Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ КемГУ
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

Факультет информатики, математики и экономики

УТВЕРЖДАЮ
Декан
А.В. Фомина

«08» февраля 2021 г.

Рабочая программа дисциплины

К.М.03.01 Физическая культура и спорт
Код, название дисциплины

Направление подготовки
09.03.03 Прикладная информатика

Направленность (профиль)
Прикладная информатика в экономике

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
Заочная

Год набора 2024

Новокузнецк 2024

Оглавление

1. Цель дисциплины 3

Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки 3

Место дисциплины 3

2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации 4

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины 5

3.1 Учебно-тематический план 5

3.2. Содержание дисциплины 8

4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации 10

5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины 11

5.1. Учебная литература 12

5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины 13

5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы 13

6. Иные сведения и (или) материалы. 14

6.1. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации 14

6.2. Примерные задания для самостоятельной работы студента 16

1. Цель дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт» направлена на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Дисциплина «Физическая культура и спорт» включает совокупность норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата (далее - ОПОП): УК-7.

Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки

Таблица 1 – Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Знает: – роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни и обеспечении здоровья; – содержание методик определения личного уровня физической подготовленности; – особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Умеет: – использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; – составлять комплексы физических упражнений; – проводить отбор здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Владеет: – способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры; – основными методиками определения личного уровня физической подготовленности, а также основами методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Место дисциплины

Дисциплина включена в «Здоровьесберегающий модуль» ОПОП ВО, обязательная часть (БД.1.О). Дисциплина осваивается на I курсе в первом семестре на очной и очно-

заочной формах обучения, на I курсе – на заочной форме обучения.

2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий.

Формы промежуточной аттестации

Таблица 2 – Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов по формам обучения		
	ОФО	ОЗФО	ЗФО
1 Общая трудоемкость дисциплины	72	72	72
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	20	10	10
Аудиторная работа (всего):			
в том числе:			
лекции	10	10	10
практические занятия, семинары	10	0	0
практикумы			
лабораторные работы			
Внеаудиторная работа (всего):			
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем			
подготовка курсовой работы (проекта) /контактная работа			
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)			
творческая работа (эссе)			
3 Самостоятельная работа обучающихся (всего)	52	62	58
4 Промежуточная аттестация обучающегося	1 семестр – зачет	1 семестр – зачет	4 часа (I курс – зачет)

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины

3.1 Учебно-тематический план

Таблица 3 – Учебно-тематический план **очной формы обучения**

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)			Формы[1] текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		
1.	***Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.*** 1.1. Физическая культура и физическое воспитание. 1.2. Роль физической культуры в оптимизации работоспособности и укреплении здоровья человека. 1.3. Обеспечение полноценной профессиональной деятельности средствами физической культуры.	12	2		10	ИЗ, ПР-1
2.	***Раздел 2. Основы здорового образа жизни.*** 2.1. Здоровье человека как ценность. 2.2. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.	12	2		10	ИЗ, ПР-1
3.	***Раздел 3. Физическая подготовка.*** 3.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка. 3.2. Значение физической подготовки в профессиональной деятельности.	14	2	2	10	ИЗ, ПР-1
4.	***Раздел 4. Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.*** 4.1.Мотивация и планирование самостоятельных занятий. 4.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	18	2	6	10	ИЗ, ПР-1
5.	***Раздел 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.*** 5.1. Спорт в системе физического воспитания. 5.2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	16	2	2	12	ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация					УО-З
	ИТОГО	**72**	**10**	**10**	**52**	

Таблица 4 – Учебно-тематический план **очно-заочной формы обучения**.

[1] УО-З - зачет, ПР-1 - тест, ИЗ – индивидуальное задание.

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)			Формы[2] текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. Занятия		СРС	
			лекц.	Практ.		
1.	***Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.*** 1.1. Физическая культура и физическое воспитание. 1.2. Роль физической культуры в оптимизации работоспособности и укреплении здоровья человека. 1.3. Обеспечение полноценной профессиональной деятельности средствами физической культуры.	14	2		12	ИЗ, ПР-1
2.	***Раздел 2. Основы здорового образа жизни.*** 2.1. Здоровье человека как ценность. 2.2. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.	14	2		12	ИЗ, ПР-1
3.	***Раздел 3. Физическая подготовка.*** 3.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка. 3.2. Значение физической подготовки в профессиональной деятельности.	16	2		14	ИЗ, ПР-1
4.	***Раздел 4. Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.*** 4.1.Мотивация и планирование самостоятельных занятий. 4.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	14	2		12	ИЗ, ПР-1
5.	***Раздел 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.*** 5.1. Спорт в системе физического воспитания. 5.2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	14	2		12	ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация					УО-3
	ИТОГО	**72**	**10**		**62**	

Таблица 6 – Учебно-тематический план **заочной формы обучения**.

[2] УО-3 - зачет, ПР-1 - тест, ИЗ – индивидуальное задание.

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)			Формы[3] текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		
1.	***Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.*** 1.1. Физическая культура и физическое воспитание. 1.2. Роль физической культуры в оптимизации работоспособности и укреплении здоровья человека. 1.3. Обеспечение полноценной профессиональной деятельности средствами физической культуры.	14	2		12	ИЗ, ПР-1
2.	1.7. ***Раздел 2. Основы здорового образа жизни.*** 2.1. Здоровье человека как ценность. 2.2. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.	14	2		12	ИЗ, ПР-1
3.	***Раздел 3. Физическая подготовка.*** 3.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка. 3.2. Значение физической подготовки в профессиональной деятельности.	14	2		12	ИЗ, ПР-1
4.	***Раздел 4. Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.*** 4.1.Мотивация и планирование самостоятельных занятий. 4.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	14	2		12	ИЗ, ПР-1
5.	***Раздел 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.*** 5.1. Спорт в системе физического воспитания. 5.2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	12	2		10	ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация	4				УО-3
	ИТОГО:	**72**	**10**		**58**	

3.2. Содержание дисциплины

Таблица 7 – Содержание дисциплины

[3] УО-3 - зачет, ПР-1 - тест, ИЗ – индивидуальное задание.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
Содержание лекционного курса		
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке		
1.1.	Физическая культура и физическое воспитание.	Основные направления физической культуры. Физическая культура в социальном развитии человека. Задачи физического воспитания в вузе. Особенности форм и содержания физического воспитания.
1.2.	Роль физической культуры в оптимизации работоспособности и укреплении здоровья человека.	Физическое развитие. Физическая и функциональная подготовленность. Физическое совершенство. Психофизическая подготовленность. Способы оптимизации физической работоспособности человек в процессе занятий физической культурой и спортом.
1.3.	Обеспечение полноценной профессиональной деятельности средствами физической культуры.	Необходимость психофизической подготовки человека к полноценной профессиональной деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Прикладные физические качества. Факторы, определяющие содержание ППФП студентов. Средства ППФП студентов.
Основы здорового образа жизни		
2.1.	Здоровье человека как ценность.	Компоненты здоровья. Факторы, определяющие здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Способы сохранения и укрепления здоровья. Повышение адаптационных резервов организма. Оздоровительный эффект занятий физической культурой. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.
2.2.	Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.	Сохранение и укрепление здоровья средствами физической культуры. Изменение состояния организма под влиянием различных режимов и условий обучения. Общие закономерности изменения работоспособности в процессе обучения. Гипокинезия и гиподинамия, особенности их проявления. Средства физической культуры в оптимизации и регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния.
Физическая подготовка		
3.1.	Общая физическая и специальная физическая подготовка.	Роль физической подготовки в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Двигательное умение. Двигательный навык. Физические качества. Спортивная подготовка (тренировка). Зоны и интенсивность физических нагрузок.
3.2.	Значение физической подготовки в профессиональной деятельности.	Значение физической подготовки в профессиональной деятельности. Прикладные психофизические качества. Факторы, определяющие конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки. Формы (виды) труда. Условия труда. Характер труда. Классификация профессий. Динамика работоспособности. Подбор физических упражнений для различных профессий.
Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями		
4.1.	Мотивация и планирование самостоятельных занятий.	Планирование самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма.
4.2.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Объективные показатели самоконтроля. Субъективные показатели самоконтроля. Утомление. Внешние признаки утомления. Функциональная проба. Метод индексов. Метод стандартов. Оценка функционального состояния.
Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений		

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
5.1.	Спорт в системе физического воспитания.	Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация. Студенческий спорт и его организационные особенности. Олимпийские игры. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора вида спорта или систем физических упражнений.
5.2.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Физическая подготовленность в избранном виде спорта. Техническая подготовленность в избранном виде спорта. Тактическая подготовленность в избранном виде спорта. Годичное планирование. Текущее и оперативное планирование. Морфологические портреты «идеальных» спортсменов.
Содержание практических занятий		
Основы здорового образа жизни		
1.1.	Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студентов.	Использование физических упражнений как средства активного отдыха. «Малые формы» физических упражнений в режиме учебного труда студентов. Воздействие физической тренировки на состояние сердечно-сосудистой системы студента. Одномоментная функциональная проба с приседанием. Степ-тест Кэрша. Гарвардский степ-тест. Проба Рюфье-Диксона. Ортостатическая проба.
Физическая подготовка		
2.1.	Определение зоны интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений.	Максимальная частота сердечных сокращений. Зона малой интенсивности физических нагрузок. Физическая нагрузка поддерживающего характера. Физическая нагрузка развивающего характера. Физическая нагрузка субмаксимальной и максимальной интенсивности.
Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями		
3.1.	Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.	Частота дыхания. Дыхательный объем. Жизненная емкость легких. Кислородный запрос. Максимальное потребление кислорода. Функциональная проба Розенталя. Проба Генчи. Проба Штанге.
Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений		
4.1.	Оценка состояния вестибулярного аппарата.	Координация движений. Статическое равновесие. Динамическое равновесие. Проба Ромберга. Тест Яроцкого.
	Промежуточная аттестация – *зачет.*	

4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 8.

Таблица 8 – Оценка результатов учебной работы обучающихся **очной** формы обучения

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы за освоение дисциплины (мин.-макс.)
Текущая учебная работа в семестре				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий	80 (100% по приведенной	Лекционные занятия (5 занятий)	4-6 баллов – посещение одного лекционного занятия или конспектирование 1-й видеолекции	6-25
		Практические занятия	2 балла – посещение одного практического занятия и выполнение работы на 51-65%	10-25

	шкале)	(5 занятий)	5 баллов – посещение 1 занятия, существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100%.	
		Тестирование по теоретическому курсу (6 тестовых заданий).	За одно задание: 2,5 балла – от 51% до 65% правильных ответов 3 балла – от 66% до 100% правильных ответов	15-15
		СРС: Индивидуальное задание (5 заданий)	За одно задание: 4 балла – правильно выполнено 51- 65% задания 7 баллов – правильно выполнено 66-100% задания	20-35
			Итого по текущей работе в семестре:	**51-100**
Промежуточная аттестация				
Промежуточная аттестация (зачет)	20 (100% по приведенной шкале)	Итоговый тест.	10 баллов – до 60% правильных ответов 20 баллов – от 61% до 100% правильных ответов	10-20 (100% по приведенной шкале)
			Итого по промежуточной аттестации:	**10-20**
			Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации	**51-100 б.**

Таблица 9 – Оценка результатов учебной работы обучающихся **очно-заочной** и **заочной** форм обучения

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы за освоение дисциплины (мин.-макс.)
Текущая учебная работа в семестре				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий	80 (100% по приведенной шкале)	Лекционные занятия (5 занятий)	5 баллов – посещение одного лекционного занятия или конспектирование 1-й видеолекции	5-25
		Тестирование по теоретическому курсу (7 тестовых заданий).	За одно задание: 3 балла – от 51% до 65% правильных ответов 5 баллов – от 66% до 100% правильных ответов	21-35
		СРС: Индивидуальное задание (5 заданий)	За одно задание: 5 баллов – правильно выполнено от 51% до 65% задания 8 баллов – правильно выполнено 66-100% задания	25-40 (100% по приведенной шкале)
			Итого по текущей работе в семестре:	**51-100**
Промежуточная аттестация				
Промежуточная аттестация (зачет)	20 (100% по приведенной шкале)	Итоговый тест.	10 баллов – до 60% правильных ответов 20 баллов – от 61% до 100% правильных ответов	10-20 (100% по приведенной шкале)
			Итого по промежуточной аттестации:	**10-20**
			Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации	**51-100 б.**

5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое

обеспечение дисциплины

5.1. Учебная литература

Основная учебная литература:

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва : Юрайт, 2017. – 493 с. – (Серия : Бакалавр и специалист). – ISBN 978-5-534-00329-1. – URL: https://urait.ru/bcode/398758 (дата обращения: 19.11.2020). Текст : электронный.

2. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Издательство Юрайт, 2018. – 424 с. – (Бакалавр. Прикладной курс). – ISBN 978-5-534-02483-8. – URL: https://urait.ru/bcode/412791 (дата обращения: 19.11.2020). Текст : электронный.

Дополнительная учебная литература:

1. Манжелей, И. В. Физическая культура : компетентностный подход : учебное пособие / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 183 с. – ISBN 978-5-4475-5233-6. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912 (дата обращения: 19.11.2020). Текст : электронный.

2. Григорович, Е. С. Физическая культура : учебное пособие / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов ; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – 4-е издание, испр. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 350 с. – ISBN 978-985-06-2431-4. – URL: https://znanium.com/catalog/product/509590 (дата обращения: 19.11.2020). Текст : электронный.

3. Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учебное пособие / Ю. П. Кобяков. –2-е издание. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 252 с. – Текст :

непосредственный.

5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях КГПИ КемГУ:

1.	**225** Учебная аудитория для проведения: занятий лекционного типа; текущего контроля и промежуточной аттестации. **Специализированная (учебная) мебель:** доска меловая, столы, стулья. **Оборудование:** *стационарное* - экран; *переносное* - ноутбук, проектор. **Учебно-наглядные пособия.** **Используемое программное обеспечение:** MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). **Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.**	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
2.	**126 Спортивный зал.** Учебная аудитория для проведения: занятий семинарского (практического) типа; текущего контроля и промежуточной аттестации. **Специализированная (учебная) мебель:** скамьи гимнастические (2 шт.). **Оборудование:** мат прыжковый (2 шт.), барьер (7 шт.), спортивный инвентарь. **Учебно-наглядные пособия.**	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
3.	**106 Помещение** для самостоятельной работы, студентов: **Специализированная (учебная) мебель:** столы, стулья, доска меловая. **Оборудование:** компьютеры (4 шт). **Учебно-наглядные пособия**. **Используемое программное обеспечение:** MS Windows (Microsoft Imagine Premium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). **Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС**.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине:

1. База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса (Министерства спорта РФ) – https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/

2. Информация о физической культуре в жизни современного человека – http://www.rostmaster.ru/lib/gymnastics/gymnastics-0056.shtml

3. Статьи по физической культуре – http://window.edu.ru/resource/547/58547

4. История Олимпийских игр современности – URL : http://www.olympichistory.info/

5. База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ – https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/

6. Официальный сайт студенческого спортивного союза России – http://www.studsport.ru/

7. Официальный сайт FISU – International University Sports Federation -

http://www.fisu.net

6. Иные сведения и (или) материалы.

6.1. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

Таблица 10 – Типовые (примерные) контрольные вопросы и задания

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания
Семестр 1: зачет		
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке 1.1. Физическая культура и физическое воспитание. 1.2. Роль физической культуры в оптимизации работоспособности и укреплении здоровья человека. 1.3. Обеспечение полноценной профессиональной деятельности средствами физической культуры.	1. Основные направления физической культуры. 2. Социально-биологические основы физической культуры 3.Профессионально-прикладное направление в системе физического воспитания 4. Необходимость психофизической подготовки человека к труду. 5. Физическая культура в социальном развитии человека.	Выполнение тестовых заданий. См.: https://moodle.nbikemsu.ru/course/view.php?id=3446&section=2
Раздел 2. Основы здорового образа жизни 2.1. Здоровье человека как ценность. 2.2. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.	1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. 2. Здоровье и физическое благополучие. 3. Виды оздоровительной физической культуры 4. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Оценить состояние сердечно-сосудистой системы после физической нагрузки в основной части учебно-тренировочного занятия. Провести степ-тест Кэрша, одномоментную функциональную пробу с приседанием, Гарвардский степ-тест, пробу Рюфье-Диксона, ортостатическую пробу.
3. Физическая подготовка 3.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка студентов. 3.2. Значение физической подготовки в профессиональной деятельности.	1. Особенности развития двигательных качеств. 2. Влияние физической тренировки на организм человека. 3. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели и задачи. 4. Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки. 3. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности.	Определить зоны интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений. Измерить ЧСС на различных этапах учебно-тренировочного занятия: разминка, специальные беговые упражнения, фитнес-разминка, подводящие упражнения, игровая практика.
4. Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями 4.1. Мотивация и планирование самостоятельных занятий. 4.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	1. Гигиена спортивных тренировок. 2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. 3. Диагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. 4. Самодиагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.	Выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Провести пробы Штанге и Генчи после выполнения разнообразных прыжков со скакалкой. Выполнить функциональную пробу Розенталя.

5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. 5.1. Спорт в системе физического воспитания студентов. 5.2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	1. Спорт и его роль в обществе, функции, типы, виды спорта. 2. Типология современного спорта. 3. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Составить комплекс упражнений на развитие равновесия. Провести пробу Ромберга, пробу Яроцкого на каждом этапе круговой тренировки.
Компетенции		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Проблемная ситуация. В ходе практических занятий преподавателем было установлено, что студенты не видят разницу между понятиями «физическое развитие», «физическая подготовленность» и «двигательная активность».	
	Задание 1. Выберите два и более вариантов ответов: Физическое развитие это: 1) динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма и так далее) и биологического созревания ребёнка в определённом периоде детства; 2) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки; 3) результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности; 4) биологический процесс, характеризующийся на каждом возрастном этапе определенными анатомическими и физиологическими особенностями; 5) совокупность морфологических и функциональных свойств организма, определяющих запас его физических сил, выносливость и дееспособность. 6) использование любых видов двигательной активности (физические упражнения, игры, физический труд и т.п.) в целях физического развития и укрепления здоровья.	Задание 2. Опишите и продемонстрируйте способы определения уровня физического развития и физической подготовленности студента.

6.2. Примерные задания для самостоятельной работы студента

1. Дать характеристику одного из оздоровительных видов физических упражнений.
2. Методика проведения самостоятельных антропометрических измерений.
3. Особенности будущей профессиональной деятельности. Возможности использования средств физической культуры в профессиональной деятельности.
4. Подготовить и провести с группой студентов одну подвижную игру.
5. Составить и провести комплекс упражнений оздоровительной аэробики.

6. Составить и провести с группой студентов комплекс общеразвивающих упражнений.

7. Составить и провести с группой студентов комплекс специальных беговых упражнений.

8. Составить комплекс упражнений для разминки по избранному виду спорта.

9. Составить и провести с группой студентов физкультпаузу, физкультминутку.

10. Составить комплекс общеразвивающих упражнений в парах.

Составитель (и): Е. Г. Монахова, доцент кафедры ФКС

(*фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей)*)