

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дворникова Татьяна Александровна
Должность: врио проректора по учебно-методической работе
Дата подписания: 28.05.2023 09:01:17
Уникальный программный ключ:
81e4612224154ba92346993825fd4bfa9a28f49d



**Государственный университет
по землеустройству**

СТО СМК

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Государственный университет по землеустройству»

«УТВЕРЖДАЮ»

Врио проректора по учебно-методической работе

_____ /Л.П. Подболотова /

“15” мая 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.20 Физическая культура и спорт

(шифр и название дисциплины)

направление подготовки **38.03.02 Менеджмент**

(шифр и название направления подготовки)

профиль **Менеджмент недвижимости**

уровень высшего образования **бакалавриат**

(бакалавриат, специалитет, магистратура)

квалификация **бакалавр**

(название)

Москва
2023



1. Рабочая программа дисциплины разработана на кафедре физического воспитания ФГБОУ ВО «ГУЗ» в соответствии со следующими нормативными документами:

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденный приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 №245.

– Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 августа 2020 г. N 970.

Рабочая программа дисциплины составлена в рамках основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) высшего образования и учитывает особенности обучения при инклюзивном образовании инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

2. Разработчики рабочей программы: Пискаев Андрей Юрьевич, заведующий кафедрой физического воспитания, кандидат педагогических наук, доцент;

Гладких Алексей Михайлович, профессор кафедры физического воспитания, профессор.



1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ЕЕ ОБЪЕМ И МЕСТО В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Цель учебной дисциплины заключается в получении обучающимися теоретических знаний, обеспечивающих формирование основ физической культуры личности и здорового образа жизни, разностороннее развитие личности человека, его физических качеств формирования физической культуры личности человека, а также практических навыков (формирование) и готовности к самостоятельной работе в их применении и направленный на подготовку студентов к будущей профессиональной деятельности.

Задачи учебной дисциплины: реализация потребности человеческого организма в двигательной активности, совершенствование физических и психофизических качеств, укрепление здоровья, повышение работоспособности, продление творческого долголетия и жизни людей.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы приведен в таблице 1.1.

Таблица 1.1 – Планируемые результаты обучения по дисциплине

Компетенция		Индикаторы компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	
Код	Содержание компетенции (или ее части)			
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно- практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни и профилактики вредных привычек.	В области знания и понимания (А) - <i>знать</i>	
			Знать	- требования руководящих документов по вопросам физической культуры и спорту (А1); - научно-практические и теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни (А2); - роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности (А3)
			В области интеллектуальных навыков (В) - <i>уметь</i>	
			Уметь	- использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности (В1); - проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать
© ГУЗ		Выпуск 1	Изменение 0	Экземпляр №1
				Стр. 3



Компетенция		Индикаторы компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	
Код	Содержание компетенции (или ее части)			
				методы самоконтроля за своим физическим состоянием (B2); - выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре (B3)
			В области практических навыков (C) - владеть навыками	
			Владеть	- составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (C1); - ведения здорового образа жизни (C2); - судейства по избранному виду спорта (C3)
		УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	В области знания и понимания (A) - знать	
			Знать	роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, работоспособности, в укреплении и поддержании здоровья, общей и профессиональной работоспособности (A1) основы здорового образа жизни и роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека (A2)
			В области интеллектуальных навыков (B) - уметь	
			Уметь	совершенствовать индивидуальное физкультурно-спортивное мастерство в процессе учебных и секционных занятий, владеть в соответствии с особенностями вида спорта, техникой движений, тактико-техническими действиями (B1)
			В области практических навыков (C) - владеть навыками	
			Владеть	навыками использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности (C1)
		УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	В области знания и понимания (A) - знать	
			Знать	основы теории и методики физической культуры и спорта, необходимых для самостоятельного методически правильного физического воспитания и укрепления здоровья (A1)
			В области интеллектуальных навыков (B) - уметь	
			Уметь	самостоятельно подбирать и применять методы и средства физической культуры для формирования и совершенствования основных физических качеств и



Компетенция		Индикаторы компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	
Код	Содержание компетенции (или ее части)			двигательных навыков (В1)
			В области практических навыков (С) - владеть навыками	
			Владеть	принципами, средствами и методами физической культуры для построения учебнотренировочных занятий по физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности (С1)

1.2 Место дисциплины в структуре образовательной программы.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» - реализуется в рамках обязательной части (Б1.О.20) по направлению 38.03.02 Менеджмент.

Дисциплина изучается на 1 – ом курсе в 1 – 2 семестрах.

Компетенция	Предшествующие дисциплины	Данная дисциплина	Последующие дисциплины
УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	Физическая культура (курс средней школы)	Физическая культура и спорт	-

1.3 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоёмкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачётные единицы или 72 академических часа.

Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

Объём дисциплины	Всего часов		
	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72	72	
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	36	24	
Аудиторная работа (всего):	36	24	
в т. числе:			
Лекции	36	24	
Семинары, практические занятия	-	-	
Лабораторные работы	-	-	



Курсовое проектирование	-	-	
Самостоятельная работа	36	48	
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	зачет	зачет	

2. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Содержание учебной дисциплины

Содержание дисциплины включает следующие разделы и темы:

Раздел 1. Лекции:

Тема 1. Физическая культура в вузе (вводная лекция).

Содержание: Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Критерии проверки и оценки физической подготовленности студентов. История физической культуры в университете. Спортивные секции. Сборные команды университета. Участие университета в спортивных соревнованиях.

Основные понятия: учебная программа, нормативы по физической культуре.

Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Содержание: Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности, деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Функции физической культуры. Средства физической культуры.

Основные понятия: физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, физическая и функциональная подготовленность, двигательная активность, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания.

Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.

Содержание: Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.



Основные понятия: организм человека, функциональная система организма, саморегуляция и самосовершенствование организма, резистентность, рефлекс, адаптация, социально-биологические основы физической культуры, экологические факторы, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия, максимальное потребление кислорода, двигательные умения и навыки.

Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Содержание: Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Основные понятия: здоровье, здоровье физическое и психическое, здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка.

Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Содержание: Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Основные понятия: массовый спорт, спорт высших достижений, студенческий спорт, Олимпийские игры, Универсиада.

Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.

Содержание: Общая физическая подготовка (ОФП), ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсменов. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значения мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом



возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Основные понятия: общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка, физическая нагрузка, физические упражнения, учебное занятие.

Тема 7. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.

Содержание: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Основные понятия: мотивация самостоятельных занятий, формы самостоятельных занятий, содержание, гигиена, самоконтроль.

Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.

Содержание: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Основные понятия: профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), место ППФП, организация, формы и средства ППФП.

Тема 9. Комплекс ГТО как основа всесторонне развитого человека.

Содержание: Комплекс ГТО – основа всесторонне-развитого человека. Место ГТО в системе физического воспитания студентов. Организация, формы и средства занятий ГТО студентами.

Основные понятия: упражнения, нормативы, возрастные группы.

Тема 10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Содержание: Врачебно-педагогический контроль на занятиях



физическими упражнениями. Показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Средства восстановления физической работоспособности.

Основные понятия: физические упражнения, укрепления его здоровья, повышение работоспособности.

Тема 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Содержание: Определение понятия ППФП, её цели, задачи и средства. Методика подбора средств ППФП студентов.

Основные понятия: профессионально-прикладная физическая подготовка, трудовые навыки, повышение эффективности труда, активный отдых, профилактика профессиональных заболеваний.

Тема 12. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Содержание: Производственная физическая культура, ее цель и задачи. Производственная гимнастика и методика составления комплексов упражнений, определение их места в течение рабочего дня. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

Основные понятия: производственная физическая культура, производственная гимнастика, профессиональные заболевания и травматизм, профессиональная работоспособность.

Тема 13. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности средствами физической культуры в регулировании работоспособности.

Содержание: Цель и задачи физической культуры в системе НОТ. Научно-методические основы ПФК. Эффект активного отдыха (феномен Сеченова). Методика составления комплексов физических упражнений ПФК и учет условий конкретной трудовой деятельности. ПФК в рабочее время (производственная гимнастика). Вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка. ПФК во внерабочее время. Организация ПФК в условиях производства и контроль. Научная организация умственного труда. Соблюдение условий и его эффективность. Биологические ритмы и эффективность умственной работоспособности. Зависимость умственной работоспособности от типа высшей нервной деятельности, мотивации и промежуточной оценки, от установки на конечную цель. Состояние здоровья и умственная работоспособность. Значение физической активности. Умственная работоспособность в период экзаменов и



образ жизни. Применение «малых форм» физической культуры. Роль циклических упражнений и различных видов спорта. Физические упражнения и повышение активности кровоснабжения головного мозга.

Основные понятия: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, профессиональная физическая культура (ПФК) во внерабочее время, ПФК в условиях производства, научная организация умственного труда, биологические ритмы и эффективность умственной работоспособности, умственная работоспособность, высшая нервная деятельность.

Тема 14. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Содержание: Социальные функции физической культуры и спорта. Гуманитарная ценность физической культуры и спорта. Массовый спорт. Характеристика понятия «массовый спорт» и его предназначение. Студенческий спорт. Особенности студенческого спорта. Российский студенческий спортивный союз (РССС) и его функции. Летние и зимние Универсиады. Спорт высших достижений и характеристика понятия «спорт высших достижений». Социальная и политическая значимость СВД. Проблемы Спорта высших достижений и пути их решения. Модельные характеристики спортсменов. Структура СВД. Международное спортивное движение и его структура. МОК и его функции. Олимпийские игры древности. Современные Олимпийские игры (летние и зимние).

Основные понятия: массовый спорт, студенческий спорт, олимпиада, универсиада.

2.2 Структура учебной дисциплины

Таблица 2.1 – Структура учебной дисциплины для очной формы обучения

Названия содержательных разделов и тем учебной дисциплины	Количество часов						Компетенции	Признак компетенции
	Очная							
	всего	в том числе						
		лек.	пр.	лаб.	инд.	СРС		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Тема 1. Физическая культура в вузе (вводная лекция)	4	2				2	УК-7.1	А-1,2,3, В-1,2,3, С-1,2,3 А-1,2, В-1, С-1 А-1, В-1, С-1
							УК-7.2	
							УК-7.3	
Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	4	2				2	УК-7.1	А-1,2,3, В-1,2,3, С-1,2,3 А-1,2, В-1, С-1 А-1, В-1, С-1
							УК-7.2	
							УК-7.3	
Тема 3. Социально-	8	4				4	УК-7.1	А-1,2,3, В-



Названия содержательных разделов и тем учебной дисциплины	Количество часов						Компетенции	Признак компетенции
	Очная							
	всего	в том числе						
		лек.	пр.	лаб.	инд.	СРС		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
биологические основы физической культуры							УК-7.2 УК-7.3	1,2,3, С-1,2,3 А-1,2, В-1, С-1 А-1, В-1, С-1
Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	4	2				2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	А-1,2,3, В- 1,2,3, С-1,2,3 А-1,2, В-1, С-1 А-1, В-1, С-1
Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	4	2				2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	А-1,2,3, В- 1,2,3, С-1,2,3 А-1,2, В-1, С-1 А-1, В-1, С-1
Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	8	4				4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	А-1,2,3, В- 1,2,3, С-1,2,3 А-1,2, В-1, С-1 А-1, В-1, С-1
Тема 7. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	4	2				2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	А-1,2,3, В- 1,2,3, С-1,2,3 А-1,2, В-1, С-1 А-1, В-1, С-1
Всего часов в 1 семестре	36	18				18		
Тема 8. Профессионально- прикладная физическая подготовка будущих специалистов	8	4				4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	А-1,2,3, В- 1,2,3, С-1,2,3 А-1,2, В-1, С-1 А-1, В-1, С-1
Тема 9. Комплекс ГТО как основа всесторонне развитого человека	4	2				2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	А-1,2,3, В- 1,2,3, С-1,2,3 А-1,2, В-1, С-1 А-1, В-1, С-1
Тема 10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	4	2				2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	А-1,2,3, В- 1,2,3, С-1,2,3 А-1,2, В-1, С-1 А-1, В-1, С-1
Тема 11. Профессионально-	8	4				4	УК-7.1	А-1,2,3, В-



Названия содержательных разделов и тем учебной дисциплины	Количество часов						Компетенции	Признак компетенции
	Очная							
	всего	в том числе						
		лек.	пр.	лаб.	инд.	СРС		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов							УК-7.2 УК-7.3	1,2,3, С-1,2,3 А-1,2, В-1, С-1 А-1, В-1, С-1
Тема 12. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	4	2				2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	А-1,2,3, В- 1,2,3, С-1,2,3 А-1,2, В-1, С-1 А-1, В-1, С-1
Тема 13. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности средствами физической культуры в регулировании работоспособности	4	2				2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	А-1,2,3, В- 1,2,3, С-1,2,3 А-1,2, В-1, С-1 А-1, В-1, С-1
Тема 14. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	4	2				2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	А-1,2,3, В- 1,2,3, С-1,2,3 А-1,2, В-1, С-1 А-1, В-1, С-1
Зачет							УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	А-1,2,3, В- 1,2,3, С-1,2,3 А-1,2, В-1, С-1 А-1, В-1, С-1
Всего часов в 2 семестре	36	18				18		
Всего часов	72	36				36		

Основными этапами формирования указанных компетенций (индикаторов компетенций) при изучении студентами дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой *разделов (тем)* учебных занятий. Изучение каждого раздела (темы) предполагает овладение студентами необходимыми компетенциями. Результат аттестации студентов на различных этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций студентами.

Таблица 2.2 – Структура учебной дисциплины для очно-заочной формы обучения

Названия содержательных разделов и тем учебной дисциплины	Количество часов		Компетенции	Признак компетенции
	Очно-заочная			
	всего	в том числе		



		лек.	пр.	лаб.	инд.	СРС		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Тема 1. Физическая культура в вузе (вводная лекция)	4	1				3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	A-1,2,3, B-1,2,3, C-1,2,3 A-1,2, B-1, C-1 A-1, B-1, C-1
Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	4	1				3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	A-1,2,3, B-1,2,3, C-1,2,3 A-1,2, B-1, C-1 A-1, B-1, C-1
Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры	5	2				3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	A-1,2,3, B-1,2,3, C-1,2,3 A-1,2, B-1, C-1 A-1, B-1, C-1
Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	5	2				3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	A-1,2,3, B-1,2,3, C-1,2,3 A-1,2, B-1, C-1 A-1, B-1, C-1
Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	6	2				4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	A-1,2,3, B-1,2,3, C-1,2,3 A-1,2, B-1, C-1 A-1, B-1, C-1
Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	6	2				4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	A-1,2,3, B-1,2,3, C-1,2,3 A-1,2, B-1, C-1 A-1, B-1, C-1
Тема 7. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	6	2				4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	A-1,2,3, B-1,2,3, C-1,2,3 A-1,2, B-1, C-1 A-1, B-1, C-1
Всего часов в 1 семестре	36	12				24		
Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	4	1				3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	A-1,2,3, B-1,2,3, C-1,2,3 A-1,2, B-1, C-1 A-1, B-1, C-1
Тема 9. Комплекс ГТО как основа всесторонне развитого человека	4	1				3	УК-7.1 УК-7.2	A-1,2,3, B-1,2,3, C-1,2,3 A-1,2, B-1,



Названия содержательных разделов и тем учебной дисциплины	Количество часов						Компетенции	Признак компетенции
	Очно-заочная							
	всего	в том числе						
		лек.	пр.	лаб.	инд.	СРС		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
							УК-7.3	С-1 А-1, В-1, С-1
Тема 10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	5	2				3	УК-7.1	А-1,2,3, В-1,2,3, С-1,2,3 А-1,2, В-1, С-1 А-1, В-1, С-1
							УК-7.2	
							УК-7.3	
Тема 11. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	5	2				3	УК-7.1	А-1,2,3, В-1,2,3, С-1,2,3 А-1,2, В-1, С-1 А-1, В-1, С-1
							УК-7.2	
							УК-7.3	
Тема 12. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	6	2				4	УК-7.1	А-1,2,3, В-1,2,3, С-1,2,3 А-1,2, В-1, С-1 А-1, В-1, С-1
							УК-7.2	
							УК-7.3	
Тема 13. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности средствами физической культуры в регулировании работоспособности	6	2				4	УК-7.1	А-1,2,3, В-1,2,3, С-1,2,3 А-1,2, В-1, С-1 А-1, В-1, С-1
							УК-7.2	
							УК-7.3	
Тема 14. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	4	2				2	УК-7.1	А-1,2,3, В-1,2,3, С-1,2,3 А-1,2, В-1, С-1 А-1, В-1, С-1
							УК-7.2	
							УК-7.3	
Зачет	2					2	УК-7.1	А-1,2,3, В-1,2,3, С-1,2,3 А-1,2, В-1, С-1 А-1, В-1, С-1
							УК-7.2	
							УК-7.3	
Всего часов в 2 семестре	36	12				24		
Всего часов	72	24				48		

2.3 Распределение контактной работы

Распределение контактной работы по видам занятий приведено в таблицах 2.3.

Таблица 2.3 – Лекции, их содержание и объем в часах



Номер темы	Номер лекции	Наименование темы Содержание лекции	Очная ФО	
			Объем	Семестр
1	2	3	4	5
Т.1.	Л.1	Тема 1. Физическая культура в вузе (вводная лекция). <i>Содержание:</i> Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Критерии проверки и оценки физической подготовленности студентов. История физической культуры в университете. Спортивные секции. Сборные команды университета. Участие университета в спортивных соревнованиях. <i>Основные понятия:</i> учебная программа, нормативы по физической культуре.	2	1
Т.2.	Л.2	Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. <i>Содержание:</i> Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности, деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Функции физической культуры. Средства физической культуры. <i>Основные понятия:</i> физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, физическая и функциональная подготовленность, двигательная активность, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания.	2	1



Номер темы	Номер лекции	Наименование темы Содержание лекции	Очная ФО	
			Объем	Семестр
1	2	3	4	5
Т.3.	Л.3-4	Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры. <i>Содержание:</i> Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. <i>Основные понятия:</i> организм человека, функциональная система организма, саморегуляция и самосовершенствование организма, резистентность, рефлекс, адаптация, социально-биологические основы физической культуры, экологические факторы, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия, максимальное потребление кислорода, двигательные умения и навыки.	4	1
Т.4.	Л.5	Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. <i>Содержание:</i> Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. <i>Основные понятия:</i> здоровье, здоровье физическое и психическое, здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка.	2	1



Номер темы	Номер лекции	Наименование темы Содержание лекции	Очная ФО	
			Объем	Семестр
1	2	3	4	5
Т.5.	Л.6	Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. <i>Содержание:</i> Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. <i>Основные понятия:</i> массовый спорт, спорт высших достижений, студенческий спорт, Олимпийские игры, Универсиада.	2	1
Т.6.	Л.7-8	Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. <i>Содержание:</i> Общая физическая подготовка (ОФП), ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсменов. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значения мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. <i>Основные понятия:</i> общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка, физическая нагрузка, физические упражнения, учебное занятие.	4	1



Номер темы	Номер лекции	Наименование темы Содержание лекции	Очная ФО	
			Объем	Семестр
1	2	3	4	5
Т.7.	Л.9	Тема 7. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. <i>Содержание:</i> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. <i>Основные понятия:</i> мотивация самостоятельных занятий, формы самостоятельных занятий, содержание, гигиена, самоконтроль.	2	1
Т.8.	Л.1-2	Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов. <i>Содержание:</i> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. <i>Основные понятия:</i> профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), место ППФП, организация, формы и средства ППФП.	4	2
Т.9.	Л.3	Тема 9. Комплекс ГТО как основа всесторонне развитого человека. <i>Содержание:</i> Комплекс ГТО – основа всесторонне-развитого человека. Место ГТО в системе физического воспитания студентов. Организация, формы и средства занятий ГТО студентами. <i>Основные понятия:</i> упражнения, нормативы, возрастные группы.	2	2



Номер темы	Номер лекции	Наименование темы Содержание лекции	Очная ФО	
			Объем	Семестр
1	2	3	4	5
Т.10.	Л.4	Тема 10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. <i>Содержание:</i> Врачебно-педагогический контроль на занятиях физическими упражнениями. Показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Средства восстановления физической работоспособности. <i>Основные понятия:</i> физические упражнения, укрепления его здоровья, повышение работоспособности.	2	2
Т.11.	Л.5-6	Тема 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. <i>Содержание:</i> Определение понятия ППФП, её цели, задачи и средства. Методика подбора средств ППФП студентов. <i>Основные понятия:</i> профессионально-прикладная физическая подготовка, трудовые навыки, повышение эффективности труда, активный отдых, профилактика профессиональных заболеваний.	4	2
Т.12.	Л.7	Тема 12. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. <i>Содержание:</i> Производственная физическая культура, ее цель и задачи. Производственная гимнастика и методика составления комплексов упражнений, определение их места в течение рабочего дня. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. <i>Основные понятия:</i> производственная физическая культура, производственная гимнастика, профессиональные заболевания и травматизм, профессиональная работоспособность.	2	2



Номер темы	Номер лекции	Наименование темы Содержание лекции	Очная ФО	
			Объем	Семестр
1	2	3	4	5
Т.13.	Л.8	Тема 13. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности средствами физической культуры в регулировании работоспособности. <i>Содержание:</i> Цель и задачи физической культуры в системе НОТ. Научно-методические основы ПФК. Эффект активного отдыха (феномен Сеченова). Методика составления комплексов физических упражнений ПФК и учет условий конкретной трудовой деятельности. ПФК в рабочее время (производственная гимнастика). Вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка. ПФК во внерабочее время. Организация ПФК в условиях производства и контроль. Научная организация умственного труда. Соблюдение условий и его эффективность. Биологические ритмы и эффективность умственной работоспособности. Зависимость умственной работоспособности от типа высшей нервной деятельности, мотивации и промежуточной оценки, от установки на конечную цель. Состояние здоровья и умственная работоспособность. Значение физической активности. Умственная работоспособность в период экзаменов и образ жизни. Применение «малых форм» физической культуры. Роль циклических упражнений и различных видов спорта. Физические упражнения и повышение активности кровоснабжения головного мозга. <i>Основные понятия:</i> вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, профессиональная физическая культура (ПФК) во внерабочее время, ПФК в условиях производства, научная организация умственного труда, биологические ритмы и эффективность умственной работоспособности, умственная работоспособность, высшая нервная деятельность.	2	2



Номер темы	Номер лекции	Наименование темы Содержание лекции	Очная ФО	
			Объем	Семестр
1	2	3	4	5
Т.14.	Л.9	Тема 14. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. <i>Содержание:</i> Социальные функции физической культуры и спорта. Гуманитарная ценность физической культуры и спорта. Массовый спорт. Характеристика понятия «массовый спорт» и его предназначение. Студенческий спорт. Особенности студенческого спорта. Российский студенческий спортивный союз (РССС) и его функции. Летние и зимние Универсиады. Спорт высших достижений и характеристика понятия «спорт высших достижений». Социальная и политическая значимость СВД. Проблемы Спорта высших достижений и пути их решения. Модельные характеристики спортсменов. Структура СВД. Международное спортивное движение и его структура. МОК и его функции. Олимпийские игры древности. Современные Олимпийские игры (летние и зимние). <i>Основные понятия:</i> массовый спорт, студенческий спорт, олимпиада, универсиада.	2	2
		Общий лекционный объем дисциплины	36	1-2

Номер темы	Номер лекции	Наименование темы Содержание лекции	Очно-заочная ФО	
			Объем	Семестр
1	2	3	4	5
Т.1.	Л.1	Тема 1. Физическая культура в вузе (вводная лекция). <i>Содержание:</i> Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Критерии проверки и оценки физической подготовленности студентов. История физической культуры в университете. Спортивные секции. Сборные команды университета. Участие университета в спортивных соревнованиях. <i>Основные понятия:</i> учебная программа, нормативы по физической культуре.	1	1



Номер темы	Номер лекции	Наименование темы Содержание лекции	Очно-заочная ФО	
			Объем	Семестр
1	2	3	4	5
Т.2.	Л.1	Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. <i>Содержание:</i> Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности, деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Функции физической культуры. Средства физической культуры. <i>Основные понятия:</i> физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, физическая и функциональная подготовленность, двигательная активность, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания.	1	1
Т.3.	Л.2	Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры. <i>Содержание:</i> Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. <i>Основные понятия:</i> организм человека, функциональная система организма, саморегуляция и самосовершенствование организма, резистентность, рефлекс, адаптация, социально-биологические основы физической культуры, экологические факторы, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия, максимальное потребление кислорода, двигательные умения и навыки.	2	1



Номер темы	Номер лекции	Наименование темы Содержание лекции	Очно-заочная ФО	
			Объем	Семестр
1	2	3	4	5
Т.4.	Л.3	Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. <i>Содержание:</i> Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. <i>Основные понятия:</i> здоровье, здоровье физическое и психическое, здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка.	2	1
Т.5.	Л.4	Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. <i>Содержание:</i> Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. <i>Основные понятия:</i> массовый спорт, спорт высших достижений, студенческий спорт, Олимпийские игры, Универсиада.	2	1



Номер темы	Номер лекции	Наименование темы Содержание лекции	Очно-заочная ФО	
			Объем	Семестр
1	2	3	4	5
Т.6.	Л.5	Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. <i>Содержание:</i> Общая физическая подготовка (ОФП), ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсменов. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значения мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. <i>Основные понятия:</i> общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка, физическая нагрузка, физические упражнения, учебное занятие.	2	1
Т.7.	Л.6	Тема 7. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. <i>Содержание:</i> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. <i>Основные понятия:</i> мотивация самостоятельных занятий, формы самостоятельных занятий, содержание, гигиена, самоконтроль.	2	1



Номер темы	Номер лекции	Наименование темы Содержание лекции	Очно-заочная ФО	
			Объем	Семестр
1	2	3	4	5
Т.8.	Л.1	Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов. <i>Содержание:</i> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. <i>Основные понятия:</i> профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), место ППФП, организация, формы и средства ППФП.	1	2
Т.9.	Л.1	Тема 9. Комплекс ГТО как основа всесторонне развитого человека. <i>Содержание:</i> Комплекс ГТО – основа всесторонне-развитого человека. Место ГТО в системе физического воспитания студентов. Организация, формы и средства занятий ГТО студентами. <i>Основные понятия:</i> упражнения, нормативы, возрастные группы.	1	2
Т.10.	Л.2	Тема 10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. <i>Содержание:</i> Врачебно-педагогический контроль на занятиях физическими упражнениями. Показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Средства восстановления физической работоспособности. <i>Основные понятия:</i> физические упражнения, укрепления его здоровья, повышение работоспособности.	2	2
Т.11.	Л.3	Тема 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. <i>Содержание:</i> Определение понятия ППФП, её цели, задачи и средства. Методика подбора средств ППФП студентов. <i>Основные понятия:</i> профессионально-прикладная физическая подготовка, трудовые навыки, повышение эффективности труда, активный отдых, профилактика профессиональных заболеваний.	2	2



Номер темы	Номер лекции	Наименование темы Содержание лекции	Очно-заочная ФО	
			Объем	Семестр
1	2	3	4	5
Т.12.	Л.4	Тема 12. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. <i>Содержание:</i> Производственная физическая культура, ее цель и задачи. Производственная гимнастика и методика составления комплексов упражнений, определение их места в течение рабочего дня. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. <i>Основные понятия:</i> производственная физическая культура, производственная гимнастика, профессиональные заболевания и травматизм, профессиональная работоспособность.	2	2



Номер темы	Номер лекции	Наименование темы Содержание лекции	Очно-заочная ФО	
			Объем	Семестр
1	2	3	4	5
Т.13.	Л.5	Тема 13. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности средствами физической культуры в регулировании работоспособности. <i>Содержание:</i> Цель и задачи физической культуры в системе НОТ. Научно-методические основы ПФК. Эффект активного отдыха (феномен Сеченова). Методика составления комплексов физических упражнений ПФК и учет условий конкретной трудовой деятельности. ПФК в рабочее время (производственная гимнастика). Вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка. ПФК во внерабочее время. Организация ПФК в условиях производства и контроль. Научная организация умственного труда. Соблюдение условий и его эффективность. Биологические ритмы и эффективность умственной работоспособности. Зависимость умственной работоспособности от типа высшей нервной деятельности, мотивации и промежуточной оценки, от установки на конечную цель. Состояние здоровья и умственная работоспособность. Значение физической активности. Умственная работоспособность в период экзаменов и образ жизни. Применение «малых форм» физической культуры. Роль циклических упражнений и различных видов спорта. Физические упражнения и повышение активности кровоснабжения головного мозга. <i>Основные понятия:</i> вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, профессиональная физическая культура (ПФК) во внерабочее время, ПФК в условиях производства, научная организация умственного труда, биологические ритмы и эффективность умственной работоспособности, умственная работоспособность, высшая нервная деятельность.	2	2



Номер темы	Номер лекции	Наименование темы Содержание лекции	Очно-заочная ФО	
			Объем	Семестр
1	2	3	4	5
Т.14.	Л.6	Тема 14. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. <i>Содержание:</i> Социальные функции физической культуры и спорта. Гуманитарная ценность физической культуры и спорта. Массовый спорт. Характеристика понятия «массовый спорт» и его предназначение. Студенческий спорт. Особенности студенческого спорта. Российский студенческий спортивный союз (РССС) и его функции. Летние и зимние Универсиады. Спорт высших достижений и характеристика понятия «спорт высших достижений». Социальная и политическая значимость СВД. Проблемы Спорта высших достижений и пути их решения. Модельные характеристики спортсменов. Структура СВД. Международное спортивное движение и его структура. МОК и его функции. Олимпийские игры древности. Современные Олимпийские игры (летние и зимние). <i>Основные понятия:</i> массовый спорт, студенческий спорт, олимпиада, универсиада.	2	2
		Общий лекционный объем дисциплины	24	1-2

2.3 Распределение самостоятельной работы студентов

Распределение самостоятельной работы студентов ОФО представлено в виде таблицы 2.4-2.5.

СРС по дисциплине «Физическая культура и спорт» включает подготовку к промежуточной аттестации (зачет).

Таблица 2.4 – График загрузки СРС студента ОФО в 1 семестре

№ недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	Итого
Подготовка к лекциям						1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Подготовка к практическим занятиям																		
Работа над индивидуальными заданиями (реферат)																		
Подготовка к текущему контролю																		



Подготовка к промежуточной аттестации (зачет)											1	1	1	1	1	1	1	6
Итого						1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	18

Таблица 2.5 – График загрузки СРС студента ОФО в 2 семестре

№ недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	Итого
Подготовка к лекциям						1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Подготовка к практическим занятиям																		
Работа над индивидуальными заданиями (реферат)																		
Подготовка к текущему контролю																		
Подготовка к промежуточной аттестации (зачет)											1	1	1	1	1	1	1	6
Итого						1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	18

3. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Таблица 3.1 – Перечень разделов (тем), видов и способов контроля

Наименование темы	Перечень вопросов и задач	Формируемые компетенции (индикаторы компетенций)
Входной контроль (проводится на 1-2 неделях 1-го семестра в письменной форме по индивидуальным заданиям)	1. Дайте определение основным понятиям физической культуры: Физическая культура. Физическое развитие. Физическая подготовленность. Здоровый образ жизни. Физическое воспитание. 2. Цель физической культуры. 3. Какие задачи решает физическая культура?	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
Текущий контроль (проводится на всех видах занятий и при проверке конспектов лекций, в письменной)	Перечень вопросов к текущему контролю:	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3



форме)		
Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. 2. Функции физической культуры. 3. Средства физической культуры.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.	1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. 2. Адаптация к физическим упражнениям. 3. Саморегуляция и самосовершенствование организма.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1. Здоровье человека как ценность. 2. Факторы, его определяющие. 3. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. 4. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. 5. Здоровый образ жизни и его составляющие.	УК-7.1 УК-7.2 3. УК-7.3
Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. 2. Студенческий спорт. 3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. 4. Система студенческих спортивных соревнований. 5. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	1. Общая физическая подготовка (ОФП), ее цели и задачи. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. 4. Зоны и интенсивность физических нагрузок. 5. Формы занятий физическими упражнениями.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
Тема 7. Методические	1. Мотивация и целенаправленность	УК-7.1



основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	самостоятельных занятий. 2. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. 3. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. 4. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	УК-7.2 УК-7.3
Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.	1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). 2. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. 3. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. 4. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
Тема 9. Комплекс ГТО как основа всесторонне развитого человека.	1. Комплекс ГТО – основа всесторонне-развитого человека. 2. Место ГТО в системе физического воспитания студентов. 3. Организация, формы и средства занятий ГТО студентами.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
Тема 10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	1. Врачебно-педагогический контроль на занятиях физическими упражнениями. 2. Показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. 3. Средства восстановления физической работоспособности.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
Тема 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	1. Определение понятия ППФП, её цели, задачи и средства. 2. Методика подбора средств ППФП студентов.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
Тема 12. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	1. Производственная физическая культура, ее цель и задачи. 2. Производственная гимнастика и методика составления комплексов упражнений, определение их места в течение рабочего дня. 3. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3



	4. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.	
Тема 13. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности средствами физической культуры в регулировании работоспособности.	1. Научно-методические основы ПФК. 2. Эффект активного отдыха. 3. ПФК в рабочее время (производственная гимнастика). 4. Вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка. ПФК во внерабочее время. 5. Биологические ритмы и эффективность умственной работоспособности. 6. Умственная работоспособность в период экзаменов и образ жизни. 7. Физические упражнения и повышение активности кровоснабжения головного мозга.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
Тема 14. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	1. Социальные функции физической культуры и спорта. 2. Студенческий спорт. Особенности студенческого спорта. Российский студенческий спортивный союз (РССС) и его функции. Летние и зимние Универсиады. 3. Спорт высших достижений и характеристика понятия «спорт высших достижений». 4. Международное спортивное движение и его структура. МОК и его функции. 5. Олимпийские игры древности. 6. Современные Олимпийские игры (летние и зимние).	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
Подготовка к промежуточной аттестации (проводится в виде зачета во 2-м семестре по билетам или по тестам)	Перечень вопросов № 1-100 к промежуточной аттестации: в пункте 3.4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

3.2 – Методические указания, используемые при изучении дисциплины



№ п/п	Наименование указаний, пособий	Количество экземпляров
1	Теоретические основы физической культуры в вузе [Текст] : учеб. пособие / Гос. ун-т по землеустройству, Каф. физического воспитания ; А.И. Зайцев [и др.]. - М. : ГУЗ, 2016. - 318 с.	162

3.1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины **«Физическая культура и спорт»** предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы студентов (СРС). Аудиторные занятия проходят в форме лекций. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Самостоятельная работа студентов позволяет предметно выработать аналитические навыки, обеспечить понимание теории, более осознанно относиться к уровню своей профессиональной подготовки. СРС способствует развитию их мыслительной деятельности, обеспечивает усвоение определенного учебного материала и предоставляет необходимую подготовку для решения конкретных практических задач, входящих в их будущие профессиональные обязанности. СРС направлена на обеспечение индивидуализации при изучении курса, на развитие способностей и возможностей, на персонификацию контроля за качеством обучения.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов включает:

- Работа над конспектом лекции
- Доработка конспекта лекции с применением учебника, методической литературы, дополнительной литературы
- Подбор, изучение, анализ и конспектирование рекомендованной литературы
- Самостоятельное изучение отдельных тем, параграфов
- Подготовка к текущему и итоговому контролю.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с настоящей рабочей программой учебной дисциплины. Ее может представить преподаватель на вводной лекции или самостоятельно обучающийся использует информацию на официальном Интернет-сайте Университета.

Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в электронной библиотечной системе Университет, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.



Алгоритм деятельности преподавателя и студентов

Этапы деятельности	Содержание деятельности	
	Преподаватель	Студент
Подготовка: определение темы, цели и задач задания	Мотивирует, помогает студенту в постановке коммуникативных задач	Определяет и обсуждает с преподавателем актуальность проблемы
Планирование: – определение источников, способов сбора, анализа информации, способов представления результатов; – установление критериев оценки результата и процесса	Корректирует в случае необходимости деятельность студента, предлагает идеи, высказывает предположения	Формулирует задачи и разрабатывает план действий; обсуждает с преподавателем методы исследования
Сбор информации: наблюдение, работа с справочной литературой, нормативно-правовой, учебной, научной и др.	Наблюдает за деятельностью студента, косвенно руководит его исследовательской деятельностью	Собирает и систематизирует информацию по теме
Анализ информации, формулирование выводов	Корректирует деятельность студента, наблюдает, советует	Анализирует собранную информацию
Оформление работы, Подготовка к представлению результатов	Консультирует в оформлении реферата	Оформляет конечные результаты
Представление задания	Оценивает результаты, процесс работы по заранее установленным критериям	Представляет результаты работы по заданию в форме устного представления
Подведение итогов, рефлексия и оценка	Оценивает усилия, использованные и неиспользованные возможности, творческий подход студента.	Участвует в обсуждении, определяет возможности для продолжения работы

Методические рекомендации при работе над конспектом лекций

В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические



рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

Основными формами самостоятельной работы являются:

- конспектирование лекций и прочитанного источника;
- проработка материалов прослушанной лекции;
- самостоятельное изучение программных вопросов, указанных преподавателем на лекциях и выполнение домашних заданий;
- формулирование тезисов;
- обзор и обобщение литературы по интересующему вопросу;
- изучение научной литературы;
- подготовка к зачету.

Критерии оценки устного ответа:

- правильность ответа по содержанию темы задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);
- полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);
- сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);
- логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);
- рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени, с учетом индивидуальных особенностей студентов);
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);
- использование дополнительного материала (обязательное условие);
- рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени, с учетом индивидуальных особенностей студентов).

Оценка «5» ставится, если студент:

- 1) полно и аргументированно отвечает по содержанию задания;
- 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;
- 3) излагает материал последовательно и правильно.



Оценка «4» ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.

Оценка «3» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но:

- 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;
- 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

Оценка «2» ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Методические рекомендации по подготовке научных сообщений

Научное сообщение – творческая исследовательская работа, основанная, прежде всего, на изучении значительного количества научной и иной литературы по теме исследования. Другие методы исследования могут, конечно, применяться (и это должно поощряться), но достаточным является работа с литературными источниками и собственные размышления, связанные с темой.

Цель написания научного сообщения – привитие студенту навыков краткого и лаконичного представления собранных материалов и фактов в соответствии с требованиями, предъявляемыми к научным отчетам, обзорам и статьям.

При написании необходимо:

- изучить теоретическую литературу по предмету исследования;
- в развернутом виде представить историю и теорию вопроса;
- осветить основные положения темы сообщения;
- указать разные точки зрения на предмет исследования;
- обозначить свое видение проблемы изучения;
- сделать выводы по теме исследования;
- обозначить перспективу изучения проблемы;
- указать литературу по теме исследования;
- приложить глоссарий.

Подготовка сообщения подразумевает самостоятельное изучение студентом нескольких литературных источников (монографий, научных статей и т.д.) по определённой теме, не рассматриваемой подробно на лекции, систематизацию материала и краткое его изложение.

Работа должна быть графически и методически грамотно оформлена. При написании необходимо: а) отобрать учебную и научную литературу по вопросу исследования; б) составить план, в котором следует отразить: *введение*, в котором



ставится цель и задачи исследования; *историю и теорию вопроса* (которая может являться составной частью введения или представлять самостоятельную главу); *основную часть работы; заключение*, в котором подводятся итоги исследования, а также освещается перспектива дальнейшего изучения проблемы, темы, вопроса; *список литературы, Интернет-ресурсы, глоссарий; приложение* (таблицы, карты и др.) в) при описательном характере темы исследования необходимо осветить точки зрения на проблему ученых, выделить распространенный взгляд на существо проблемы, представить свою точку зрения.

Подготовка презентации по теме научного сообщения

Практические советы для создания эффективной структуры кадра и удобного восприятия при оформлении результатов работы в виде презентации:

- объекты, которые несут сравнительно самостоятельную, отличную от других информацию, следует графически разделить;
- объекты можно объединить, пользуясь единой формой, цветом, размером или заключением в рамку;
- при компоновке отдельных кадров необходимо следить, чтобы объекты располагались по всему полю кадра;
- главное содержание и компоненты кадра, расположенные в местах плохого восприятия, выделять эффективными способами: контрастный цвет; черная или цветная рамка; контрастный цвет, заключенный в черную рамку; увеличение размера объекта; не следует применять в кадре большое количество цветов, чтобы не создавать пестроты, которая утомляет зрение. Наименьшее утомление глаз вызывают желтый, желто-зеленый, зеленый и светлые ахроматические цвета. Если кадр рассматривается с близкого расстояния, цвета могут быть не очень насыщенными с примесью серого, а если кадр изучают с большого расстояния в пределах учебного кабинета, то необходимы яркие насыщенные тона; система окраски должна четко разграничивать отдельные части кадра.

Шкала оценивания презентации

Дескрипторы	Минимальный ответ	Изложенный, раскрытый ответ	Законченный, полный ответ	Образцовый, примерный, достойный подражания ответ
Раскрытие проблемы	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы



Дескрипторы	Минимальный ответ	Изложенный, раскрытый ответ	Законченный, полный ответ	Образцовый, примерный, достойный подражания ответ
			сделаны и/или обоснованы	
Представление	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины	Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна. Использован 1-2 профессиональный термин	Представляемая информация систематизирована и последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов
Оформление	Не использованы технологии Power Point. Больше 4 ошибок в представляемой информации	Использованы технологии Power Point частично. 3-4 ошибки в представляемой информации	Использованы технологии Power Point. Не более 2 ошибок в представляемой информации	Широко использованы технологии (Power Point). Отсутствуют ошибки в представляемой информации.
Нет ответов на вопросы	Только ответы на элементарные вопросы	Ответы на вопросы полные и/или частично полные	Ответы на вопросы полные с приведением примеров и/или пояснений	Нет ответов на вопросы
Итоговая оценка				

Дескрипторы для поэлементного оценивания сообщения



Уровень 5 – детерминирующая идея отражает глубокое понимание, содержание работы соответствует теме; работа оформлена с высоким качеством, оригинально.

Уровень 4 – основная идея содержательна; работа оформлена хорошо, традиционно.

Уровень 3 – идея ясна, но, возможно, шаблонна; работа оформлена некачественно, имеются методические и технические ошибки.

Уровень 2 – основная идея очевидна, но слишком проста или неоригинальна (вторична), методические и технические ошибки значительны.

Уровень 1 – основная идея поверхностна или заимствована; работа не обладает информационно-образовательными достоинствами.

Уровень 0 – основная идея отсутствует или о ней можно только догадываться.

Критерии и показатели при оценивании сообщения

Критерии	Показатели
Новизна реферированного текста	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
Степень раскрытия сущности проблемы	- соответствие плана теме сообщения; - соответствие содержания теме и плану сообщения; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
Обоснованность выбора источников	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
Соблюдение требований к оформлению	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;



Критерии	Показатели
	- соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
Грамотность	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Текущий и итоговый контроль успеваемости по дисциплине
Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения образовательной программы в рамках учебной дисциплины

3.2. Задания на самостоятельную работу

Задания на самостоятельную работу по темам 1 - 14

Цель: изучить понятие, задачи, функции и особенности темы.

Содержание:

1. Решение задач, тестов, ответы на контрольные вопросы.
2. Проработка конспектов лекций, обязательной и дополнительной литературы с составлением конспекта
3. Изучение материалов лекций.
4. Конспектирование, изучение рекомендуемой литературы.

Срок выполнения: к экзаменационной сессии.

Ориентировочный объем сообщения: не менее пяти страниц.

Задания: вопросы 1-100; задачи 101–110, тесты 111-210. (берутся задания из раздела 3.4)

Отчетность: конспект лекций.

Метод оценки: зачет.

Источники: основной и дополнительные

3.3 Оценка самостоятельной работы студентов бакалавриата (КСР)

Контроль самостоятельной работы (КСР) – вид контактной внеаудиторной работы обучающихся по образовательной программе. КСР осуществляется преподавателем по результатам отчетов студентов. Оценка КСР выставляется по пятибалльной системе в отдельную ведомость и учитывается при аттестации студентов по дисциплине в период зачетно-экзаменационной сессии.

3.4 Задания для самостоятельной работы

Вопросы для опроса

Цель опроса – выяснить объем знаний студентов по изученному разделу дисциплины.



Проверяемые компетенции:

Код	Содержание компетенции (или ее части)	Индикаторы компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно- практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни и профилактики вредных привычек.
		УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
		УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

1. Физическая культура – определение, понятие «Физической культуры».
2. Физическое воспитание (понятие).
3. Физическое развитие (понятие, основные показатели).
4. Физическая подготовка (понятие, основные показатели).
5. Компоненты физической культуры и их характеристики.
6. Средства физической культуры и их характеристики.
7. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
8. Основы организации физического воспитания в ВУЗе.
9. Организм как единая саморазвивающаяся саморегулирующаяся биологическая система.
10. Функциональные системы организма.
11. Мышечная система и ее функции.
12. Кровь как физиологическая система, жидкая ткань и орган.
13. Сердечно-сосудистая система в покое и при двигательной активности.
14. Дыхательная система в покое и при двигательной активности.
15. Рецепторы и анализаторы и их роль в жизнедеятельности человека.



16. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
17. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
18. Биологические ритмы и работоспособность.
19. Гипокинезия и гиподинамия.
20. Роль упражнений и функциональные показатели тренированности организма в покое и при напряженной работе.
21. Обмен веществ при мышечной деятельности (белки, углеводы, жиры).
22. Обмен энергии. Расход энергии при различных формах деятельности.
23. Изменение в системах крови, кровообращение и дыхание при интенсивной мышечной деятельности.
24. Особенности дыхания в покое и при физической нагрузки. Явление гипоксии.
25. Рефлекторная природа и механизмы двигательной деятельности.
26. Краткая характеристика физиологических состояний организма при занятиях физ. Упражнениями и спортом.
27. Понятие «здоровья», его содержание, критерии.
28. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
29. Содержательная характеристика составляющих здорового образа жизни.
30. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на их организм студентов изменение состояния организма студента под влиянием разных режимов и условий обучения.
31. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
32. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
33. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
34. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
35. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
36. Методические принципы физического воспитания и их характеристика.
37. Принцип систематичности и его реализация при занятиях физическими упражнениями.
38. Методы физического воспитания.
39. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям.
40. Физические качества. Воспитание физических качеств.
41. Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания.
42. Общая физическая подготовка.
43. Специальная физическая подготовка. Характеристика ее составляющих.
44. Структура подготовленности спортсменов. Краткая характеристика ее составляющих.
45. Интенсивность физических нагрузок.



46. Значение мышечной релаксации (Расслабления).
47. Коррекция физического развития.
48. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.
49. Формы занятий физическими упражнениями.
50. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.
51. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
52. Формы и содержание самостоятельных занятий.
53. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Планирование управления самостоятельными занятиями.
54. Границы интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
55. Гигиена самостоятельных занятий.
56. Спорт. Определение понятия. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
57. Массовый спорт. Спорт высших достижений. Их задача и целевая направленность.
58. Студенческий спорт. Его организационные способности.
59. Система студенческих спортивных соревнований
60. Нетрадиционные системы физических упражнений.
61. Обоснование и мотивация индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.
62. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества.
63. Пути достижения физической, технической и психической подготовленности.
64. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
65. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения студентов.
66. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований.
67. Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта.
68. Диагностика и самодиагностика при регулярных занятиях физическими упражнениями. Виды диагностики, ее цели и задачи.
69. Врачебный контроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.
70. Педагогический контроль при занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды педагогического контроля.
71. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.
72. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом. Дневник самоконтроля.
73. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
74. Методики определения нагрузки:
 - пульса, жизненной емкости легких и частоты дыхания;



- тяжести нагрузки по изменению массы тела и динамометрии.
- 75.Методика оценки функциональной подготовленности по задержке дыхания.
- 76.Оценка физической работоспособности по результатам 12-ти минутного теста в беге (по К. Куперу).
- 77.Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях.
- 78.Определение понятия ППФП, ее цель и задачи.
- 79.Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
- 80.Основные факторы, определяющие содержание ППФП.
- 81.Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.
- 82.Методика подбора средств ППФП студентов.
- 83.Организация и формы ППФП в вузе.
- 84.Система контроля ППФП.
- 85.Производственная физическая культура, ее цель и задачи.
- 86.Методические основы производственной физической культуры.
- 87.Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК.
- 88.Производственная физическая культура в рабочее время.
- 89.Производственная гимнастика.
- 90.Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
- 91.ППФП в режиме рабочего дня.
- 92.Физическая культура и спорт в свободное время.
- 93.Утренняя гигиеническая гимнастика.
- 94.Утренние или вечерние специально направленные физические упражнения.
- 95.Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.
- 96.Попутная тренировка.
- 97.ППФП специалиста в свободное время.
- 98.Дополнительные средства повышения работоспособности.
- 99.Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
- 100. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.

Критерии и шкала оценивания опроса

- оценка «**отлично**» выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по теме, доказательно раскрыты основные положения вопросов; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание по предмету демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа;



- оценка «хорошо» - дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком. Могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

- оценка «удовлетворительно» дан неполный ответ на поставленный вопрос, не показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ структурирован не четко, нелогичен. Допущены неточности или значительные ошибки.

- оценка «неудовлетворительно» - ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента

или

Ответ на вопрос полностью отсутствует

или

Отказ от ответа

3.5 Задачи

Проверяемые компетенции:

Код	Содержание компетенции (или ее части)	Индикаторы компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно- практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни и профилактики вредных привычек.



	УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
	УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

101. План проведения учебного занятия, как основной формы обучения физическим упражнениям.
102. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Границы зон интенсивности для занятий оздоровительной физической культурой.
103. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
104. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
105. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
106. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
107. Врачебно-педагогический контроль на занятиях физическими упражнениями. Показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Средства восстановления физической работоспособности.
108. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Методика подбора средств ППФП студентов.
109. Производственная гимнастика и методика составления комплексов упражнений, определение их места в течение рабочего дня.
110. Применение «малых форм» физической культуры. Вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка. ПФК во внерабочее время. Организация ПФК в условиях производства и контроль.

Критерии и шкала оценивания:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если задача решена полностью в соответствии с алгоритмом, сделан анализ полученного решения, и сделаны выводы о целесообразности использования модели в практике.



Оценка «хорошо» -выставляется студенту, если задача решена полностью в соответствии с алгоритмом, анализ полученного решения

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если задача решена не полностью, но в соответствии с алгоритмом

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если задача не решена. Оценка выставляется в журнале посещаемости студентов

3.6 Тестовые задания для самоконтроля

Целью тестирования является закрепление, углубление и систематизация знаний студентов, полученных на лекциях и в процессе самостоятельной работы; проведение тестирования позволяет ускорить контроль за усвоением знаний и объективизировать процедуру оценки знаний студента.

Проверяемые компетенции:

Код	Содержание компетенции (или ее части)	Индикаторы компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно- практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни и профилактики вредных привычек.
		УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
		УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

111. Чему приоритетно должна соответствовать нагрузка при занятиях упражнениями с оздоровительной направленностью?



- а) возрасту и физическому состоянию занимающихся;
б) полу, физическому развитию;
в) росту, весу;
г) полу, возрасту, весу.
112. С какой целью проводится ведение дневника самоконтроля спортсменами?
а) чтобы знать, как влияют физические нагрузки на организм;
б) чтобы знать свое состояние;
в) иметь представление о своем весе, сне, аппетите;
г) иметь представление о физической нагрузке.
113. У каждого человека своя осанка. Что представляет собой осанка?
а) правильная поза человека вертикальном состоянии;
б) прямой позвоночный столб;
в) не сгорбленное туловище;
г) ровный, стройный человек.
114. С Нагрузка при выполнении физических упражнений определяется:
а) ЧСС;
б) дыханием;
в) объёмом;
г) интенсивностью.
115. Посредством измерения частоты сердечных сокращений на практическом занятии можно определить:
а) оптимальность физ. нагрузки;
б) изменение физ. нагрузки;
в) предел физ. нагрузки;
г) изменение интенсивности.
116. Сколько основных двигательных (физических) качеств принято выделять в учебной литературе?
а) 4;
б) 5;
в) 3;
г) 2.
117. Что понимается под гибкостью, как физическим качеством?
а) способность выполнять упр. с большой амплитудой;
б) глубоко наклоняться;
в) садиться на шпагат;
г) высоко поднимать ноги.
118. При совершенствовании каких качеств (способностей), преимущественно применяются изометрические (статические) упражнения?
а) силовых;
б) быстроты;
в) ловкости;
г) гибкости.
119. Что понимается под быстротой человека?



а) способность выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;

б) быстро бежать;

в) максимально далеко прыгать;

г) высокая скорость.

120. Какое физическое качество комплексно отражает возможности сердечно-сосудистой системы?

а) выносливость;

б) быстрота;

в) ловкость;

г) сила.

121. Что означает термин «антропометрия»?

а) морфологические показатели;

б) рост, вес;

в) окружность плеча;

г) окружность груди.

122. Под общей физической подготовкой понимается процесс, направленный на ...

а) всесторонне развитие физ. качеств;

б) развитие выносливости;

в) выполнение большой физ. нагрузки;

г) выполнение большой физ. нагрузки с высокой интенсивностью.

123. К упражнениям статического характера относится:

а) упражнение «Ласточка»;

б) вис на перекладине;

в) спад на брусьях;

г) подъём разгибом.

124. Что такое физическая подготовленность?

а) уровень развития физ. качеств и навыков;

б) уровень развития силы, быстроты;

в) способностью долго выполнять упражнения;

г) способностью выполнять упражнения с макс. интенсивностью.

125. Показателями физической подготовленности являются:

а) сила, быстрота, выносливость;

б) сила, гибкость, скорость;

в) быстрота, ловкость, координация;

г) сила, выносливость, скорость.

126. К циклическим видам спорта не относятся:

а) вольная борьба;

б) лыжи;

в) бег;

г) гиревой спорт.

127. Что в первую очередь должно обязательно учитываться при закаливании?

а) индивидуальные особенности организма;



- б) рост, вес;
- в) физ. развитие;
- г) температуру окр. среды.

128. Почему средства развития общей выносливости такие как коньки и велоспорт называют циклическими?

- а) за непрерывно повторяющиеся движения;
- б) длительно выполняются;
- в) большая нагрузка на сердце и легкие;
- г) большая нагрузка на мышцы ног.

129. Когда лучше начинать выполнение закаливающих процедур?

- а) весной;
- б) летом;
- в) осенью;
- г) зимой.

130. Как принято называть систему использования физических факторов внешней среды для повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям?

- а) Закаливанием;
- б) ЗОЖ;
- в) Моржеванием;
- г) Куппера.

131. Что относится к объективным признакам утомления, которые проявляются во время занятий физическими упражнениями?

- а) неестественное покраснение или побледнение кожи;
- б) большой пульс;
- в) высокое потоотделение;
- г) низкое потоотделение.

132. Объективным показателем переутомления у спортсменов является

- а) бессонница
- б) повышенное сердцебиение
- в) пониженное сердцебиение
- г) учащенное дыхание

133. в покое объективным показателем утомляемости организма является

- а) учащенный пульс и дыхание
- б) покраснение кожи
- в) побледнение кожи
- г) судороги

134. Объективным показателем переутомления не является:

- а) анамнез
- б) покраснение кожи
- в) побледнение кожи
- г) судороги

135. Опрос состояния спортсмена после физической нагрузки следует отнести к ...



- а) к субъективным ощущениям
- б) к объективным ощущениям
- в) к информации
- г) к записи в дневник

136. К показателям физического развития относятся:

- а) рост и вес
- б) окружность мышц, рост, вес
- в) объем легких
- г) физические качества

137. Динамометр служит для измерения показателей ...

- а) силы кисти
- б) становой силы
- в) жизненной ёмкости легких
- г) силы рук

138. Жизненную емкость лёгких определяет

- а) спирометр
- б) динамометр
- в) весы
- г) курвиметр

139. Что такое жизненная емкость легких (ЖЕЛ)?

- а) максимальное количество воздуха, которое чел. может выдохнуть после вдоха
- б) максимальное количество воздуха, которое чел. может вдохнуть после выдоха
- в) максимальное количество воздуха, которое проходит через легкие за одну мин.
- г) максимальное количество воздуха, которое вдыхает чел. за одну мин.

140. Легочная вентиляция – это объем воздуха, который проходит через легкие за

- а) 1 минуту
- б) 2 минуты
- в) 0,5 минуты
- г) за вдох-выдох

141. Как влияют системные силовые тренировки на опорно-двигательный аппарат?

- а) увеличивают мышечную массу
- б) увеличивают силу мышц
- в) увеличивают выносливость мышц
- г) увеличивают силовую выносливость

142. Что относится к термину «Гиподинамия»?

- а) недостаточность двигательной активности
- б) недостаточность кислорода
- в) кислородное голодание
- г) амнезия

143. Влияние гипокинезии на организм человека ...

- а) отрицательное
- б) положительное
- в) нейтральное



г) повышает иммунитет

144. Что такое здоровый стиль жизни?

а) конкретная деятельность личности по достижению ЗОЖ

б) регулярное занятие ФК

в) регулярное выполнение УФЗ

г) конкретная деятельность личности по пропаганде ФК

145. Оптимальное количество тренировок для воспитания физических качеств в неделю, согласно основ спортивной тренировки ...

а) 3 (8-10 час)

б) 2 (4-6 час)

в) 4 (10-12 час)

г) 3 (6-8 час)

146. Что происходит при сгибании руки в локтевом суставе?

а) двуглавая сокращается, трехглавая в статическом положении

б) двуглавая сокращается, трехглавая расслабляется

в) двуглавая расслабляется, трехглавая сокращается

г) двуглавая в статическом положении, трехглавая сокращается

147. Какие мышцы называются синергистами?

а) выполняют разную работу

б) выполняют общую работу

в) выполняют скоростную работу

г) выполняют силовую работу

148. Какая мышца называется разгибателем?

а) трехглавая мышца плеча

б) двуглавая мышца плеча

в) дельтовидная

г) трапецевидная

149. В силовых упражнениях ненужное напряжение мышц-антагонистов ...

а) уменьшает величину силы

б) увеличивает величину силы

в) никак не влияет

г) влияет опосредованно

150. При передвижении на лыжах нагрузка на суставы опорно-двигательного аппарата ...

а) меньше чем при беге

б) больше чем при беге

в) не ощущается

г) равномерная по всему опорно-двигательному аппарату

151. Что является сутью спорта, составляет его основу?

а) соревнования и процесс подготовки к ним

б) достижение лучшего результата

в) победа любой ценой

г) главное участие



152. В чем проявляется главное воздействие соревнований по виду спорта на спортсмена?

- а) в макс. нагрузках организма
- б) достижение лучшего результата
- в) чувство победы
- г) улучшением деятельности организма

153. Основным отличительным признаком спорта «высших достижений»...

- а) соревновательная деятельность
- б) тренировочная деятельность
- в) тренировочная и соревновательная деятельность
- г) победная деятельность

154. Как принято называть вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся, как способ выявления и сравнения человеческих возможностей?

- а) соревнованиями
- б) олимпиадой
- в) универсиадой
- г) чемпионатом

155. Что такое утомление в спорте?

- а) снижение работоспособности
- б) снижение выносливости
- в) снижение физических качеств
- г) снижение быстроты

156. Спринтерами называют:

- а) стартующих на короткие дистанции
- б) стартующих на длинные дистанции
- в) стартующих на средние дистанции
- г) стартующих на сверх. длинные дистанции

157. Какое физическое качество приоритетно необходимо спринтеру?

- а) быстрота
- б) ловкость
- в) выносливость
- г) скорость

158. Какие упражнения наиболее эффективны для формирования пропорционального телосложения?

- а) способствующие увеличению мышечной массы
- б) способствующие увеличению силы
- в) способствующие увеличению быстроты
- г) способствующие увеличению скоростно-силовых качеств

159. Соотношение между объемом и интенсивностью тренировок оздоровительной направленности характеризуется:

- а) прямо-пропорциональным
- б) обратно-пропорциональным



- в) увеличением обоих
- г) уменьшением обоих

160. Одним из основных видов легкой атлетики является спринтерский бег. На какие фазы делится вся дистанция спринтерского бега?

- а) старт, рывок и финиш
- б) старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование
- в) рывок, разгон, бег по дистанции, финиширование
- г) старт, бег по дистанции, финиширование

161. Какая пища в основном обеспечивает рост мышечной массы?

- а) белковая
- б) углеводистая
- в) жировая
- г) витаминная

162. Что происходит с мышцей при возрастании ее силы?

- а) увеличивается ее поперечное сечение
- б) увеличивается её объём
- в) удлиняются мышечные волокна
- г) никак не меняется

163. Что происходит с мышцами при статической работе?

- а) не меняется их длина
- б) увеличивается их длина
- в) уменьшается их длина
- г) утолщается

164. За счет чего увеличивается сила мышц?

- а) за счет увеличения мышечных волокон
- б) за счет увеличения количества мышечных волокон
- в) за счет утолщения мышечных волокон
- г) за счет укрупнения мышечных волокон

165. Как меняются нормы потребления белков, жиров, углеводов, витаминов в связи, с регулярной физической нагрузкой у спортсменов?

- а) никак не влияют
- б) возрастают
- в) уменьшаются
- г) увеличивается потребление витаминов

166. Спортивной техникой физических упражнений принято называть:

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи
- б) способ правильного выполнения упражнения
- в) способ рационального выполнения упражнения
- г) способ экономного решения двигательной задачи

167. Какой из представленных факторов относится к объективным факторам учебной деятельности?

- а) возраст, пол, учебная нагрузка
- б) вес, количество занятий



в) нервная нагрузка

г) рост, вес, возраст

168. Освоение сложного двигательного действия следует начинать:

а) с формирования представления об общем...

б) с разучивания в целом

в) с ознакомления

г) с тренировки

169. Способ выполнения двиг. действия, позволяющий решать двиг. задачу более целесообразно и эффективно называется:

а) описанием физ. упражнения

б) ловкостью

в) техникой физ. упражнения

г) координацией

170. Какую нагрузку дает медленный темп выполнения упражнений в циклических видах спорта?

а) малую нагрузку

б) большую нагрузку

в) среднюю нагрузку

г) максимальную

171. Что в первую очередь обеспечивает рост спорт. результатов в циклических видах спорта

а) возрастающие тренировочные нагрузки

б) способность переносить максимальные нагрузки

в) максимальные тренировочные нагрузки

г) постоянные тренировки

172. Какую нагрузку дает медленный темп выполнения упражнений при воспитании преимущественно силовых качеств?

а) большую

б) низкую

в) среднюю

г) высокую

173. При различных физических нагрузках рекомендуется дышать определенным способом. Как рекомендуется дышать при длительной нагрузке высокой интенсивности?

а) рот и нос одновременно

б) только через рот

в) только через нос

г) на три шага вдох на три выдох

174. Если пульс у стайера 160–180 уд/мин, это относится к зоне работы:

а) субмаксимальной мощности

б) максимальной мощности

в) средней мощности

г) малой мощности



175. Сколько минут отводится на основную часть 1,5 часового практического занятия по физической культуре?

- а) 50-60 мин
- б) 40-50 мин
- в) 60-70 мин
- г) 40-70 мин

176. Сколько разделов включает в себя учебная программа предмета «физическая культура» в вузе?

- а) 4
- б) 5
- в) 3
- г) 2

177. Сколько минут рекомендовано отводить на подготовительную часть 1,5 час. практического занятия по физической культуре?

- а) 25-30 мин
- б) 20-25 мин
- в) 15-20 мин
- г) 30-35 мин

178. Из каких частей состоит учебное занятие по ФК?

- а) вводная, основная, заключительная
- б) подготовительная, основная, заключительная
- в) разминочная, основная, заключительная
- г) подготовительная, основная, заминочная

179. В какой части тренировки (практического занятия) пульс должен быть максимальным?

- а) основной
- б) подготовительной
- в) заключительной
- г) разминочной

180. Выберите из предложенного, что не относится к показателям аэробной выносливости?

- а) бег на короткие дистанции
- б) бег на длинные дистанции
- в) упражнения со штангой
- г) упражнения на гимнастических снарядах

181. Началом порога анаэробного обмена (ПАНО) спортивные физиологи считают пульс:

- а) 150-160 ударов в мин.
- б) 130-140
- в) 170-180
- г) 110-130

182. Какие вспомогательные факторы кровообращения активизируются при активной работе мышц?



- а) мышечный насос
- б) сердце
- в) легкие
- г) печень

183. Какую из нагрузок (по ЧСС) целесообразно использовать в самостоятельных занятиях с оздоровительной направленностью?

- а) 130-150 ударов/мин
- б) 110-130 ударов/мин
- в) 150-170 ударов/мин
- г) до 110 ударов/мин

184. Что подразумевает термин джоггинг?

- а) бег «трусцой»
- б) скачки
- в) бег с препятствиями
- г) фартлек

185. Какое из представленных суждений относится к общим функциям физической культуры?

- а) социализация личности
- б) физическое совершенствование
- в) укрепление здоровья
- г) развитие физ. качеств

186. К "фоновым видам" физической культуры относятся:

- а) гигиеническая и рекреативная
- б) утренняя гимнастика
- в) производственная гимнастика
- г) вводная гимнастика

187. Какое из представленных суждений относится к специфическим функциям физической культуры?

- а) профессионально-прикладная физическая культура
- б) специальная физ. культура
- в) развитие физических качеств
- г) производственная физическая культура

188. Какие из данных функций являются общими социальными функциями физической культуры?

- а) информационные
- б) коммуникабельные
- в) специфические
- г) спортивные

189. Где в настоящее время размещается штаб-квартира Международного олимпийского комитета?

- а) Лозанна (Швейцария)
- б) Париж (Франция)
- в) Афины (Греция)



г) Лондон (Великобритания)

190. Что не относится к специфическим функциям физической культуры?

а) интеллектуальное воздействие

б) духовное воздействие

в) эстетическое воздействие на человека

г) физическое воздействие

191. Смысл повышения расхода энергии за счет «жировой ткани» в рекомендации

а) многократности выполнения упражнений

б) выполнение упражнений с макс. быстротой

в) выполнение упражнений с большой выносливостью

г) выполнение упражнений с большой амплитудой

192. В основе какой оздоровительной системы лежат рекомендации по объему физической нагрузки?

а) Купера

б) Стрельниковой

в) Амосова

г) Лесгафта

193. Недельный объем оптимальной двигательной активности в учебной литературе примерно, составляет:

а) 8-10 часов

б) 6-8 часов

в) 10-12 часов

г) 4-6 часов

194. Какие основные критерии для рекомендаций выполнения физической нагрузки учитываются в системе Купера?

а) пол, возраст, расстояние, время

б) рост, вес

в) ЧСС, объем легких, спирометрия

г) вес, рост, пол

195. Когда лучше тренироваться, учитывая биоритмы

а) с 10 до 13 часов

б) с 16 до 19 часов

в) с 18 до 21 часов

г) с 13 до 16 часов

196. Какой из перечисленных методов относится к специфическим методам физического воспитания?

а) регламентированного упражнения

б) дозированной нагрузки

в) переменный

г) фартлек

197. При воспитании общей выносливости наиболее предпочтительным является:

а) метод непрерывного упражнения умеренной интенсивностью

б) повторный метод



- в) фартлек
г) интервальный
198. Какой из методов способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма?
а) соревновательный метод
б) контрольный
в) макс. нагрузок
г) переменный
199. Выберите из предложенного, что относится к соревновательному методу?
а) точное дозирование нагрузки
б) интервальный
в) контрольный
г) регламентированного упражнения
200. В применении метода максимальных усилий (воспитание силы) рекомендуется использовать отягощения:
а) 90 проц. от рекордного
б) 80 проц. от рекордного
в) 100 проц. от рекордного
г) 70 проц. от рекордного
201. Сколько зон интенсивности нагрузок по ЧСС определяют спортивные физиологи при равномерной мышечной работе?
а) 3
б) 4
в) 5
г) 6
202. Максимальное потребление кислорода (МПК) служит важным критерием функционального состояния ...
а) кардио-респираторной системы
б) сердечно-сосудистой системы
в) дыхательной системы
г) мышечной системы
203. Максимальное потребление кислорода характеризует...
а) функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной системы
б) дыхательной системы
в) мышечной системы
г) сердечно-сосудистой системы
204. Какая фаза... следует за наступлением утомления?
а) обезвоживание
б) второе дыхание
в) релаксации
г) восстановление работоспособности
205. Важным критерием функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательных систем служат:



- а) максимальное потребление кислорода
- б) увеличение выносливости
- в) увеличение ЧСС
- г) уменьшение ЧСС

206. Кто стал первым делегатом от России в Олимпийском движении, а затем был избран членом МОК?

- а) А. Бутовский
- б) Ф. Лесгафт
- в) А. Луначарский
- г) В. Ленин

207. С 1994 года Зимние Олимпийские игры проводятся

- а) со сдвигом 2 года от летних
- б) в один и тот же год
- в) со сдвигом 3 года от летних
- г) со сдвигом 1 год от летних

208. Согласно олимпийской традиции, парад участников игр открывает и завершает делегация ...

- а) парад участников традиционно открывает делегация Греции, завершает делегация страны, где проводятся Игры
- б) парад участников традиционно открывает делегация страны, где проводятся Игры, завершает делегация Франции
- в) парад участников традиционно открывает делегация страны, где проводятся Игры, завершает делегация Греции
- г) парад участников традиционно открывает делегация Греции, завершает делегация Франции

209. Как расположены цвета пяти сплетенных Олимпийских кольца:

- а) верхний ряд: 1- синий, 2- красный, 3- черный
нижний ряд: 4- зеленый, 5- желтый
- б) верхний ряд: 1- зеленый, 2-черный, 3-красный
нижний ряд: 4-желтый, 5-синий
- в) верхний ряд: 1- синий, 2-черный, 3-красный
нижний ряд: 4-зеленый, 5- желтый
- г) верхний ряд: 1-синий, 2-черный, 3-красный
нижний ряд: 4-желтый, 5-зеленый

210. Пять сплетенных Олимпийских колец символизируют:

- а) Континенты
- б) Материки
- в) Страны
- г) Конфедерации

Критерии и шкала оценки тестовых заданий

Критерии оценивания: Уровень овладения компетенциями	Кол. правильных ответов, обеспечивающих получение:	
	Зачета	Оценки за экзамен или



в т.ч. - Полнота знаний теоретического контролируемого материала. - Количество правильных ответов.		дифференцированный зачет		
		удовлетвор ительно	хорошо	отлично
Оцениваемый показатель	От 55% и выше правильны х ответов	55% и более правильны х ответов	70% и более правильных ответов	85% и более правильных ответов
Количество тестовых заданий:				
15	8	От 8 до 11	От 11 до 13	13 и более
20	11	От 11 до 14	От 14 до 17	17 и более
25	13	От 13 до 18	От 18 до 21	21 и более
26	14	От 14 до 18	От 18 до 22	22 и более
30	16	От 16 до 21	От 21 до 26	26 и более
40	22	От 22 до 28	От 28 до 34	34 и более

3.7 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующая этапы формирования компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме текущей, рубежной и итоговой (промежуточной) аттестации.

Контроль текущей успеваемости обучающихся – текущая аттестация – проводится в ходе семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний; формирования у них умений и навыков; своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке студентов и принятия необходимых мер по ее корректировке; совершенствованию методики обучения; организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

К контролю текущей успеваемости относятся проверка знаний, умений и навыков обучающихся:

- на занятиях (тестирование, опросы);

Контроль за выполнением студентами каждого вида работ может осуществляться поэтапно и служит основанием для предварительной и рубежной аттестации по дисциплине.

Рубежная аттестация обучающихся проводится преподавателем в целях подведения промежуточных итогов текущей успеваемости студентов, анализа



состояния учебной работы, выявления неуспевающих, ликвидации задолженностей.

К рубежному контролю относятся проверка знаний, умений и навыков обучающихся:

- по результатам проведения рубежного контроля уровня усвоения знаний (с помощью тестовых заданий, контрольных опросов);

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится с целью выявления соответствия уровня теоретических знаний, практических умений и навыков по дисциплине «Физическая культура и спорт» требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) в форме зачета.

Зачет - проводится после завершения изучения дисциплины в объеме рабочей учебной программы. Форма проведения зачета определяется кафедрой (устный – по билетам, либо путем тестирования по вопросам; и др.). Оценка по результатам зачета носит недифференцированный характер – зачтено / не зачтено.

Все виды текущего и рубежного контроля осуществляются на практических занятиях.

Каждая форма контроля по дисциплине включает в себя теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень освоения студентами знаний и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и навыков.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки (на каждом занятии).
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и студентами группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекса мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки: предусмотрено, что развитие компетенций идет по возрастанию их уровней сложности, а оценочные средства на каждом этапе учитывают это возрастание.

Краткая характеристика процедуры реализации текущего и итогового контроля по дисциплине для оценки компетенций обучающихся представлена в таблице:

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика процедуры оценивания компетенций	Представление оценочного средства в фонде
1	Реферат (доклад)	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-	Темы рефератов (докладов)



		исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Доклад - продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-исследовательской или научной темы. Тематика рефератов (докладов) выдается на занятии, выбор темы осуществляется студентом самостоятельно. Подготовка осуществляется во внеаудиторное время. Результаты озвучиваются на семинарском занятии, регламент – 7 мин. на выступление. В оценивании результатов наравне с преподавателем принимают участие студенты группы.	
3	Устный опрос	Устный опрос по основным терминам может проводиться в конце лекционного занятия в течение 15-20 мин. Выбранный преподавателем студент может отвечать с места либо у доски.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
4	Тест	Проводится на занятиях. Позволяет оценить уровень знаний студентами теоретического материала по дисциплине. Осуществляется на бумажных или электронных носителях по вариантам. Количество вопросов в каждом варианте определяется преподавателем. Отведенное время на подготовку определяет преподаватель.	Фонд тестовых заданий
5	Зачет	Проводится в заданный срок, согласно графику учебного процесса. При выставлении оценок учитывается уровень приобретенных компетенций студента. Компонент «знать» оценивается теоретическими вопросами по содержанию дисциплины, компоненты «уметь» и «владеть» - практикоориентированными заданиями. Аудиторное время, отведенное студенту, на подготовку - 60 мин.	Комплект вопросов к зачету



4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) Физическая культура и спорт включает:

- перечень компетенций, планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы и этапы их формирования;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования;
- описание шкал оценивания;
- критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), характеризующих этапы формирования компетенций;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения (промежуточной аттестации) по дисциплине, характеризующих этапы формирования компетенций и (или) для итогового контроля сформированности компетенции(ий).

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» представлен в приложении 1.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Теоретические основы физической культуры в вузе : учеб. пособие / Гос. ун-т по землеустройству, Каф. физического воспитания ; А.И. Зайцев [и др.]. - М. : ГУЗ, 2016. - 318 с.
2. Элективные курсы дисциплины "Физическая культура и спорт" в вузе : учеб. пособие / Гос. ун-т по землеустройству, Каф. физического воспитания ; А.Ю. Пискаев, А.М. Гладких, А.И. Зайцев [и др.]. - М. : ГУЗ, 2018. - 186 с.

Дополнительная литература

1. Физическая культура. Спортивные игры [Текст] : учебно-методическое пособие / Государственный университет по землеустройству, Кафедра физического воспитания ; авторы-составители: А.С. Болдин, С.В. Нагейкина, А.П. Волобуев, С.И. Семибратов, Е.Э. Ивашкова. - Москва : ГУЗ, 2020. - 94 с.
2. Социализация и формирование личности в учебном процессе по дисциплине "Физическая культура" [Текст] : учебно-методическое пособие : для студентов направлений подготовки по программам бакалавриата и специалитета / Государственный университет по землеустройству, Кафедра физического воспитания ; составители: А.П. Пакин, В.А. Шаповалов, М.Ю. Краснова. - Москва : ГУЗ, 2019. - 53 с.



3. Физическая культура и спорт (бадминтон в учебном процессе) [Текст] : учеб. пособие / Гос. ун-т по землеустройству, Каф. физ. воспитания ; сост.: А.П. Пакин, В.А. Шаповалова, М.Ю. Краснова, С.П. Краснов. - М. : ГУЗ, 2018. - 162 с.
4. Формы самостоятельных оздоровительных занятий физической культурой и спортом [Текст] : учеб.-метод. пособие / Гос. ун-т по землеустройству, Каф. физического воспитания ; сост.: А.П. Пакин, В.А. Шаповалова, М.Ю. Краснова. - М. : ГУЗ, 2017. - 37 с.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 6.1 – Описание информационных ресурсов необходимых для освоения дисциплины

№	Адрес сайта и его описание	Перечень материалов представленных на сайте
1	http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/	Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений.
2	http://tpfk.infosport.ru	Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры.
3	http://olympic.ware.com.ua/	OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данные о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах).

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующее программное обеспечение: Windows, Microsoft Office (академическая лицензия).



Информационные технологии:

- сбор, хранение, систематизация и выдача учебной и научной информации;
- обработка текстовой, графической и эмпирической информации;
- подготовка, конструирование и презентация итогов исследовательской и аналитической деятельности;
- самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;
- использование электронной почты преподавателей и обучающихся для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем.

Информационные справочные системы

В ходе реализации целей и задач по дисциплине обучающиеся могут при необходимости использовать возможности информационно-справочных систем, электронных библиотек и архивов.

Информационно-справочные и информационно-правовые системы: информационно-справочные и поисковые системы Yandex, Google.

Профессиональные базы данных: Справочно-правовая система «КонсультантПлюс», Справочно-правовая система «Гарант»

Электронно-библиотечные системы (ЭБС):

№	Адрес сайта и его описание	Перечень материалов представленных на сайте
1	https://e.lanbook.com/	Электронно- библиотечная система «Издательство Лань»
2	http://znanium.com/	Электронно- библиотечная система ZNANIUM.COM
3	https://www.biblio-online.ru/	Электронная библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ»
4	http://www.iprbookshop.ru/	Электронно-библиотечная система IPR BOOKS
5	https://guz.bibliotech.ru	Электронно-библиотечная система ГУЗ

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Для материально-технического обеспечения дисциплины «Физическая культура и спорт» используются:



Аудитория 5022 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации, занятий практического типа:

Рабочее место преподавателя. Рабочие места обучающихся. Маркерная доска -1 шт. Кульман металлический – 1шт. Проектор view sonic-1шт. Ноутбук ASUS. Microsoft Windows, Microsoft Office (академическая лицензия), Консультант Плюс, Гарант, Adobe Acrobat Reader DC (свободно распространяемое ПО) Экран для проектора (с электроприводом)-1шт. Сменяемая учебно-методическая выставка.

Аудитории 204-207, 209, 211 (компьютерные классы) для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации, занятий практического типа:

Рабочее место преподавателя. Рабочие места обучающихся. Проекционная панель LG 43UK6390PLG – 1 шт., стационарный компьютер – 9 шт. Моноблок – 1 шт. Windows, Microsoft Office (академическая лицензия), Консультант Плюс, Гарант, Adobe Acrobat Reader DC (свободно распространяемое ПО), Autodesk Education 2019 (Autodesk AutoCAD, Autodesk Revit Architect, Autodesk Civil 3D, Autodesk 3ds MAX – академические лицензии), GRAPHISOFT (ArchiCad 24 Russian, Базовый BIMcloud, MEP Modeler – академические лицензии), Adobe Photoshop, CorelDRAW.

Аудитории - помещения для самостоятельной работы обучающихся, имеется подключение к сети «Интернет» и доступ в электронную информационно-образовательную среду:

Аудитория 10-1 (Читальный зал). Рабочие места студентов. Компьютеры 12 шт. Microsoft Windows, Microsoft Office (академическая лицензия), Консультант Плюс, Гарант, Adobe Acrobat Reader DC (свободно распространяемое ПО). Доступна вся учебная и методическая литература, включая доступ к ЭБС.

Аудитории 204-207, 209, 211 (компьютерные классы):

Рабочее место преподавателя. Рабочие места обучающихся. Проекционная панель LG 43UK6390PLG – 1 шт., стационарный компьютер – 9 шт. Моноблок – 1 шт. Windows, Microsoft Office (академическая лицензия), Консультант Плюс, Гарант, Adobe Acrobat Reader DC (свободно распространяемое ПО), Autodesk Education 2019 (Autodesk AutoCAD, Autodesk Revit Architect, Autodesk Civil 3D, Autodesk 3ds MAX – академические лицензии), GRAPHISOFT (ArchiCad 24 Russian, Базовый BIMcloud, MEP Modeler – академические лицензии), Adobe Photoshop, CorelDRAW.

Аудитория 5010: Рабочее место преподавателя. Рабочие места обучающихся.

Стационарный компьютер – 11шт Стол для оборудования – 1шт. Windows, Microsoft Office (академическая лицензия), Консультант Плюс, Гарант, Adobe Acrobat Reader DC (свободно распространяемое ПО), Autodesk Education 2019 (Autodesk AutoCAD, Autodesk Revit Architect, Autodesk Civil 3D, Autodesk 3ds MAX – академические лицензии), GRAPHISOFT (ArchiCad 24 Russian, Базовый BIMcloud, MEP Modeler – академические лицензии), Adobe Photoshop, CorelDRAW.



9. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Медиамаериалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения лиц с ОВЗ.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).



При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.