

Министерство образования и науки Российской Федерации
филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего профессионального образования
«Кубанский государственный университет»
в г. Армавире



УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по работе с филиалами

Евдокимов А.А.

» 08 2015г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.23 Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика

Направленность (профиль): Финансы и кредит

Форма обучения: заочная

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Краснодар 2015

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика

Программу составил:

Доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин,
канд. воен. наук
«28» августа 2017г.

С.Г. Брусенцов

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин (разработчика)

Протокол № 1 «28» августа 2017г.

Заведующий кафедрой,
канд. социол. наук, доц.

О.В. Гуренкова

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры экономики и менеджмента (выпускающей)

Протокол № 1 «28» августа 2017г.

Заведующий кафедрой,

С.Г. Косенко

канд. экон. наук, доц.

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии филиала по УГН «Экономика и управление»

Протокол № 1 «28» августа 2017г.

Председатель УМК филиала по УГН
«Экономика и управление»,

канд. экон. наук, доц

Е.А. Кабачевская

Рецензенты:

Молчанова Е.В., доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Тихорецке, канд. пед. наук

Гарбузов С.П., доцент кафедры физического воспитания и медико-биологических дисциплин ФГБОУ ВО «АГПУ», канд. пед. наук

Лист изменений к рабочей программе учебной дисциплины
«Физическая культура и спорт»

Содержание изменений	№ протокола заседания кафедры, дата	ФИО / подпись зав. кафедрой
В соответствии с выходом нового приказа от 05.04.2017 №301 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» была актуализирована рабочая программа	№1 от 28.08.2017	О.В. Гуренкова 

1 Цели и задачи изучения дисциплины.

1.1 Цель освоения дисциплины.

Основной целью курса: является формирование физической культуры обучающегося как системного и интегративного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего бакалавра, способного реализовывать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности и в семье.

1.2 Задачи дисциплины

-включение обучающихся в реальную физкультурно-спортивную практику по творческому освоению ценностей физической культуры, ее активного использования во всестороннем развитии личности;

-содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья, повышению их уровня общей физической подготовленности, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;

-овладение системно упорядоченным комплексом знаний, охватывающих философскую, социальную, естественнонаучную и психолого-педагогическую тематику, тесно связанную с теоретическими, методическими и организационными основами физической культуры;

-формирование потребности в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельностью;

-формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта;

-овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культурой.

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1

«Дисциплины (модули)» учебного плана.

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

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся общекультурных компетенций (ОК).

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ОК-8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	– социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; – научно-биологические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; – роль общей и профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; – возможности использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	– применять способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – применять способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры; – осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; – соблюдать технику безопасного проведения самостоятельных занятий..	– приобретенными знаниями умениями навыками в с физической культуры профессиональн труде жизнедеятельно для повыш работоспособн сохранения укрепления здоровья; – организацие проведением индивидуально коллективного семейного отд участия массовых спортивных соревнованиях.

2. Структура и содержание дисциплины.

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зач.ед. (72 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице (для обучающихся ЗФО).

Вид учебной работы		Всего часов	Курс (часы)	
			1	2
Контактная работа, в том числе:				
Аудиторные занятия (всего):				
Занятия лекционного типа		10	10	-
Лабораторные занятия				-
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)			-	-
				-
Иная контактная работа:				
Контроль самостоятельной работы (КСР)			-	-
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,2	0,2	-
Самостоятельная работа, в том числе:		58	58	
Проработка учебного (теоретического) материала		15	15	-
Анализ научно-методической литературы		15	15	-
Реферат, эссе		15	15	-
Подготовка к текущему контролю		13	13	-
Контроль:		3,8	3,8	
Подготовка к экзамену		-	-	
Общая трудоемкость	час.	72	72	-
	в том числе контактная работа	10,2	10,2	
	зач. ед.	2	2	

2.2 Структура дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы дисциплины, изучаемые на 1 курсе (заочная форма)

№	Наименование тем	Всего	Аудиторная работа		Внеаудиторная работа (СРС)
			Л	ПЗ	
1. 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	8	2		6
2. 2	Социально-биологические основы физической культуры.	6			6

3.	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	8	2		6
4.	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях. Клиник	8	2		6
5.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	6			6
6.	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.	8	2		6
7.	Спортивные и подвижные игры.	8	2		6
8.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	6			6
9.	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.	10			10
	ИКР	0,2			
	Контроль	3,8			
	Итого по дисциплине:	72	10	-	58

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, СРС – самостоятельная работа студента

2.3 Содержание разделов дисциплины:

2.3.1 Занятия лекционного типа.

№ ра зде ла	Наименование раздела	Содержание раздела	Формат эку щего ок он троля
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Психофизиологическая характеристика учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов разных медицинских групп в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Механизмы умственного и зрительного утомления. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза.	реферат (Р) эссе (Э) Т – тестирование; У о – устный опрос
2	Социально-биологические основы физической культуры.	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально экологических факторов на организм жизнедеятельность человека. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения. Социально биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое	реферат (Р) эссе (Э) Т – тестирование; У о – устный опрос

		состояние человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	
3	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование условие ЗОЖ.	реферат (Р) эссе (Э) Т – тестирование; У о – устный опрос
4	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.	Клинико физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка. Формы лечебной физической культуры. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно сосудистой системы. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно сосудистой системы. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно сосудистой системы. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Лечебная физкультура при заболеваниях органов	реферат (Р) эссе (Э) Т – тестирование; У о – устный опрос

		пищеварения и нарушениях обмена веществ Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.	
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки студентов разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Олимпийские игры и Универсиады. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	реферат (Р) эссе (Э) Т – тестирование; У о – устный опрос
6	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом	Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация. Краткая характеристика некоторых видов спорта. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения студентов. Система	реферат (Р) эссе (Э) Т – тестирование; У о – устный опрос

		студенческих спортивных соревнований Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта .	
7	Спортивные и подвижные игры	Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол, хоккей с шайбой, хоккей с мячом, хоккей на траве, водное поло, бадминтон. Организация и проведение соревнований по спортивным и грам. Значение соревнований и их виды. Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации	реферат (Р) эссе (Э) У о – устный опрос
8	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно коррекционной направленности. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	реферат (Р) эссе (Э) Т – тестирование; У о – устный опрос
9	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов	Виды физкультурно-спортивных массовых мероприятий и их значение. Цели, задачи, принципы, особенности организации и проведения физкультурно-спортивных массовых мероприятий. Правила поведения болельщиков на соревнованиях. Понятие толерантности. Знания, умения, навыки, формируемые в процессе занятий физической культурой в вузе необходимые студентам и студентам болельщикам, обеспечивающие должный уровень культуры межнационального общения и взаимодействия, толерантного поведения.	реферат (Р) эссе (Э) У о – устный опрос

2.3.2 Лабораторные занятия.

Лабораторные занятия учебным планом не предусмотрены

2.3.3 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы учебным планом не предусмотрены

2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Подготовка рефератов, эссе	Методические рекомендации по подготовке, написанию и порядку оформления рефератов и эссе (рассмотрены и утверждены на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Армавире 28 августа 2017 г., протокол №1)
2	Проработка учебного (теоретического) материала	- Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся (рассмотрены и утверждены на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Армавире 28 августа 2017 г., протокол №1)- Основная и дополнительная литература по дисциплине.
3	Анализ научно-методической литературы	Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся (рассмотрены и утверждены на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Армавире 28 августа 2017 г., протокол №1)

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3. Образовательные технологии.

При реализации учебной работы по дисциплине используются как традиционные образовательные технологии, ориентированные на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к обучающемуся, так и активные формы проведения занятий - проблемная лекция, лекция-визуализация.

Используемые образовательные технологии по-новому реализуют содержание обучения и обеспечивают реализацию компетенций, подразумевая научные подходы к организации образовательного процесса, изменяют и предоставляют новые формы,

методы и средства обучения

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

Примерные вопросы для устного опроса

Раздел 1. *Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студента*

1. Что представляет собой профессионально-прикладная физическая подготовка в качестве разновидности физического воспитания?
2. Чем следует руководствоваться в методике построения ППФП?
3. Назовите основные факторы, определяющие общую направленность, задачи и содержание ППФП.
4. Назовите основные факторы, оказывающие влияние на человека в условиях современного труда и быта.
5. В чем заключается назначение профессионально-прикладной физической подготовки?

Раздел 2. *Социально-биологические основы физической культуры.*

1. Организм человека как единая биологическая система.
2. Обмен веществ и энергии.
3. Что такое гиподинамика?
4. Состав и функции крови.
5. Кровообращение (большое и малое кровообращение).
6. Сердце, пульс, кровяное давление (систолическое и диастолическое).

Раздел 3. *Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.*

1. Что такое «здоровье»? Физическое, психическое и нравственное здоровье.
2. Назовите критерии здоровья.
3. Как окружающая среда влияет на здоровье?
4. Что такое наследственность?

Раздел 4. *Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.*

1. Назовите объективные и субъективные факторы обучения.
2. Как изменяется состояние организма (ССС, эндокринной системы) при выполнении эмоционально напряженной умственной деятельности?
3. Что такое работоспособность и какие факторы на неё влияют?
4. Что такое утомление? Назовите виды утомления.
5. Как изменяется работоспособность студентов в течение учебного дня, учебной недели, учебного года?

Раздел 5. *Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания*

1. Определение понятия «спорт», его принципиальные отличия от других видов занятий физическими упражнениями
2. Массовый спорт, его цели и задачи
3. Спорт высших достижений, его цели и задачи
4. Обоснование индивидуального выбора вида спорта
5. Единая спортивная классификация, ее структура, цели и задачи

Раздел 6. *Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.*

1. Что такое спорт, и чем он отличается от физической культуры?
2. Перечислите особенности спорта.
3. На какие пять групп можно разделить виды спорта?
4. Назовите сферы спортивного движения.
5. В чем заключается особенность студенческого спорта?

Раздел 7. *Спортивные и подвижные игры.*

1. Характеристика подвижных игр.
2. Подвижные и спортивные игры, их сходство и различие.
3. Педагогическое значение подвижных игр (оздоровительное, образовательное и воспитательное).
4. Педагогическая классификация подвижных игр.
5. Основные характеристики некомандных, переходных и командных подвижных игр.
6. Использование подвижных игр в современной системе физического воспитания.

Раздел 8. *Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями*

1. Понятие спортивной тренировки.
2. Виды подготовки: физическая, техническая, тактическая, морально-волевая.
3. Спортивные соревнования как средство и метод подготовки спортсменов.
4. Физическая подготовка (ОФП), общая и специальная.
5. Средство ОФП.
6. Дать понятие о физических качествах спортсменов: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Раздел 9. *Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.*

1. Требования по физической культуре Государственного стандарта высшего профессионального образования к выпускникам вузов.
2. Содержание учебных занятий по физической культуре. Учет индивидуальных особенностей и интересов студентов.
3. Учебные и внеучебные формы физического воспитания студентов.

4. Физкультурно-спортивная деятельность в вузе, ее цель и задачи.
5. Организационные формы физкультурно-спортивной деятельности в вузе.

Примерные тестовые задания

По разделу 1: Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студента

1. Первые Олимпийские игры были проведены:

А) 1034 г. в США;

Б) 776 г. до н.э. в Греции;

В) 896 г. до н.э. в Риме;

Г) 1428 г. в Праге.

2. Первые Олимпийские игры современности были проведены:

А) 1896 в Греции

Б) 1734 в Риме

В) 1928 в Москве

Г) 1900 в Китае

3. Московская Олимпиада была проведена:

А) 1956 г.

Б) 1938 г.

В) 1972 г.

Г) 1980 г.

4. Дайте определение физической культуры:

А) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;

Б) Физическая культура – средство отдыха;

В) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;

Г) Физическая культура – средство физической подготовки.

5. Недостаток двигательной активности людей называется:

А) Гипертонией

Б) Гипердинамией

В) Гиподинамией

Г) Гипотонией

6. Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:

А) 4-6 ч.

Б) 5-7 ч.

В) 16 ч.

Г) 10-12 ч.

7. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

А) профессиональная подготовка;

Б) профессионально-прикладная подготовка;

В) профессионально-прикладная физическая подготовка;

Г) спортивно – техническая подготовка.

8. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:

- А) физическое воспитание;
- Б) физическое состояние;
- В) физическая подготовка;**
- Г) физическая нагрузка.

9. Контрольный тест по профессионально-прикладной физической подготовке независимо от пола:

- А) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- Б) функциональная проба на задержке дыхания (проба Штанге);**
- В) прыжок в длину с места;
- Г) подтягивание на перекладине хватом сверху.

10. Общий объем часов на физическую культуру составляет:

- А) 400 часов;
- Б) 258 часов;
- В) 204 часа;
- Г) 408 часов.**

По разделу 2: Социально-биологические основы физической культуры.

6. Костная система человека состоит:

- А) из 150 костей;
- Б) из 80 костей;
- В) из 200 костей;**
- Г) из 250 костей

7. Кости соединяются с помощью:

- А) мышц;
- Б) суставов;**
- В) сухожилий;
- Г) жгутиков.

8. Мышечная система включает около:

- А) 400 мышц;**
- Б) 600;
- В) 500;
- Г) 300.

9. Основным источником энергии для мышечного волокна являются:

- А) жиры;
- Б) углеводы;**
- В) белки;
- Г) все вместе.

10. Сердечно-сосудистая система состоит:

- А) из мышц;
- Б) из сердца и кровеносных сосудов;**
- В) костей;
- Г) крови и лимфы.

11. Общее количество крови у взрослого человека:

- А) 3-4 литра;
- Б) 4-5 литров;**
- В) 2-3 литра;
- Г) 1-2 литра.

12. Частота сердечных сокращений у взрослого в покое составляет в среднем:

- А) 70 ударов;**
- Б) 60 ударов;
- В) 40 ударов;
- Г) 80 ударов.

13. Артериальное давление измеряется:

- А) в килограммах;
- Б) сантиметрах;
- В) миллиметрах ртутного столба;**
- Г) сантиметрах кубических.

14. Жизненная емкость легких – это:

- А) количество воздуха, которое может вдохнуть человек;
- Б) количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха;**
- В) объем вдоха и выдоха;
- Г) разница между вдохом и выдохом.

15. Специализированный отдел нервной системы, регулируемый корой больших полушарий – это:

- А) головной мозг;
- Б) спинной мозг;
- В) вегетативная нервная система;**
- Г) мозжечок.

По разделу 3: Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

1. Понятие «здоровье» можно классифицировать следующим образом:

- А) здоровье – это отсутствие болезней;
- Б) «здоровье» и «норма» - понятия тождественные;
- В) здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций;**
- Г) отсутствие вредных привычек у человека.

2. Одним из важнейших условий качества рабочей силы является:

- А) уровень физической подготовленности;
- Б) уровень здоровья и физического развития;**
- В) уровень теоретических знаний;
- Г) все вместе.

3. Важнейшие компоненты неупорядоченности и хаотичности в организации жизнедеятельности студентов – это:

- А) несвоевременный прием пищи;

- Б) систематическое недосыпание;
- В) малое пребывание на свежем воздухе;
- Г) курение;
- Д) все вместе.**

4. Основными элементами здорового образа жизни студентов выступают:

- А) закаливающие процедуры;
- Б) соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна;
- В) отказ от вредных привычек;
- Г) организация целесообразного режима двигательной активности;
- Д) все вместе.**

5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:

- А) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
- Б) конфликты с окружающими;
- В) злоупотребление алкоголем;**
- Г) все вместе.

6. Обычной нормой ночного сна студента считается

- А) 7 - 8 часов;**
- Б) 5-6 часов;
- В) 3- 4 часа;
- Г) 10-12 часов.

6. Главное правило полноценного питания не менее

- А) одного раза в день;
- Б) 2 - 3 раза в день;
- В) 3-4 раза в день;**
- Г) 4-5 раз в день.

7. Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой, при котором мужчины уделяют занятиям физической культурой

- А) 3 - 4 часа в неделю;
- Б) 8 - 12 часов в неделю;**
- В) 14 - 16 часов в неделю;
- Г) 16 -18 часов в неделю.

8. То же, но для женщин:

- А) 6-10 часов;**
- Б) 8 - 12 часов;
- В) 14 - 16 часов;
- Г) 16-18 часов.

9. Эффективное средство восстановления работоспособности -это:

- А) массаж, контрастный душ;**
- Б) гигиена одежды и обуви;
- В) уход за полостью рта и зубами;
- Г) здоровый образ жизни.

10. Личная гигиена включает:

- А) соблюдение распорядка дня;
- Б) уход за телом;
- В) использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия на организм;
- Г) все перечисленное.**

По разделу 4: Лечебная физическая культура как средство профилактики и

реабилитации при различных заболеваниях.

1. **Учебное время студентов в среднем составляет:**

А) 40 - 44 часа в неделю;

Б) 52 - 58 часов неделю;

В) 60 - 64 часа в неделю;

Г) 70-72 часа в неделю.

2. **В процессе умственного труда основная нагрузка приходится:**

А) на вегетативную нервную систему;

Б) на дыхательную систему;

В) на ЦНС, ее высший отдел - головной мозг;

Г) на подкорку головного мозга.

3. **Работоспособность - это способность человека выполнять:**

А) конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;

Б) специальные умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности;

В) ответственно, добросовестно выполнять работу, необходимую в конкретной деятельности;

Г) быстро, качественно, целеустремленно выполнять заданную работу.

4. **Наиболее работоспособны студенты, отнесенные:**

А) к «утреннему» типу - «жаворонки»;

Б) «вечернему» типу - «совы»;

В) промежуточному типу между «жаворонками» и «совами»;

Г) к добросовестным и исполнительным.

5. **Динамика умственной работоспособности студентов в недельном учебном цикле имеет периоды:**

А) вратывания, устойчивой работоспособности и период ее снижения;

Б) «конечного порыва», нервно-эмоционального напряжения;

В) эмоционального переживания;

Г) нервного расстройства.

6. **Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип:**

А) активного отдыха;

Б) пассивного отдыха;

В) психоэмоциональной разгрузки;

Г) аутотренинг.

7. **«Зоной» оптимального воздействия между умственной и физической работоспособностью студентов являются занятия с режимом ЧСС:**

А) 90 - 100 ударов / мин;

Б) 130 - 160 ударов мин;

В) 160 - 180 ударов в мин;

Г) 180 – 210 ударов в мин.

8. **Формами физической активности в режиме учебного труда студентов являются:**

А) утренняя гимнастика;

Б) психическая саморегуляция;

В) кратковременные перерывы между занятиями;

Г) «физкультурная минутка».

9. **Эффект занятий физическими упражнениями можно повысить, если будет:**

А) произвольный режим жизнедеятельности, где отсутствует элемент

физической активности;

Б) нормализованная двигательная активность;

В) четкая организация сна, питания, пребывания на свежем воздухе, учебного труда и двигательная активность;

Г) все перечисленное.

10. **Основной фактор утомления студентов - это:**

А) сама учебная деятельность;

Б) полное отсутствие интереса, апатия;

В) отсутствие реакции на новые раздражители;

Г) снижение ЧСС.

Примерные темы рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Средства физической культуры и спорта.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
10. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
11. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
12. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
14. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
15. Бег, как средство укрепления здоровья.
16. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
17. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
18. Формирование двигательных умений и навыков.
19. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
20. Основы спортивной тренировки.
21. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
22. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
23. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
24. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.

25. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
26. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
27. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
28. Баскетбол
29. Виды массажа
30. Виды физических нагрузок, их интенсивность

Примерные темы эссе

1. Влияние физических упражнений на мышцы
2. Здоровый образ жизни
3. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
4. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
5. Общая физическая подготовка: цели и задачи
6. Организация физического воспитания
7. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
8. Питание спортсменов
9. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
10. Развитие быстроты
11. Развитие двигательных способностей
12. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
13. Развитие силы и мышц
14. Развитие экстремальных видов спорта
15. Роль физической культуры

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету

1. Физическое воспитание как учебная дисциплина в вузе.
2. Физическая культура в жизни общества.
3. Цель и задачи физкультурного образования студентов в вузе.
4. Социальные функции физического воспитания и спорта.
5. Формы физического воспитания студентов в вузе.
6. Факторы окружающей среды и их воздействие на организм человека.
7. Основы обучения движениям в физическом воспитании (двигательное действие, двигательные умения и навыки).
8. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 гг. (задачи программы, ее показатели и их характеристика).

9. Характеристика спорта как сферы социально-культурной деятельности (массовый спорт, профессиональный спорт, спорт высших достижений и их основные функции, классификация спорта по основным группам).
10. Федеральный закон «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации».
11. Федеральный закон «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации».
12. Федеральный закон «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации».
13. Государственные органы управления физической культурой и спортом и их характеристика.
14. Возрождение современных олимпийских игр (предыстория возрождения, П. де Кубертен и его роль в возрождении игр, олимпийский конгресс 1894 г.). 43
15. Игры олимпиад и зимние олимпийские игры (влияние политики на игры, первые олимпийские игры и их роль, периодизация игр).
16. Характеристика первого и второго периодов игр Олимпиад.
17. Характеристика третьего и четвертого периодов игр Олимпиад, участие советских спортсменов в играх Олимпиад.
18. Международная олимпийская система (МОК, Устав МОК, принципы олимпийского движения, современная концепция олимпизма, президент МОК).
19. Основные направления деятельности МОК: середина 70-х гг. XX столетия по настоящее время (главная задача МОК, основные решения, 119 сессия МОК).
20. Современные проблемы олимпийского движения.
21. «Малые формы физической культуры»
22. Физкультурная пауза.
23. Физкультурная минутка.
24. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
25. Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.

Уровень требований и критерии оценок на зачете

Оценка «зачтено» выставляется, если компетенции ОК-8, полностью освоена, обучающийся владеет материалом, отвечает на основные и дополнительные вопросы.

Оценка «не зачтено» выставляется, если компетенции ОК-8, не освоена, обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины.

5.1 Основная литература:

1. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др. ; под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семенов, Е.Е. Ачкасова. - 2-е изд., доп. - Санкт-Петербург : СпецЛит, 2013. - 256 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=253833&sr=1

2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; под ред. В.Я. Кикоого, И.С. Барчукова. - Москва : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=117573&sr=1

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья имеются издания в электронном виде в электронно-библиотечных системах «Лань» и «Юрайт» и др.

5.2 Дополнительная литература

1. Чертов, Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241131&sr=1

2. Минникаева, Н.В. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Минникаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 142 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=278495&sr=1

5.3. Периодические издания:

1. Физическая культура, спорт и здоровье – URL:
<https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>

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

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE». – URL: www.biblioclub.ru
2. ЭБС издательства «Лань». – URL: <https://e.lanbook.com>
3. ЭБС «Юрайт». – URL: <http://www.biblio-online.ru/>
4. Электронный каталог Научной библиотеки КубГУ. – URL:<http://212.192.134.46/MegaPro/Catalog/Home/Index>
5. Аналитическая и цитатная база «Web of Science (WoS)». – URL:<http://apps.webofknowledge.com>.
6. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» – URL:www.grebennikon.ru
7. Научная электронная библиотека (НЭБ) «eLibrary.ru». – URL:<http://www.elibrary.ru>
8. Полнотекстовые архивы ведущих западных научных журналов на Российской платформе научных журналов НЭИКОН. – URL:<http://archive.neicon.ru>
9. Базы данных компании «Ист Вью». – URL:<http://dlib.eastview.com>
10. Университетская информационная система РОССИЯ (УИС Россия) – URL:<http://uisrussia.msu.ru>
11. «Электронная библиотека диссертаций» Российской Государственной Библиотеки (РГБ). – URL:<https://dvs.rsl.ru/>
12. Электронная коллекция Оксфордского Российского Фонда. – URL:<http://lib.myilibrary.com>
13. «Лекториум ТВ». – URL:<http://www.lektorium.tv/>
14. Национальная электронная библиотека «НЭБ». – URL:<http://нэб.рф/>
15. КиберЛенинка: научная электронная библиотека. – URL:
<http://cyberleninka.ru/>
16. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная ИС свободного доступа. – URL: <http://window.edu.ru>.
17. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>
18. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» – <http://www.consultant.ru>

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

По курсу предусмотрено проведение лекционных занятий, на которых дается основной систематизированный материал. Основной целью лекции является обеспечение теоретической основы обучения, развитие интереса к учебной деятельности и конкретной учебной дисциплине, формирование у обучающихся ориентиров для самостоятельной работы.

Тестирование по предложенным темам. Подготовка тестированию предполагает изучение материалов лекций, учебной литературы.

Устный опрос. Важнейшие требования к устным ответам студентов – самостоятельность в подборе фактического материала и аналитическом отношении к нему, умение рассматривать примеры и факты во взаимосвязи и взаимообусловленности, отбирать наиболее существенные из них. Ответ

обучающегося должно соответствовать требованиям логики: четкое вычленение излагаемой проблемы, ее точная формулировка, неукоснительная последовательность аргументации именно данной проблемы, без неоправданных отступлений от нее в процессе обоснования, безусловная доказательность, непротиворечивость и полнота аргументации, правильное и содержательное использование понятий и терминов.

Написание эссе. Эссе – вид самостоятельной работы, представляющий собой небольшое по объему и свободное по композиции сочинение на заданную тему, отражающее подчеркнуто индивидуальную позицию автора. Рекомендуемый объем эссе – 2-3 печатные страницы.

Написание реферата – это вид самостоятельной работы студента, содержащий ин-формацию, дополняющую и развивающую основную тему, изучаемую на аудиторных занятиях. Ведущее место занимают темы, представляющие профессиональный интерес, несущие элемент новизны. Реферативные материалы должны представлять письменную модель первичного документа – научной работы, монографии, статьи.

Самостоятельная работа по дисциплине включает следующие виды работ:

- работа с лекционным материалом, предусматривающая проработку конспекта лекций и учебной литературы;
- изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку;
- подготовка к семинарским занятиям;
- написание реферата и эссе по заданной проблеме.

Зачет. Обучающиеся обязаны сдать зачет в соответствии с расписанием и учебным планом. Зачет является формой контроля усвоения обучающимся учебной программы по дисциплине или ее части, выполнения тестовых заданий, реферативных работ, эссе.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.

8.1 Перечень информационных технологий.

- Предоставление доступа всем участникам образовательного процесса к корпоративной сети университета и глобальной сети Интернет.
- Предоставление доступа участникам образовательного процесса через сеть Интернет к справочно-поисковым информационным системам.
- Использование специализированного (Офисное ПО, графические, видео- и аудиоредакторы и пр.) программного обеспечения для подготовки тестовых, методических и учебных материалов.
- Использование офисного и мультимедийного программного обеспечения при проведении занятий и для самостоятельной подготовки обучающихся.

8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.

- LibreOffice 5.0.6 (свободный офисный пакет);
- Gimp 2.6.16 (растровый графический редактор);
- Inkscape 0.91 (векторный графический редактор);

- AdobeAcrobatReader, WinDjView, XnView (просмотр документов и рисунков);
- Mozilla FireFox, Adobe Flash Player, JRE. (Internet);
- 7-zip 9.15 (архиватор);
- Nod32 (антивирус);
- Notepad++ (текстовый редактор с подсветкой синтаксиса).

8.3 Перечень информационных справочных систем:

1. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.
2. Официальная Россия. Сервер органов государственной власти Российской Федерации. – URL: <http://www.gov.ru>.
3. Справочно-правовая система «Консультант Плюс». – URL: <http://www.consultant.ru>.
4. Научная электронная библиотека (НЭБ) «eLibrary.ru». - URL: <http://www.elibrary.ru>

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины и оснащённость
1.	Лекционные занятия	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа
2.	Семинарские занятия	Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа
3.	Групповые (индивидуальные) консультации	Учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций
4.	Текущий контроль, промежуточная аттестация	Учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации
5.	Самостоятельная работа	Кабинет для самостоятельной работы, оснащенный компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.