

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Комсомольский-на-Амуре государственный университет»  
Кафедра «Физического воспитания и спорта»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

 И. Б. Макурин

« 24 » 11 2017 г.

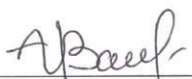
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**унифицированной дисциплины**  
**«Физическая культура и спорт»**  
ОПОП бакалавров  
по направлениям подготовки

08.03.01 Строительство	20.03.01 Техносферная безопасность
09.03.01 Информатика и вычислительная техника	23.03.01 Технология транспортных процессов
09.03.03 Прикладная информатика	26.03.02 Кораблестроение, океанотехника и системотехника объектов морской инфраструктуры
11.03.04 Электроника и нанoeлектроника	27.03.01 Стандартизация и метрология
13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника	27.03.05 Инноватика
13.03.02 Электроэнергетика и электротехника	39.03.02 Социальная работа
15.03.01 Машиностроение	

Форма обучения	Заочная
Технология обучения	Традиционная


Комсомольск-на-Амуре 2017

Автор рабочей программы  
доцент, канд. пед. наук


  
\_\_\_\_\_ А.М. Валеев  
« 11 » \_\_\_\_\_ 01 \_\_\_\_\_ 2017 г.

СОГЛАСОВАНО


Директор библиотеки

  
\_\_\_\_\_ И.А. Романовская  
« 13 » \_\_\_\_\_ 01 \_\_\_\_\_ 2017 г.

Заведующий кафедрой  
«Физического воспитания и спорта»

  
\_\_\_\_\_ В.К. Стручков  
« 16 » \_\_\_\_\_ 01 \_\_\_\_\_ 2017 г.

Начальник УМУ

  
\_\_\_\_\_ Е.Е. Поздеева  
« 18 » \_\_\_\_\_ 01 \_\_\_\_\_ 2017 г.

Рабочая программа одобрена учебно-методическим советом  
ФГБОУ ВО «КнАГТУ» « 25 » \_\_\_\_\_ 01 \_\_\_\_\_ 2017 г., протокол № 5 \_\_\_\_\_

Председатель УМС  
канд. экон. наук, доцент

  
\_\_\_\_\_ И.В. Макурин

## **Введение**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования, утверждённых приказами Министерства образования и науки Российской Федерации по направлениям подготовки:

«12» марта 2015 г. номер приказа «201» по направлению 08.03.01 Строительство;

«12» января 2016 г. номер приказа «5» по направлению 09.03.01 Информатика и вычислительная техника;

«12» марта 2015 г. номер приказа «207» по направлению 09.03.03 Прикладная информатика;

«12» марта 2015 г. номер приказа «218» по направлению 11.03.04 Электроника и микроэлектроника;

«01» октября 2015 г. номер приказа «1081» по направлению 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника;

«03» сентября 2015 г. номер приказа «955» по направлению 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника;

«03» сентября 2015 г. номер приказа «957» по направлению 15.03.01 Машиностроение;

«21» марта 2016 г. номер приказа «246» по направлению 20.03.01 Техносферная безопасность;

«06» марта 2015 г. номер приказа «165» по направлению 23.03.01 Технология транспортных процессов;

«03» сентября 2015 г. номер приказа «960» по направлению 26.03.02 Кораблестроение, океанотехника и системотехника объектов морской инфраструктуры;

«06» марта 2015 г. номер приказа «168» по направлению 27.03.01 Стандартизация и метрология;

«11» августа 2016 г. номер приказа «1006» по направлению 27.03.05 Инноватика;

«12» января 2016 г. номер приказа «8» по направлению 39.03.02 Социальная работа.

## 1 Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	<i>Физическая культура и спорт</i>							
Цель дисциплины	формирование знаний, умений и навыков использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.							
Задачи дисциплины	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- знание значения физической культуры в формировании общей культуры личности человека;</li> <li>- знание принципов, средств, методов физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;</li> <li>- знание теоретических и методических основ организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- умение использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья;</li> <li>- умение разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя;</li> <li>- умение разрабатывать комплексы ППФК (Профессионально-прикладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности;</li> <li>- навыки использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</li> </ul>							
Основные разделы дисциплины	<p>История возникновения и развитие физической культуры.          Социально-биологические основы физической культуры.          Основы здорового образа жизни.          Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.          Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>							
Общая трудоемкость дисциплины	2 зач ед/ 72 академических часов.							
	Семестр	Аудиторная нагрузка, ч				СРС, ч	Контроль	Всего, ч
		Лекции	Пр.	Лаб.	Курс. проекпир			
	1 семестр	8	-	-	-	60	4	72
ИТОГО:	8	-	-	-	60	4	72	

## 2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами образовательной программы

В результате изучения данной дисциплины студент формирует первую часть (первый этап) следующих компетенций (таблица 1):

Таблица 1 - Общекультурные компетенции, заданные ФГОС ВО по направлениям подготовки

№ п/п	Код направления	Наименование направления	Компетенции, формируемые на основании учебных планов	
			Код компетенции	Формулировка компетенции
1	08.03.01	Строительство	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
2	09.03.01	Информатика и вычислительная техника	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
3	09.03.03	Прикладная информатика	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
4	11.03.04	Электроника и нанoeлектроника	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
5	13.03.01	Теплоэнергетика и теплотехника	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
6	13.03.02	Электроэнергетика и электротехника	ОК-8	Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
7	15.03.01	Машиностроение	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
8	20.03.01	Техносферная безопасность	ОК-1	Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и

№ п/п	Код направления	Наименование направления	Компетенции, формируемые на основании учебных планов	
			Код компетенции	Формулировка компетенции
				соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)
9	23.03.01	Технология транспортных процессов	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
10	26.03.02	Кораблестроение, океанотехника и системотехника объектов морской инфраструктуры	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
11	27.03.01	Стандартизация и метрология	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
12	27.03.05	Инноватика	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
13	39.03.02	Социальная работа	ОК-8	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В целях унификации на основании компетенций выпускника, определенных ФГОС ВО по направлениям подготовки, разработана следующая унифицированная дисциплинарная компетенции (УДК) для 1-го этапа формирования вышеперечисленных компетенций:

*УДК-1 - способность применять средства самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.*

Дисциплина «Физическая культура и спорт» нацелена на формирование знаний, умений и навыков формирования компетенции УДК-1 в процессе освоения образовательной программы, указанных в таблице 2.

Таблица 2 – Компетенции, знания, умения, навыки

<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Знания</b>	<b>Умения</b>	<b>Навыки</b>
УДК-1 - способность применять средства самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья	<b>знать</b> роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности; 31(УДК-1)	<b>уметь</b> использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; У1(УДК-1)	<b>владеть</b> способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности Н1(УДК-1)
	значение ФК в формировании общей культуры личности человека; 32(УДК-1)	разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя; У2(УДК-1)	
	принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; 33(УДК-1)	разрабатывать комплексы ППФК (Профессионально-прикладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности. У3(УДК-1)	
	теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей. 34(УДК-1)		

### **3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» изучается на 1 курсе в 1 семестре.

Дисциплина является базовой дисциплиной входит в состав блока 1 «Дисциплины (модули)» и относится к базовой части.

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

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

Распределение объема дисциплины (модуля) по видам учебных занятий представлено в таблице 3.

Таблица 3 – Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий

Объем дисциплины	Всего академических часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72
<b>Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), всего</b>	<b>12</b>
В том числе:	
<b>занятия лекционного типа</b> (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками)	8
<b>занятия семинарского типа</b> (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)	4
<b>Самостоятельная работа обучающихся и контактная работа</b> , включающая групповые консультации, индивидуальную работу обучающихся с преподавателями (в том числе индивидуальные консультации); взаимодействие в электронной информационно-образовательной среде вуза	60
Промежуточная аттестация обучающихся	зачет

**5 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

Таблица 4 – Структура и содержание дисциплины (модуля)

Наименование разделов и тем	Компонент учебного плана	Форма проведения	Трудоемкость (в часах)	Планируемые (контролируемые) результаты освоения	
				Компетенции	Знания, умения, навыки
<i>1. История возникновения и развитие физической культуры.</i>	Лекция	традиционная	2	УДК-1	31 (УДК-1)



2. Социально-биологические основы физической культуры.	Лекция	интерактивная (презентация)	2	УДК-1	32 (УДК-1)
3. Основы здорового образа жизни.	Лекция	традиционная	1	УДК-1	33 (УДК-1)
4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Лекция	традиционная	1	УДК-1	34 (УДК-1)
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	Лекция	традиционная	2	УДК-1	34 (УДК-1)
	Самостоятельная работа (изучение теоретических разделов дисциплины)	чтение литературы, конспектирование, составление комплексов упражнений	60	УДК-1	У1 (УДК-1) У2 (УДК-1) У3 (УДК-1) Н1 (УДК-1)
Итоговый контроль	Тестирование		4	УДК-1	У1 (УДК-1) У2 (УДК-1) У3 (УДК-1) Н1 (УДК-1)
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине</b>		Зачет			
<b>ИТОГО по дисциплине</b>	Лекции		8		
	Самостоятельная работа		60		
	Контроль		4		
<b>ИТОГО:</b> общая трудоемкость дисциплины 72 часа в том числе с использованием активных методов обучения 2 часа					

## **6 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Прохождение курса по дисциплине «Физическая культура и спорт» на заочном отделении предусматривает активную самостоятельную работу студентов по изучению теоретических разделов, подготовку письменных работ, направленные на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Организация самостоятельной работы студентов включает работу с учебно-методической литературой, конспектирование, подготовку к итоговому тестированию.

Для успешного выполнения самостоятельной работы студентам рекомендуется использовать следующее учебно-методическое обеспечение:

1. Дартс: методические указания / А.М. Валеев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВО «КНАГТУ», 2016 – 22с.

2. Методы измерения физической подготовленности при самостоятельных занятиях студентов: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. В.В. Бурбыгина. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КНАГТУ», 2013. – 20с.

3. Особенности физического воспитания студентов после различных заболеваний»: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. Л.П. Михайлюк. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КНАГТУ», 2015. – 20с.

4. Правила проведения соревнований по баскетболу: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. И.М. Ткач, Е.В. Матухно. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВПО «КНАГТУ», 2010. – 16с.

5. Правила проведения соревнований по волейболу: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. И.М. Ткач, Е.В. Матухно Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВПО «КНАГТУ», 2011 – 15с.

6. Правила проведения соревнований по настольному теннису: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. И.М. Ткач, Е.В. Матухно. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВПО «КНАГТУ», 2011 – 12с.

7. Правила игры в футбол и мини футбол: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. С.Ю. Юльчиев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВПО «КНАГТУ», 2011 – 32с.

8. Самоконтроль и основы организации занятий по физической культуре в техническом вузе: метод. указания для студентов учебных групп очной и заочной формы обучения / Сост. Е.Е. Саламин и др. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КНАГТУ», 2013 – 30с.

9. Совершенствование скоростно-силовых качеств студентов: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. Е.М. Фомин, А.М. Валеев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КНАГТУ», 2015 – 16с.

10. Технические приемы в футболе: методические указания / С.Ю. Юльчиев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КНАГТУ», 2015 – 8с.

11. РД 013-2016 «Текстовые студенческие работы. Правила оформления.

## 7 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Таблица 5 – Паспорт фонда оценочных средств

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства	Показатели оценки
<i>1. История возникновения и развитие физической культуры.</i>	31 (УДК-1)	Собеседование (опрос) по теме 1	Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности
<i>2. Социально-биологические основы физической культуры.</i>	32 (УДК-1)	Собеседование (опрос) по теме 2	Представляет значение физической культуры в формировании общей культуры личности человека
<i>3. Основы здорового образа жизни</i>	33 (УДК-1)	Собеседование (опрос) по теме 3	Представляет принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности
<i>4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</i>	34 (УДК-1)	Собеседование (опрос) по теме 4	Представляет теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей
<i>5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</i>	34 (УДК-1)	Собеседование (опрос) по теме 5	Представляет теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей
<i>Итоговый контроль</i>	У1 (УДК-1) У2 (УДК-1) У3 (УДК-1) Н1 (УДК-1)	Тест по физической культуре	Осуществляет использование средств физической культуры

			<p>для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья. Осуществляет разработку содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя. Осуществляет разработку комплексов ППФК (Профессионально-прикладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности. Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>
--	--	--	--

Промежуточная аттестация проводится в форме *зачета*. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, представлены в виде технологической карты дисциплины (таблица 6).

Таблица 6 – Технологическая карта

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
<i>1 семестр</i>				
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>				
1	Собеседование по теме 1 (опрос)	15-я неделя	10 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 10 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального
2	Собеседование по теме 2 (опрос)	15-я неделя	10 баллов	
3	Собеседование по теме 3 (опрос)	16-я неделя	10 баллов	
4	Собеседование по теме 4 (опрос)	16-я неделя	10 баллов	

	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Сроки выполнения</b>	<b>Шкала оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
5	Собеседование (опрос) по теме 5	17-я неделя	10 баллов	характера – 7 баллов; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 3 балла; не дал ответа по вопросам – 0 баллов
6	Тест по физической культуре	18-я неделя	50 баллов	90-100 % правильных ответов – 50 баллов; 70-89 % правильных ответов – 40 баллов; 50-69 % - 25 баллов; менее 50% – 0 баллов
<b>ИТОГО:</b>			<b>100 баллов</b>	
<b>Критерии оценки результатов обучения по дисциплине:</b> Пороговый (минимальный) уровень для аттестации в форме зачета – 75 % от максимально возможной суммы баллов				

## Типовые задания для текущего контроля

### Вопросы для собеседования (опроса)

*Тема 1 «История возникновения и развитие физической культуры».*

- 1) Укажите предпосылки зарождения физических упражнений в первобытном строе.
- 2) Перечислите функции физических упражнений в Древнем мире.
- 3) Каково влияние мировых религий (буддизма, христианства, ислама) на физическое воспитание в средние века?
- 4) Расскажите о становлении и развитии современных видов спорта.
- 5) Расскажите о становлении школьного физического воспитания.

*Тема 2 «Социально-биологические основы физической культуры»*

- 1) Каковы социально-биологические основы физической культуры?
- 2) Назовите принцип целостности организма. Каково его единство с окружающей средой?
- 3) Охарактеризуйте организм человека как биосистему.
- 4) Дайте общее представление о строении тела человека.
- 5) Дайте определения понятиям «орган» и «система органов».
- 6) Перечислите функции физиологических систем организма
- 7) Что такое внешняя среда? Каково ее влияние на организм? Назовите природные, биологические, социальные факторы.
- 8) Перечислите средства физической культуры.
- 9) Дайте представление о физиологических, биохимических и морфологических сдвигах под влиянием физических упражнений.
- 10) Охарактеризуйте функции дыхания и кровообращения при физической нагрузке.

- 11) Дайте определение понятиям «гиподинамия» и «гипокинезия».
- 12) Какова роль двигательной активности в сохранении и укрепления здоровья?

*Тема 3 «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья»*

- 1) Дайте определение понятию «здоровье» и перечислите его основные компоненты.
- 2) Перечислите факторы, определяющие здоровье человека.
- 3) Раскройте понятие «образ жизни» и перечислите его составляющие.
- 4) В чем заключается разумное чередование труда и отдыха?
- 5) Расскажите о рациональном питании и ЗОЖ.
- 6) Перечислите вредные привычки. Какое влияние они оказывают на организм человека? Что включает в себя личная и общественная гигиена?
- 7) Расскажите о закаливании как о важном средстве профилактики.
- 8) Что входит в понятие «двигательная активность»?
- 9) Расскажите о физическом самовоспитании и самосовершенствовании как необходимом условии реализации мероприятий ЗОЖ.
- 10) Назовите основные этапы физического самовоспитания.

*Тема 4 «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»*

- 1) В чём заключается цель самостоятельных занятий физической культурой студентов заочного отделения?
- 2) Какие части содержит учебно-тренировочное занятие?
- 3) Из чего состоят общеразвивающие упражнения?
- 4) Дайте определение понятию «самоконтроль».
- 5) Назовите внешние и внутренние признаки утомления.
- 6) Расскажите о комплексе тестов и проб для оценки функционального состояния организма.
- 7) Назовите основные физические качества человека.
- 8) Перечислите основные методы развития физических качеств.

*Тема 5 «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»*

- 1) Дайте определение понятию «профессионально-прикладная физическая подготовка».
- 2) Перечислите цели ППФП.
- 3) Назовите основные задачи, решаемые в процессе ППФП.
- 4) Каковы основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП?
- 5) Назовите дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
- 6) Перечислите средства ППФП.

- 7) Дайте определение понятию «производственная физическая культура».
- 8) Каковы задачи ПФК?
- 9) Какова основа производственной гимнастики?
- 10) Перечислите виды производственной гимнастики.
- 11) Каково условие для подбора оптимальных методов и средств ПФК?
- 12) Назовите формы занятий физической культурой в свободное время.
- 13) В чём заключается основная задача физических упражнений профилактической направленности?
- 14) Перечислите факторы, влияющие на психофизиологическое состояние студентов.

### Тест по физической культуре

Итоговое тестирование предназначено для оценки соответствия фактически достигнутым каждым студентом результатов освоения дисциплины запланированным результатам. Позволяет оценить уровень освоения знаний, компетенций в итоге изучения дисциплины.

Вопросы для тестирования:

1. *Что явилось предпосылками зарождения физических упражнений в первобытном строе?*

- появления охоты на крупных животных
- период разложения первобытного строя
- обособления физических упражнений от добывания материальных благ

2. *Где наиболее интенсивно культивировался спорт в начале своего развития?*

- в учебных заведениях Англии и Америки
- в таких регионах, как Китай, Индия, Япония
- перед Первой и Второй мировыми войнами в Германии.

3. *Физическая культура-это...*

- Педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств
- Восстановление здоровья средствами физической реабилитации
- Часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств

4. *Спорт (в широком понимании) – это...*

- Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности
- Процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний
- Вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей

5. *Двигательная активность – это...*

- Качество личности, способное изменять окружающую действительность в соответствии с собственными потребностями, взглядами, целями

- Активная жизненная позиция
- Любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни
- Качество, которое базируется на интересах личности и существует как внутренняя готовность к действию

*6. В каких организационных формах проводятся физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей:*

- Самостоятельные физкультурные занятия и спортивная тренировка в индивидуальных видах спорта
- Группы здоровья и группы общей физической подготовки
- Спортивные секции по видам спорта
- Во всех перечисленных

*7. Что понимают под физическим развитием?*

- Физические качества (выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость)
- Мышцы, которыми человек может управлять
- Уровень, антропометрических показателей (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние осанки, жизненная емкость легких и т.д.)

*8. Основным средством физического воспитания являются:*

- Учебные и самостоятельные занятия
- Физические упражнения
- Тренажеры и оборудование
- Спортивный инвентарь

*9. Оказывает ли влияние физическая подготовленность на уровень индивидуальной производительности человека?:*

- Оказывает
- Не оказывает
- Оказывает влияние на снижение эффективности труда
- Оказывает только в определенном виде деятельности

*10. Перечислите основные физические качества:*

- Скоростно-силовые, специализированные, общая выносливость
- Быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость
- Бег, метание мяча, прыжки, отжимания (подтягивание).
- Двигательные, силовые, физиологические, биомеханические

*11. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:*

- Эластичностью
- Гибкостью
- Растяжкой

*12. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействие ему путем мышечных усилий – это ...*

- Сила
- Выносливость
- Быстрота
- Ловкость



13. Дайте определение понятию «общая физическая подготовка» (ОФП):

- Возможность функциональных систем организма
- Процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека
- Использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям

14. Одной из задач ОФП является:

- Всестороннее и гармоничное развитие человека
- Достижение высоких спортивных результатов;
- Овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфике выбранного спорта или конкретной профессии

15. К циклическим видам спорта относятся:

- Борьба, бокс, фехтование
- Баскетбол, волейбол, футбол
- Ходьба, бег, лыжные гонки, плавание
- Метание мяча, диска, молота

16. В каком виде спорта преимущественно создаются условия для совершенствования координации движений:

- Акробатика, спортивная и художественная гимнастика
- Баскетбол, гандбол, волейбол
- Легкая атлетика
- Велосипедный спорт

17. В каком виде спорта преимущественно создаются условия для достижения высокой скорости в циклических движениях:

- Тяжелая атлетика, легкоатлетические метания и прыжки
- Автоспорт, конный спорт
- Футбол, баскетбол
- Легкоатлетический бег, конькобежный спорт

18. В каком виде спорта преимущественно создаются условия для совершенствования силы и быстроты движения:

- Тяжелая атлетика, легкоатлетические метания и прыжки
- Фигурное катание
- Плавание, прыжки в воду
- Настольный теннис, бадминтон

19. В каких видах спорта создаются условия для совершенствования движений в обстановке непосредственной борьбы с соперником:

- Плавание, прыжки в воду
- Тяжелая атлетика
- Конькобежный спорт, фигурное катание
- Бокс, фехтование, спортивная борьба

20. Вид спорта, где в большей степени проявляется гибкость:

- Баскетбол
- Фигурное катание, художественная гимнастика
- Велосипедный спорт

21. Вид спорта, где в большей степени проявляется дыхательная функция:
- Плавание
  - Фехтование
  - Дартс
  - Прыжки в воду
22. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:
- Скоростной силы
  - Техники движений
  - Координации движений
  - Быстроты реакции
23. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?
- Лыжная гонка на 5 километров
  - Бег на 100 метров
  - 12- ти минутный бег
  - Плавание 800 метров
24. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части занятия по физической подготовке?
- Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление
  - Упражнения «на выносливость»
  - Силовые упражнения. Упражнения «на гибкость»
  - Скоростные упражнения, Упражнения «на внимание»
25. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует выполнять в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...
- По 8-16 циклов движений в серии
  - По 10 циклов в 4 серии
  - До появления болевых ощущений.
  - Пока не начнет увеличиваться амплитуда движений
26. Физическое здоровье – это:
- Естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.
  - Состояние, которое характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.
  - Моральные принципы, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.
  - Способность личности формировать свой жизненный уклад согласно общечеловеческим представлениям о здоровом образе жизни.
27. Основными элементами здорового образа жизни выступают:
- Нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций
  - Раздел медицины, часть системы физического воспитания, цель которого изучение состояния здоровья, развития функциональной подготовленности, участие в планировании физических нагрузок
  - Соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований,

организация индивидуального режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее действие на личность

*28. Воздействие каких факторов окружающей среды оказывает влияние на здоровье человека?*

- Климат, погода, экологическая обстановка
- Утренняя гигиеническая гимнастика; упражнения в течении учебного дня; самостоятельные тренировочные занятия
- Система мероприятий по укреплению здоровья и длительному сохранению высокой спортивной работоспособности, направленная на выявление ранних признаков нарушения здоровья

*29. Закаливание – это...*

- Эффективное средство восстановления работоспособности
- Температурное и механическое воздействие на организм
- Важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур

*30. Что не соответствует понятию «Здоровый образ жизни»?*

- Должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закалывающим
- Должен защищать от утомления при трудовой деятельности и при занятиях физическими упражнениями
- Должен защищать от неблагоприятных воздействий окружающей среды
- Должен позволять до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье

*31. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом?*

- Генетика человека
- Состояние окружающей среды
- Образ жизни

*32. Самостоятельные физкультурные занятия предполагают:*

- Выполнять физические упражнения самостоятельно, в индивидуальном порядке
- Заниматься в группах здоровья и общей физической подготовки
- Заниматься в спортивных секциях
- Во всех перечисленных

*33. Перечислите формы самостоятельных занятий:*

- Укрепление здоровья, достижение спортивных результатов, повышение уровня физического развития
- Утренняя гигиеническая гимнастика; упражнения в течении рабочего дня; самостоятельные тренировочные занятия
- Активный отдых; выполнение различных тестов; повышение уровня физической подготовленности

*34. Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы?*

- Ежедневную утреннюю гигиеническую гимнастику
- Тренировочные занятия 1 раз в неделю
- Тренировочные занятия 3 раза в неделю

35. Дайте определение понятию «самоконтроль»:

- Способствовать правильному использованию средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения уровня физического развития, достижения высоких спортивных результатов
- Система наблюдений за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок
- Профилактика заболеваний; реабилитация больных; физкультурно-оздоровительная работа

36. Что является основными задачами самоконтроля?

- Осознать необходимость внимательного отношения к своему здоровью; освоить простейшие методы самонаблюдения, научиться простейшим способом записи результатов наблюдений; научиться анализировать и оценивать показатели самоконтроля; закрепить и применить на практике полученные знания
- Контролировать выполнение санитарно-гигиенических и лечебно-профилактических требований при организации учебно-тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований
- Способствовать правильному использованию средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения уровня физического развития, достижения высоких спортивных результатов

37. При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть:

- 80-90 уд/мин.
- 120-125 уд/мин
- 160-180 уд/мин

38. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого человека в покое?

- 60-80
- 80-90
- 90-100
- 100-110

39. Где рекомендуется измерять пульс?

- В области шеи, на запястье
- В височной области
- На животе
- Под коленкой

40. Каковы нормальные показатели артериального давления взрослого человека в покое (систолическое/диастолическое)?

- 90/50
- 120/80
- 120/100
- 140/90

41. Главной причиной нарушения осанки является:

- Долгое пребывание в положении сидя за партой
- Малоактивный образ жизни
- Привычка носить сумку на одном плече
- Слабость мышц спины

42. Профилактика нарушений осанки осуществляется при...

- Скоростных упражнениях
- Упражнениях «на гибкость»
- Силовых упражнениях
- Упражнениях на «выносливость»

43. Что определяет техника безопасности при занятиях физическими упражнениями?

- Правильное выполнение упражнений
- Навыки знаний физических упражнений без травм
- Комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи

44. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- Придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, поднести к носу нашатырь
- Холодный компресс на голову, покой, ногам придать возвышенное положение
- Теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье
- Положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье

45. При оказании первой помощи человеку в случае артериального кровотечения в первую очередь необходимо использовать:

- Бинт
- Йод
- Вату
- Жгут

46. Какое положение необходимо придать человеку, находящемуся в состоянии теплового удара?

- Лежачее, ноги приподняты
- Лежачее, голова приподнята
- Сидячее, руки в стороны
- Верного ответа нет

47. В чем заключается первая помощь при растяжении и разрыве связок?

- Остановка кровотечения и предупреждение загрязнения раневой поверхности
- Теплые ванночки, компресс
- Покой, холод, давящая повязка, доставка пострадавшего к врачу
- Положить пострадавшего в прохладное место, наложить жгут

48. Целью профессионально-прикладной физической подготовки является:

- Психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности.
- Владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.
- Формировать профессиональную культуру специалиста, его мировоззренческие позиции в отношении социальной значимости будущей профессиональной деятельности.
- Формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим специалистам по физической культуре и спорту в их профессиональной деятельности.

49. Что не входит в конкретные задачи ППФП:

- Обеспечить высокий уровень физической подготовленности.
- Формировать необходимые прикладные знания;
- Осваивать прикладные умения и навыки;
- Воспитывать прикладные психофизические и специальные качества.

50. *Работоспособность – это:*

- Овладение определенными двигательными навыками и высокого уровня физической и функциональной подготовленности, необходимые для освоения или выполнения человеком целевых видов деятельности
- Потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени
- Способность преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений в условиях трудовой деятельности.
- Способность организма выполнять работу продолжительное время в заданном темпе, без снижения интенсивности.

51. *Утомление – это:*

- Снижение работоспособности по причинам нерационального режима труда и отдыха при отсутствии своевременного восстановления.
- Комплекс субъективных ощущений, сопровождающих чувством слабости, вялости, физиологического дискомфорта, нарушением протекания психических процессов (памяти, внимания, восприятия, мышления и др.)
- Снижение работоспособности и продуктивности труда, сопровождающих появлением раздражительности, головной боли, расстройство сна и т.п.
- Временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки на организм человека.

52. *Какое явление не влияет отрицательно на здоровье человека и его профессиональной работоспособности?*

- Детренированность организма из-за недостатка двигательной активности
- Напряженное эмоциональное состояние человека в процессе его повседневного труда
- Утомление под влиянием воздействия физических упражнений на организм человека в процессе тренировочных занятий
- Неблагоприятное влияние внешней среды.

53. *Какой из факторов не определяет конкретное содержание ППФП?*

- Формы (виды) труда специалистов данного профиля
- Экономическая эффективность производства
- Условия и характер труда; режим труда и отдыха
- Особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.

54. *Основные формы труда:*

- Повременный и сдельный
- Физический и умственный
- Мышечный и автоматизированный
- Индивидуальный и коллективный

55. *Что является основополагающим при подборе отдельных прикладных физических упражнений?*

- Упражнения не должны быть сложнокоординационными

- Чтобы их психофизиологическое воздействие соответствовало формируемым физическим и специальным качествам.
- Чтобы упражнения можно было повторить многократно за один подход.
- Наличие желания выполнять упражнения.

56. *Какие виды спорта считаются профессионально-прикладными?*

- Виды спорта не входящие в программу Олимпийских игр
- Если физические качества, умения и навыки, осваиваемые в ходе спортивного совершенствования, совпадают с профессиональными
- Технические виды спорта
- Виды спорта по которым проводятся соревнования среди трудящихся.

57. *Что рекомендуется делать работникам умственного труда на рабочем месте, чтобы снизить утомление?*

- Физические упражнения для улучшения мозгового кровообращения.
- Поиграть в компьютерные игры.
- Попить тонизирующие напитки (кофе, крепкий чай).
- Продолжить работу до окончания рабочего времени.

58. *Чем определяются форма и содержание производственной физической культуры?*

- Экономической эффективностью
- Формированием профессиональных навыков и умений
- Особенности профессионального труда и быта человека
- Обеспечением высокого уровня физической подготовки.

59. *Цель производственной физической культуры:*

- Формировать профессиональные навыки и умения.
- Способствовать укреплению здоровья и повышению эффективности труда
- Обеспечить достаточный уровень спортивной подготовки для участия в соревнованиях трудовых коллективов
- Формировать профессиональную культуру специалиста, его мировоззренческие позиции в отношении значимости профессиональной деятельности.

60. *Когда можно заниматься производственной физической культурой?*

- Только в рабочее время (кроме мест с повышенной запыленностью, загазованностью)
- Только в свободное время
- В рабочее время в специальном помещении по расписанию занятий
- Как рабочее время (кроме мест с повышенной запыленностью, загазованностью), так и в свободное время

61. *Видами (формами) производственной гимнастики являются:*

- Вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.
- Гигиеническая гимнастика, утренняя гимнастика, лечебная гимнастика.
- Атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика
- Все перечисленные.

62. *Что не учитывается при построении комплексов упражнений производственной гимнастики?*

- Рабочая поза, положение туловища, рабочие движения, характер трудовой деятельности

- Квалификация работника
- Степень и характер усталости по субъективным показателям, возможные отклонения в здоровье
- Санитарно-гигиеническое состояние места занятий.

63. *Вводную гимнастику следует заканчивать ...*

- Через 3-4 мин после появления чувства утомления
- Упражнениями, которые снимет излишнее возбуждение и поможет настроиться на предстоящую работу.
- Силовыми упражнениями с максимальной нагрузкой с расчетом 5-10 мин отдыха перед предстоящей работой
- Упражнениями на выносливость.

64. *Назовите основные формы занятий физической культурой в свободное время:*

- Утренняя гигиеническая гимнастика; утренние или вечерние специально направленные занятия физическими упражнениями
- Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв
- Попутная тренировка
- Все из перечисленных.

65. *Целью утренней гигиенической гимнастики является...*

- Восстановить организм после перенесенного заболевания
- Предупреждение и лечение различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- Перейти от утренней вялости к активному состоянию, ликвидировать застойные явления, возникающие в организме после ночного бездействия
- Поддержание уровня физической подготовленности.

66. *Какое максимальное число касаний мяча подряд (учитывая все возможные касания) при розыгрыше очка разрешается выполнить команде согласно правилам игры в волейбол?*

- 4.
- 3.
- 2.
- 1.

67. *Что означает «Фол» в баскетболе?*

- Нарушение правил владения мячом
- Штрафной бросок
- Несоблюдение правил вследствие персонального контакта с соперником
- Дисквалификация игрока.

68. *При каком счете в игре настольный теннис партия считается выигранной?*

- 14:12
- 11:10
- 11:9
- 10:8
- 12:11

69. *В каком случае назначается пенальти в футбольном матче?*

- Умышленная игра рукой
- Если игрок обороняющейся команды нарушит правила в пределах своей штраф-



- ной площадки, которое должно быть наказано штрафным ударом, и мяч находился в игре
- Оскорбительные, обидные или нецензурные выражения и/или жесты
  - Второе предупреждение в течение одного и того же матча.

70. На какой высоте от пола располагается центр мишени для игры в дартс?

- 293 см
- 237 см
- 173 см

71. В какой спортивной игре для выигрыша очка необходимо приземлить мяч на стороне соперника так, после чего он не смог бы его правильно отбить?

- Волейбол
- Настольный теннис
- Бадминтон

## **8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### **8.1 Основная литература**

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа-М : НИЦ ИНФРА-М, 2014. – 336 с. // ZNANIUM.COM : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <http://www.znanium.com/catalog.php>, ограниченный. – Загл. с экрана

2. Бурбыгина, В. В. Физическая культура в формировании общекультурных компетенций студентов : учеб. пособие / В. В. Бурбыгина. – Комсомольск-на-Амуре : ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2014. – 92 с

3. Занкина, Е. В. История и социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для вузов / Е. В. Занкина. – Комсомольск-на-Амуре : ГОУВПО «КнАГТУ», 2010. – 95 с

4. Саламин, Е. Е. Развитие гибкости в физической подготовке студентов вуза : учеб. пособие / Е. Е. Саламин, Е. М. Фомин, З. А. Изабеков. – Комсомольск-на-Амуре : ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2012. – 84 с

5. Скупченко, Е. А. Формирование общекультурных компетенций по физической культуре : учеб. пособие / Е. А. Скупченко, Е. Е. Саламин. – Комсомольск-на-Амуре : ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2015. – 155 с.

6. Физическая культура : учебник для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др. – М. : Юрайт, 2013. – 424 с

7. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. Пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. – 172 с. // ZNANIUM.COM : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <http://www.znanium.com/catalog.php>, ограниченный. – Загл. с экрана.

## 8.2 Дополнительная литература

1. Валеев, А. М. Легкоатлетические прыжки и метания : учеб. пособие для вузов / А. М. Валеев, Р. Н. Малюга. – Комсомольск-на-Амуре : ГОУВПО «КНАГТУ», 2010. – 174 с
2. Валеев, А. М. Настольный теннис (начальное обучение) : учеб. пособие для вузов / А. М. Валеев, А. В. Иваньков. – Комсомольск-на-Амуре : ГОУВПО «КНАГТУ», 2015. – 80 с
3. Переверзев, В. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. С. Григорович [и др.]; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 350 с. // ZNANIUM.COM : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <http://www.znanium.com/catalog.php>, ограниченный. – Загл. с экрана.
4. Чертов, Н. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н. В. Чертов. – Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2012. – 118 с. // ZNANIUM.COM : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <http://www.znanium.com/catalog.php>, ограниченный. – Загл. с экрана.

## **9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. Физкультура и спорт [Электронный ресурс] : журнал. – Режим доступа: <http://www.fismag.ru>, свободный. – Загл. с экрана.
2. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/ministry>, свободный. – Загл. с экрана.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>, свободный. – Загл. с экрана.
4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Электронный ресурс] : науч.-метод. журн. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/journals/fkvot>, свободный. – Загл. с экрана.
5. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс] : науч.-теор. журн. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/journals>, свободный. – Загл. с экрана.
6. Основы физической культуры в вузе [Электронный ресурс] : электронный учеб. для вузов. – Режим доступа: // [http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set), свободный. – Загл. с экрана.

## 10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Успешное усвоение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной работы. Обучающийся должен активно участвовать в выполнении видов учебных работ, определенных для данной дисциплины.

Время, которым располагает студент для выполнения учебного плана, складывается из двух составляющих: одна из них - это аудиторная работа в вузе по расписанию занятий, другая - внеаудиторная самостоятельная работа. Задания и материалы для самостоятельной работы выдаются во время учебных занятий по расписанию, на этих же занятиях преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой, а также оказывает помощь студентам по правильной организации работы.

Начинать самостоятельные внеаудиторные занятия следует с первых же дней семестра. Первые дни семестра очень важны для того, чтобы включиться в работу, установить определенный порядок, равномерный ритм на весь семестр. Ритм в работе - это ежедневные самостоятельные занятия, желательно в одни и те же часы, при целесообразном чередовании занятий с перерывами для отдыха. Начиная работу, не нужно стремиться делать вначале самую тяжелую ее часть, надо выбрать что-нибудь среднее по трудности, затем перейти к более трудной работе. И напоследок оставить легкую часть, требующую не столько больших интеллектуальных усилий, сколько определенных моторных действий (рисование схем, построение графиков, таблиц и т.п.). Следует правильно организовать свои занятия по времени: 50 минут - работа, 5-10 минут - перерыв; после 3 часов работы перерыв - 20-25 минут. Иначе нарастающее утомление повлечет неустойчивость внимания. Очень существенным фактором, влияющим на повышение умственной работоспособности, являются систематические практические занятия физической культурой. Организация активного отдыха предусматривает чередование умственной и физической деятельности, что полностью восстанавливает работоспособность человека

Формой промежуточной аттестации обучающихся являются зачеты, в ходе которых оценивается уровень знаний, навыков и освоение жизненно необходимых умений. Обучающиеся при изучении учебной дисциплины используют учебные материалы, интернет-ресурсы, а также методические указания по проведению определенных видов занятий, рекомендации и пособия по данной дисциплине по работе с ним, разработанные профессорско-преподавательским составом кафедры.

### *Методические указания по выполнению тестирования.*

Тестирование – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

Контрольные тесты как форма текущего контроля, имеют своей целью: углубление знаний студентов, активизация их познавательной деятельности, формирование профессионального практического мышления.

На занятиях студенты выполняют тестирование с выборочными вариантами ответов (один или несколько из которых правильные).

Для подготовки к тестированию необходимо повторить материал по указанным темам. Необходимо внимательно прочитать инструкции к заданию и выбрать правильный(е) ответ(ы). Отвечать на вопросы можно в любом порядке. Если студент затрудняется с выбором правильного варианта ответа, ему необходимо методом исключения последовать убирать оставшиеся варианты ответов, припоминая все, что он знает по изученной теме о них. Перед тем, как сдать работу преподавателю, необходимо внимательно еще раз проверить все свои ответы.

## **11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Использование в учебном процессе информационных технологий при освоении дисциплины «*Физическая культура и спорт*» реализуются по следующим направлениям:

- получение справочной информации в сетях Internet;
- подготовка и обработка результатов тестирований;
- мультимедийное оснащение, телевизионные устройства, видеопрограммы с тренировками и т.д.
- получение информации из рубрики официального сайта университета (новости спорта, анонсы физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий)
- взаимодействие между участниками образовательного процесса посредством организации дистанционного консультирования по вопросам выполнения заданий по теоретической подготовке студентов-инвалидов.

## **12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Для реализации программы дисциплины «*Физическая культура и*

*спорт*» используется материально-техническое обеспечение, перечисленное в таблице 7.

Таблица 7 – Материально-техническое обеспечение дисциплины

Аудитория	Наименование аудитории (лаборатории)	Используемое оборудование	Назначение оборудования
1	2	3	4
Аудитория 213 корпус 5	213/5	Письменный стол – 20 шт., стул – 40 шт., доска, кафедра проектор, экран.	Проведение аудиторных занятий (лекции, презентации)
Аудитория 102 корпус 5	102/5	20 персональных ЭВМ локальной сети	Проведение тестирования

