

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.33 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление 40.03.01 Юриспруденция

Профиль: уголовно-правовой

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочная

Армавир  
2015

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция.

Программу составил:

И.Ю. Горбачев, старший преподаватель кафедры социально-гуманитарных дисциплин



Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» утверждена на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин протокол № 1 « 27 » августа 2015г.  
Заведующий кафедры Гуренкова О.В.



Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры правовых дисциплин протокол № 1 « 27 » августа 2015г.  
Заведующий кафедрой Ярмонова Е.Н.,



Утверждена на заседании учебно-методической комиссии филиала по УМК «Юриспруденция» протокол № 1 « 27 » августа 2015г.  
Председатель УМК филиала по УМК «Юриспруденция»  
Вирясова Н.В.



Рецензенты:

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

Молчанова Е.В. - канд. пед. наук доцент кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиала ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный университет» в г. Тихорецке

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» и принятием Приказа Минобрнауки России от 01.12.2016 N 1511 (ред. от 13.07.2017) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата)" была актуализирована рабочая программа	№1 от 28.08.2017	

## 1 Цели и задачи изучения дисциплины.

### 1.1 Цель освоения дисциплины.

**Целью освоения дисциплины** 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 вариативной 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 следующих компетенций (ОК)

№ п.п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения	социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональн	применять способы контроля и оценки физического развития и физической	приобретенными знаниями и умениями навыками в сфере физической культуры в

		<p>полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>ой 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.</p>	<p>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.</p>	<p>профессиональном труде и жизнедеятельности для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; организацией и проведением индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.</p>
--	--	---	--	--	---

## 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 студентов ЗФО).

Вид учебной работы	Всего часов	Курс (часы)			
		1	2	3	4
<b>Контактная работа, в том числе:</b>					
<b>Аудиторные занятия (всего):</b>	<b>10,2</b>	<b>10,2</b>			
Занятия лекционного типа	10	10	-	-	-
Лабораторные занятия			-	-	-
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)			-	-	-
			-	-	-
<b>Иная контактная работа:</b>					
Контрольная работа (КоР)	-	-	-	-	-

Курсовой проект (КРП)	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2	0,2	-	-	-
<b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>	<b>58</b>	<b>58</b>			
Проработка учебного (теоретического) материала	16	16	-	-	-
Анализ научно-методической литературы	14	14	-	-	-
Реферат, эссе	15	15	-	-	-
Подготовка к текущему контролю	13	13	-	-	-
<b>Контроль:</b>					
Подготовка к зачёту	3,8	3,8			
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>час.</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
	<b>в том числе контактная работа</b>	<b>10,2</b>	<b>10,2</b>		
	<b>зач. ед.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		

## 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 (СР)
			Лек	ПП	
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	10	2		8
2.	Социально-биологические основы физической культуры.	9	1		8
3.	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	7	1		6
4.	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.	7	1		6
5.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	7	1		6

6.	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.	7	1		6
7.	Спортивные и подвижные игры	7	1		6
8.	Методические основы самостоятельных занятий Физическими упражнениями.	7	1		6
9.	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.	7	1		6
	<i>Итого по дисциплине:</i>		<b>10</b>		<b>58</b>

Примечание: Лек – лекции, ПР – практические работы / семинары, СР – самостоятельная работа

### 2.3 Содержание разделов дисциплины:

#### 2.3.1 Занятия лекционного типа.

№ раздела	Наименование темы	Содержание раздела	Форма текущего контроля
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	реферат (Р) эссе (Э) Т – тестирование; У о – устный опрос

		<p>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.</p>	
2	<p>Социально-биологические основы физической культуры.</p>	<p>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 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.</p>	<p>реферат (Р) эссе (Э) Т – тестирование; У о – устный опрос</p>
3	<p>Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.</p>	<p>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.</p>	<p>реферат (Р) эссе (Э) Т – тестирование; У о – устный опрос</p>
4	<p>Лечебная</p>	<p>Клинико физиологическое обоснование и</p>	<p>реферат (Р)</p>

	<p>физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.</p>	<p>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 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.</p>	<p>эссе (Э)  Т – тестирование;  У о – устный опрос</p>
5	<p>Общая физическая и специальная подготовка в системе Физического воспитания.</p>	<p>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</p>	<p>реферат (Р)  эссе (Э)  Т – тестирование;  У о – устный опрос</p>

		организационные особенности. Олимпийские игры и Универсиады. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	
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 студенческих спортивных соревнований. Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта.	реферат (Р) эссе (Э) Т – тестирование; У о – устный опрос
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 Занятия практического типа.

№ ра зде ла	Наименование темы	Содержание темы	Форма текущего контроля
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	Р- реферат

		в условиях вуза.	
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 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.	P- реферат

### 2.3.3 Лабораторные занятия

Лабораторные занятия учебным планом не предусмотрены.

### 2.3.4 Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые проекты учебным планом не предусмотрены.

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

№	Вид СР	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Подготовка рефератов.	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	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); Основная и дополнительная литература по дисциплине.
3	Конспектирование, проработка лекционного 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);

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.**

Интерактивные образовательные технологии учебным планом не предусмотрены.

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

#### **4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля**

#### **Примерные вопросы для устного опроса**

Тема 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 при использовании методов и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
5. В чем заключается назначение профессионально-прикладной физической подготовки?

Тема 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).

Тема 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?

Тема 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?

Тема 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

Тема 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?

### **Примерные тестовые задания:**

По теме 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 теме 2: Социально-биологические основы физической культуры.

1. Костная система человека состоит:
  - А) из 150 костей;
  - Б) из 80 костей;
  - В) из 200 костей;
  - Г) из 250 костей
  
2. Кости соединяются с помощью:
  - А) мышц;
  - Б) суставов;
  - В) сухожилий;
  - Г) жгутиков.
  
3. Мышечная система включает около:
  - А) 400 мышц;
  - Б) 600;
  - В) 500;
  - Г) 300.
  
4. Основным источником энергии для мышечного волокна являются:
  - А) жиры;
  - Б) углеводы;
  - В) белки;
  - Г) все вместе.
  
5. Сердечно-сосудистая система состоит:
  - А) из мышц;
  - Б) из сердца и кровеносных сосудов;
  - В) костей;
  - Г) крови и лимфы.
  
6. Общее количество крови у взрослого человека:
  - А) 3-4 литра;
  - Б) 4-5 литров;
  - В) 2-3 литра;
  - Г) 1-2 литра.
  
7. Частота сердечных сокращений у взрослого в покое составляет в среднем:
  - А) 70 ударов;
  - Б) 60 ударов;
  - В) 40 ударов;
  - Г) 80 ударов.
  
8. Артериальное давление измеряется:
  - А) в килограммах;
  - Б) сантиметрах;
  - В) миллиметрах ртутного столба;

Г) сантиметрах кубических.

9. 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.

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

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

По теме 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 теме 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) вработывания, 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) всеперечисленное.
10. Основным фактором 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. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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.

#### **Примерные темы эссе:**

1. Влияние физических упражнений на мышцы.
2. Здоровый образ жизни, а также методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
3. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
4. Что такое «здоровье»? Физическое, психическое и нравственное здоровье. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
5. Важность организации физического воспитания.
6. Как изменяется работоспособность студентов в течение учебного дня, учебной недели, учебного года?
7. Определение понятия «спорт», его принципиальные отличия от других видов занятий физическими упражнениями Развитие быстроты.
8. Уровень физической подготовленности как средство психофизической надёжности будущей профессии.
9. «Никогда в России еще не было такого молодого, энергичного, спортивного президента. Для нас, он –
10. Здоровье человека как индивидуальная и общественная ценность.

#### **4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации**

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

1. Основные понятия и термины физической культуры и их краткая характеристика (физическая культура, физическое воспитание, физическая рекреация, двигательная реабилитация, физическая подготовка).
2. Физическая культура как учебная дисциплина (цель, задачи, знания, умения, общекультурные компетенции).
3. Физическая культура как средство и способ развития телесности и духовности человека (определение телесности и духовности, их соотношение в индивиде).
4. Виды физической культуры и их краткая характеристика, а также реализация методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
5. Общие и специфические функции физической культуры и их краткая характеристика.
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:**

Промежуточная аттестация в форме зачета предусматривает выставление зачета по итогам работы в течение семестра или проведение процедуры зачета.

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если компетенции ОК-8 полностью освоены на повышенном или достаточном уровне

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если компетенции ОК-8 не освоены, обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями и ошибками отвечает или не в состоянии ответить.

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

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете;

– 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. Письменский, И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. - М.: Издательство Юрайт, 2017. – 493 с. –URL: <https://biblio-online.ru/viewer/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22/fizicheskaya-kultura#page/1>

2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 153 с. — URL: <https://biblio-online.ru/viewer/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA#page/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. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2014. - 448 с. - URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=271591](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=271591)

2. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - 2-е изд. - Москва: Спорт, 2017. - 432 с. - URL: [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=475389](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=475389)

3. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 244 с. – URL: <https://biblio-online.ru/viewer/7962A2E2-E6D4-498D-9F02-7AF53290A4BC#page/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. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» - URL:[www.grebennikon.ru](http://www.grebennikon.ru)
2. «Электронная библиотека диссертаций» Российской Государственной Библиотеки (РГБ). - URL:<https://dvs.rsl.ru/>
3. Базы данных компании «Ист Вью». - URL:<http://dlib.eastview.com>
4. ЭБС издательства «Лань». – URL: <https://e.lanbook.com>
5. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE». – URL: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
6. ЭБС «Юрайт». – URL: <http://www.biblio-online.ru/>
7. Научная электронная библиотека (НЭБ)«eLibrary.ru». - URL:<http://www.elibrary.ru>
8. Электронная коллекция Оксфордского Российского Фонда. - URL:<http://lib.myilibrary.com>
9. Информационно-справочная система «Гарант» - <http://www.garant.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.

### Подготовка к практическим занятиям.

Практические занятия ориентированы на работу с учебной и периодической литературой, знакомство с содержанием, принципами и инструментами осуществления и решением основных вопросов, приобретение навыков для самостоятельных оценок результатов оценки основных явлений дисциплины. К практическому занятию обучающийся должен ответить на основные контрольные вопросы изучаемой темы. Кроме того, следует изучить тему по конспекту лекций и учебнику или учебным пособиям из списка литературы.

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 подчеркнута индивидуальную позицию автора. Рекомендуемый объем эссе – 2-3 печатные страницы.

Написание реферата – это вид самостоятельной работы студента, содержащий информацию, 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.

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

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 реферативных работ, устного опроса.

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.**

На занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется чтение лекций и проведение практических занятий с использованием слайд-презентаций.

Используются данные (научная литература, нормативно-правовые акты), размещенные в информационно-справочной системе «Гарант» <http://www.garant.ru/>.

### **8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.**

- Microsoft Windows, Microsoft Office Professional Plus;
- Acrobat Reader DC, Sumatra PDF;
- Mozilla FireFox;
- Медиаплеер VLC;
- Архиватор 7-zip;
- Gimp 2.6.16 (растровый графический редактор);
- Inkscape 0.91 (векторный графический редактор);

### **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. Информационно-справочная система «Гарант» - <http://www.garant.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 оснащенность
1.	Лекционные занятия	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа
2.	Групповые (индивидуальные) консультации	Учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций
3.	Текущий контроль, промежуточная аттестация	Учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации
4.	Самостоятельная работа	Кабинет для самостоятельной работы, оснащенный компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.