раздел 2. Идентификация вредных и опасных факторов среды обитания в рамках осуществляемой деятельности		
Тема 3. Классификация негативных факторов среды обитания. Химические негативные факторы	Лекция, практическое занятие	Лекция-визуализация Дистанционные образовательные технологии Тестирование

Тема 4. Биологические негативные факторы	Лекция, практическое занятие	Лекция-визуализация Дистанционные образовательные технологии, тестирование
Тема 5. Физические негативные факторы	Лекция, практическое занятие	Лекция-визуализация Дистанционные образовательные технологии. Решение практических ситуаций
Тема 6. Психофизиологические факторы и опасные факторы комплексного характера	Лекция, практическое занятие	Лекция-визуализация Дистанционные образовательные технологии. Проектные технологии
Раздел 3. Обеспечение техники безопасности в повседневной жизни человека и профессиональной деятельности		
Тема 7. Защита человека и среды обитания от вредных и опасных факторов природного, антропогенного и техногенного происхождения	Лекция	Проблемная лекция Дистанционные образовательные технологии
Тема 8. Обеспечение комфортных условий для жизни и деятельности человека	Лекция	Лекция-визуализация. Дистанционные образовательные технологии
Тема 9. Психофизиологические и эргономические основы безопасности	Лекция	Проблемная лекция. Дистанционные образовательные технологии
Раздел 4. Чрезвычайные ситуации (ЧС), методы защиты и правила поведения населения при их реализации		

Тема 10. Классификация ЧС. Основные понятия. Техногенные ЧС, вызванные пожарами, взрывами, химическими и радиационными авариями. Прогнозирование воздействий негативных факторов ЧС на окружающую среду и человека, и оценки последствий их воздействия.	Лекция Практические занятия	Традиционная лекция. Дистанционные образовательные технологии Проектная деятельность Выполнение кейсов Круглый стол
Тема 11. Природные ЧС	Лекция	Лекция-визуализация Презентации. Дистанционные образовательные технологии
Тема 12. Биологические ЧС	Лекция	Лекция-визуализация Дистанционные образовательные технологии.
Тема 13. Военные и социальные ЧС	Лекция Практическое занятие	Проблемная лекция Круглый стол. Дистанционные образовательные технологии
Тема 14. Защита населения в ЧС. Нормативно-правовые основы защиты населения. Применение средств индивидуальной, коллективной и медицинской защиты	Лекция Практические занятия	Лекция-визуализация Дистанционные образовательные технологии Выполнение практических заданий.
Тема 15. Действия населения при угрозе и возникновении ЧС. Эвакуация и рассредоточение населения из зон ЧС	Лекция	Проблемная лекция Дистанционные образовательные технологии.
Тема 16. Оказание первой помощи пострадавшим в ЧС	Лекция Практические занятия	Лекция-визуализация Выполнение практических заданий. Дистанционные образовательные технологии

Тема 17. Специальная защита (обработка). Защита продовольствия, продуктов питания, воды в условиях заражения местности при ЧС	Лекция Практические занятия	Лекция-визуализация Кейс-метод
Тема 18. Ликвидация последствий (аварийно-спасательные и другие неотложные работы) ЧС	Лекция	Традиционная лекция. Дистанционные образовательные технологии

Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

1. Текущий контроль успеваемости

Критерием текущего контроля является регулярность посещения обязательных теоретических учебных занятий.

2. Промежуточная аттестация

Успешностью освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и знаний теоретического раздела программы.

Рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт» предусмотрено формирование следующей компетенции: способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Общая характеристика компетенции: общекультурная (универсальная) компетенция выпускника образовательной программы уровня высшего образования (ВО) бакалавриат.

Типовые контрольные задания

Этап формирования компетенции, в котором участвует дисциплина	Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2-3 примера)	Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания
Владеть	1. Перечислить основные средства и методы физического воспитания 2. Какой метод оценки физического развития	Полностью правильный ответ – 3 балла, в соответствии с основными требованиями – 2 балла, частичное соответствие требованиям, не полный ответ – 1 балл 1 балл – «3» 2 балла – «4» 3 балла –

	используется в практике физического воспитания: 1) Антропометрические 2) Индексы; 3) Корреляция; стандарты; 4) Все вышеперечисленные	«5» Правильно выбран вариант ответа – 1 балл
Уметь	1. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП): 1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями; 2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп; 3. Упражнения на выносливость; 4. Упражнения на быстроту и гибкость; 5. Упражнения на силу; 6. Дыхательные упражнения; 1) 1,2,5,4,3,6 2) 6,2,3,1,4,5 3) 2,1,3,4,5,6 4) 2,6,4,5,3,1 2. Основная часть урока по ОФП отводится воспитанию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна: а). Выносливость; б). Гибкость;	Дана полная характеристика структуры занятия с правильной последовательностью соблюдения упражнений – 3 балла; в соответствии с основными требованиями – 2 балла, частичное соответствие требованиям, не полный ответ – 1 балл 1 балл – «3» 2 балла – «4» 3 балла – «5» Формирует и обосновывает правильно на основе четких критериев – 3 балла; в соответствии с основными требованиями – 2 балла, частичное соответствие требованиям, не полный ответ – 1 балл 1 балл – «3» 2 балла – «4» 3 балла – «5»

	в). Быстрота; г). Сила; 3.Перечислить основные критерии, составляющие здоровый образ жизни.	
Знать	1.Что относится к средствам физического воспитания? а) Физические упражнения; б) Оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода); в) Гигиенические факторы; г) Все перечисленные факторы. 2. Перечислить основные требования техники безопасности при занятиях физической культурой	Правильно выбран вариант ответа – 1 балл Знает полностью правильно – 3 балла, в соответствии с основными требованиями – 2 балла, частичное соответствие требованиям, не полный ответ – 1 балл 1 балл – «3» 2 балла – «4» 3 балла – «5»

Материалы, необходимые для осуществления промежуточного и итогового контроля освоения дисциплины

В соответствии с учебным планом текущий контроль успеваемости и промежуточной аттестации дисциплины осуществляется в следующих формах:

- 1) Теоретические тесты;
- 2) Рабочая тетрадь лекционного курса;
- 3) Зачет.

Перечень вопросов для тестирования по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Часть I

1. Понятие «физическая культура» – это:

- а) отдельные стороны двигательных способностей человека;
- б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;

в) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств.

г) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

2. Педагогический процесс, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

а) физической подготовкой;

б) физической культурой;

в) физкультурным образованием;

г) физическим воспитанием.

3. Спорт – это:

а) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека развитие его физических способностей;

б) это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межличностные отношения и нормы, присущие этой деятельности

в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в соревнованиях;

г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

4. Перечислить основные и специфические функции физической культуры.

5. Что собой представляет профессионально-прикладная физическая подготовка?

6. Что является одной из форм физической культуры?

7. Основным средством физической культуры являются:

а) физические упражнения;

б) оздоровительные силы природы;

в) гигиенические факторы;

г) спортивное оборудование и инвентарь: тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи.

8. В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:

а) воспитательные;

б) образовательные;

в) оздоровительные;

г) все перечисленные задачи.

9. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

а) показатели телосложения, деятельности функциональных систем организма и развития физических качеств;

- б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- в) уровень и качество сформированных жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- г) результаты выполнения нормативов и требований государственных программ по физическому воспитанию.

10. Физические упражнения – это:

- а) двигательные действия, укрепляющие организм;
- б) это двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания.
- в) двигательные действия, способствующие воспитанию гармонично развитой личности.
- г) составная часть физической культуры.

11. Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного дня:

- а) упражнения на внимание;
- б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности;
- в) быстрая длительная ходьба на свежем воздухе.
- г) упражнения на развитие силы мышц спины.

12. Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека называется:

- а) физическим развитием;
- б) специальной физической подготовкой;
- в) физической подготовленностью;
- г) общей физической подготовкой.

13. Среднее значение пульса в покое у людей, не занимающихся физическими упражнениями, составляет:

- а) 50 – 60 уд/ мин;
- б) 70 - 80 уд/мин;
- в) 75 – 85 уд/мин.

14. В результате систематических занятий физическими упражнениями (особенно циклическими видами) пульс в покое:

- а) урежается;
- б) учащается;
- в) остается без изменений

15. Причинами гипоксии может быть:

- а) гиподинамия;
 - б) высокий показатель МПК;
 - в) загрязнение воздуха, подъем на высоту.
16. Жизненная емкость легких – это...?
17. Мышцы синергисты выполняют работу:
- а) одновременно в одном направлении;
 - б) попеременно в противоположном направлении;
 - в) одновременно в разных направлениях.
18. Что происходит с мышцами в результате систематических физических тренировок?
19. Источниками энергии для организма являются:
- а) белки;
 - б) жиры;
 - в) углеводы;
 - г) витамины
20. Каково функциональное назначение изгибов и межпозвоночных дисков?
- а) амортизировать неблагоприятные сотрясения тела, обусловленные прямохождением человека;
 - б) защищать находящийся внутри позвоночного канала спинной мозг;
 - в) осуществлять движения в позвоночнике: наклоны вперед и назад, вправо и влево, повороты, круговое движение.

Часть II

1. Процесс воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков называется:
- а) физической подготовкой;
 - б) физическим воспитанием;
 - в) физической подготовленностью;
 - г) физической культурой.
2. Сила – это:
- а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
 - б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
 - в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
 - г) способность человека длительно выполнять работу с большой интенсивностью.

3. Способность выполнять движения с нужной амплитудой называется:

- а) эластичностью;
- б) гибкостью;
- в) растяжкой;
- г) разминкой.

4. Способность выполнять физическую работу с умеренной интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения называется:

- а) физической работоспособностью;
- б) физической подготовленностью;
- в) общей выносливостью;
- г) тренированностью.

5. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) вес, рост;
- б) артериальное давление и ЧСС;
- в) время задержки дыхания;
- г) показатели силы, выносливости, быстроты.

6. Бег на короткие дистанции развивает:

- а) выносливость;
- б) прыгучесть;
- в) координацию;
- г) быстроту.

7. Перечислите основные задачи ОФП...

8. Ловкость – это способность:

- а) противостоять утомлению
- б) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений
- в) функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений
- г) быстро, точно, экономно решать двигательные задачи

9. Физическая подготовка – это:

- а) воспитание морально-волевых и физических (двигательных) качеств;
- б) овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы;
- в) развитие физических качеств и овладение техникой движений.

10. Перечислите физические качества человека.

11. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?

- а) принцип доступности и индивидуализации

- б) принцип динамичности
- в) принцип систематичности
- г) принцип сознательности и активности

12. Физические качества – это:

- а) это морфофункциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека.
- б) природная одаренность, талантливость;
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
- г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

13. Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений навыков направленных на всестороннее и гармоническое развитие человека называется...

- а) физическим развитием
- б) специальной физической подготовкой
- в) физической подготовленностью
- г) общей физической подготовкой

14. В чем заключается основная особенность ФВ с профессиональной направленностью?

- а) Направленностью к освоению спортивных успехов.
- б) Направленностью на укрепление здоровья.
- в) Направленностью на подготовку к избранной профессии.

15. Главная сущность занятий спортом?

- а) Укрепление здоровья человека.
- б) Повышение работоспособности человека.
- в) Достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

16. В чем состоит отличие спортивной тренировки от практических занятий по физическому воспитанию?

- а) Целью и направленностью.
- б) Местом проведения и методами.
- в) Набором упражнений.

17. Какой вид спорта не является циклическим?

- а) Плавание.
- б) Гребля.
- в) Футбол.

18. Какие основные 3 группы методов обучения Вы знаете?

- а) Словесные, наглядные, практические.

б) Наглядные, познавательные, прикладные.

в) Физические, биологические, гигиенические.

19. Что подразумевает так называемая «правильная» техника выполнения физического упражнения (действия)?

а) Красота движений.

б) Соответствие техническому эталону (образцу).

в) Эффективность в решении задач.

20. Для чего необходима разминка в тренировочном занятии?

а) Для разогрева и улучшения самочувствия.

б) Для подготовки организма занимающегося в целом или отдельных его систем к выполнению основной тренировочной нагрузки?

в) Для развития физических качеств и отработки техники.

Часть III

1. Высокий уровень здоровья характеризуется:

а) оптимальным функционированием жизнеобеспечивающих систем организма при их максимальных резервах;

б) отсутствием дефектов развития;

в) отсутствием заболеваний.

2. Перечислить составляющие здорового образа жизни.

3. Здоровье человека зависит от:

а) наследственной предрасположенности к тем или иным заболеваниям;

б) образа жизни;

в) уровня двигательной активности.

4. Рациональное питание предполагает:

а) соблюдение правил хранения продуктов;

б) увеличение потребления простых углеводов,

в) сбалансированность основных пищевых веществ.

5. Критерием эффективности ЗОЖ является:

а) одобрение окружающих;

б) увеличение «количества здоровья»;

в) выполнение норм, правил и требований личной и общественной гигиены.

6. К последствиям курения относят:

а) увеличение частоты сердечных сокращений в покое;

б) увеличение объема мышечных волокон;

в) повышение кислородной емкости крови.

7. Табачный дым содержит более 300 вредных веществ, среди них:

- а) аминокислоты, жирные кислоты;
- б) аммиак; синильная кислота.
- в) фосфор, магний.

8. Почему двигательная активность является обязательной составляющей ЗОЖ?

- а) движение стимулирует процессы роста и развития организма;
- б) интенсивная физическая тренировка повышает умственную работоспособность;
- в) гипокинезия влечёт за собой различные заболевания.

9. Принцип постепенности закаливания требует:

- а) увеличение силы раздражителя и времени действия закаливающих процедур;
- б) учета индивидуальных особенностей;
- в) регулярного ежедневного выполнения закаливающих процедур.

10. Утренняя гигиеническая гимнастика выполняется с целью:

- а) развития физических качеств;
- б) «вработывания» в трудовой (учебный) день;
- в) формирования двигательных умений и навыков.

11. Какие физические упражнения целесообразно использовать в заключительной части занятия?

- а) упражнения на расслабление;
- б) спортивная ходьба;
- в) упражнения на ловкость.

12. Основная часть занятий обеспечивает решение следующей задачи:

- а) обучение двигательным действиям;
- б) функциональная подготовка организма к предстоящей работе;
- в) восстановление привычной работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

13. Укажите, с какой целью проводятся физкультурные минутки в процессе учебного труда:

- а) предупреждения утомления и восстановления работоспособности;
- б) развития ловкости и гибкости;
- в) повышения уровня физической подготовленности.

14. К основным формам самостоятельных занятий физическими упражнениями относятся:

- а) разминка;
- б) утренняя гигиеническая гимнастика;
- в) урок физической культуры;

15. Самостоятельные занятия физическими упражнениями гигиенической направленности предполагают:

- а) использование средств физической культуры в целях оптимизации состояния организма;
- б) использование средств физической культуры для всесторонней физической подготовки;
- в) использование средств физической культуры для восстановления здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травм.

16. При разработке комплекса утренней гигиенической гимнастики необходимо учитывать:

- а) состояние здоровья;
- б) уровень развития общей выносливости;
- в) индивидуальные биологические ритмы.

17. Задачами ППФП является:

- а) формирование двигательных умений и навыков, необходимых для будущей специальности;
- б) достижение высоких спортивных результатов в прикладных видах спорта;
- в) направленная подготовка к соревнованиям
- г) сокращение сроков профессиональной адаптации.

18. ППФП - это:

- а) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;
- б) процесс совершенствования двигательных качеств, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека;
- в) специализированный вид подготовки к выступлениям в профессиональном спорте.

19. Основные факторы, определяющие содержание ППФП:

- а) специфика профессионального утомления и заболеваемости;
- б) образ жизни;
- в) условия и характер труда.

20. Какие из перечисленных вспомогательных средств используются в ППФП?

- а) тренажеры, специальные технические приспособления;
- б) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
- в) альпинизм.

Перечень вопросов к зачету

1. Основные понятия теории физического воспитания: физическая культура, физическое воспитание» спорт, физическое совершенство, физическое развитие, психофизическая подготовка.
2. Основные положения организации физвоспитания в ВУЗе.
3. Современное состояние физической культуры и спорта.
4. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
5. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.
6. Обмен веществ и энергии - основа жизнедеятельности организмов.
7. Роль и функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Методика воздействия физическими упражнениями.
8. Роль и функции опорно-двигательного аппарата. Методика воздействия физическими упражнениями
9. Роль и функции мышечной системы. Методика воздействия физическими упражнениями.
10. Роль и функции кожи, диафрагмы, системы пищеварения и желез внутренней секреции. Методика воздействия физическими упражнениями.
11. Роль и функции центральной нервной системы.
12. Методика воздействия физическими упражнениями.
13. Утомление при физической работе.
14. Объективные и субъективные признаки усталости, утомление и переутомление.
15. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
16. Функциональные возможности проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
17. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
18. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
19. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
20. Психологические предпосылки к занятиям различными видами спорта.
21. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
22. Методические принципы физического воспитания.
23. Средства и методы физического воспитания.
24. Основы и этапы обучения движению, умение и двигательный навык.
25. Сила и методика ее воспитания.
26. Выносливость и методика ее воспитания.
27. Ловкость (координационные способности) и методика ее воспитания.

28. Гибкость и методика ее воспитания.
29. Общая и специальная физическая подготовка. Их цели и задачи.
30. Интенсивность физических нагрузок.
31. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
32. Коррекция физического развития средствами физической культуры и спорта.
33. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
34. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
35. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений.
36. Нетрадиционные системы физических упражнений.
37. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.
38. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений.
39. Зачетные требования и нормативы. Спортивная классификация и правила соревнований по видам спорта.
40. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.
41. Методы стандартов антропометрических индексов.
42. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
43. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
44. Комплексное применение средств восстановления работоспособности после физических нагрузок.
45. Медико-биологические средства восстановления физической работоспособности.
46. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.
47. Системы контроля профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
48. Производственная физическая культура в рабочее время.
49. Физическая культура и спорт в свободное время.
50. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Методика оценивания уровня освоения компетенций по дисциплине

Оценивание знаний, умений, владения (умения применять) и (или) опыта деятельности дисциплины производится:

- на очной форме обучения – в рамках балльно-рейтинговой системы, включая рубежную и текущую аттестации;

V. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная литература

- 1 Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>
- 2 Манжелей И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М.; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. - ISBN 978-5-4475-5233-6; [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>
- 3 Физическая культура : учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4.- [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://znanium.com/go.php?id=509590>

б) дополнительная литература:

- 1 Корягина Ю.В. Физиология силовых видов спорта : учебное пособие / Ю.В. Корягина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии и физиологии. - Омск : Издательство СибГУФК, 2003. - 60 с. : схем., табл. - Библиогр. в кн.; [Электронный ресурс] . Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274604>

2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

а) Программное обеспечение: стандартное

б) Информационные справочные системы:

Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>

в) Интернет-ресурсы:

- 1 <http://znanium.com/> – сайт Электронно-библиотечной системы
- 2 <http://biblioclub.ru> – электронные книги для образования, бизнеса, досуга
- 3 <https://e.lanbook.com/> – Электронно-библиотечная система «Лань»
- 4 <https://elibrary.ru/defaultx.asp> – Научная электронная библиотека

6. По направлению «Оздоровительные системы физических упражнений: фитнес (пилатес, ритмическая гимнастика, стретчинг)»:

<https://justsport.info/vse-o-fitness/item/573-vidy-fitnessa>

7. По направлению «Волейбол»: <http://www.volley.ru/pages/466/>,
<http://www.volley4all.net/>

8. По направлению «Плавание»: <http://www.swimming.ru>,
<http://swimm.narod.ru>

9. По направлению «Атлетическая гимнастика»: <http://sportswiki.ru>,
<http://dailyfit.ru>

VI. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Проработка учебного материала (учебной и научной литературы) для подготовки к тестированию по дисциплине «Физическая культура и спорт». Этот материал призван определить основные ориентиры, опираясь на которые студенты смогут в дальнейшем самостоятельно анализировать информацию по дисциплине. В ходе подготовки к занятию необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы, акцентировать внимание на основных понятиях рассматриваемых тем.

2. Работа с тестами и вопросами для зачета.

В тестах предлагаются задания соответствующие требованиям по дисциплине «Физическая культура и спорт». Задания представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Среди них содержатся правильные и не правильные, а также частично соответствующие ответы. Необходимо выбрать правильный ответ, или где указаны все возможные правильные ответы.

При подготовке к зачету студенты должны использовать материалы, полученные в ходе лекций.

Максимальная сумма баллов по учебной дисциплине, заканчивающейся зачётом, составляет 100 баллов. Студенту, набравшему 50 баллов и выше по итогам работы в семестре, в экзаменационной ведомости и зачётной книжке выставляется оценка «зачтено».

Студент, набравший от 20 до 49 баллов включительно, сдаёт зачёт в последнюю неделю семестра по данной дисциплине. Баллы, полученные на зачёте, проставляются в ведомости.

Студенту, набравшему меньше 20 баллов, в экзаменационной ведомости выставляется оценка «незачтено». Данному студенту разрешается передача зачёта по направлению деканата на последней неделе семестра.

Согласно подходам балльно-рейтинговой системы в рамках оценки знаний, умений, владений (умений применять) и (или) опыта деятельности дисциплины (модуля) установлены следующие аспекты:

- Содержание учебной дисциплины в рамках одного семестра делится на два модуля (периода обучения). По окончании модуля (периода обучения) осуществляется рейтинговый контроль успеваемости знаний студентов.
- Сроки проведения рейтингового контроля:

осенний семестр – I рейтинговый контроль успеваемости проводится согласно графику учебного процесса, II рейтинговый контроль успеваемости - две последние недели фактического завершения семестра по графику учебного процесса.

VII. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории, оснащенные средствами мультимедиа.

VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Дата и протокол заседания кафедры, утвердившего изменения
1.	V. Литература	обновление	28.05.2016, протокол № 6
2.			