

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия»
кафедра Гуманитарно-правовые дисциплины



УТВЕРЖДАЮ

Декан инженерного

факультета

Стенина Н.А.

"03" сентября 2019 г.

рабочая программа дисциплины (модуля)

Б1.О.03.03

МОДУЛЬ "ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ" Физическая культура и спорт

Учебный план	z44.03.01-19-1АБ.plx	
Квалификация	44.03.01 Педагогическое образование	
Форма обучения	бакалавр	
Общая трудоемкость	заочная	
Часов по учебному плану	2 ЗЕТ	Виды контроля на курсах:
	72	зачет - 1
в том числе:		
контактная работа	7,099998	
самостоятельная работа	64,9	
часы на контроль	4	

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
	уп	рп		
Лекции	2	2	2	2
Консультации	1	1	1	1
Промежуточная	0,1	0,1	0,1	0,1
Итого ауд.	2,1	2,1	2,1	2,1
Контактная работа	3,1	3,1	3,1	3,1
Сам. работа	64,9	64,9	64,9	64,9
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Кемерово 2019 г.

Программу составил(и):
канд. мед. наук, доцент, Куркина Л.В.



Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО:

Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (Зарегистрировано в Минюсте России 22.02.2018 N 121)

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

утвержденного учёным советом вуза от 23.05.2019 протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
гуманитарно-правовые дисциплины

Протокол №2 от 14 сентября 2019 г.

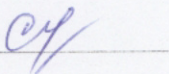
Срок действия программы: 2019-2023 уч.г.

Зав. кафедрой  Бондарев Н.С.

Рабочая программа одобрена и утверждена методической комиссией менеджмент и право факультета

Протокол № 1 от 2 сентября 2019 г.


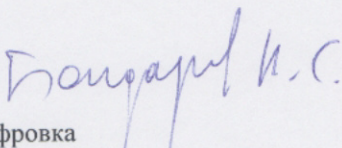
Председатель методической комиссии



Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры гуманитарно-правовые дисциплины

протокол № 1 от 24 августа 2020г.

 
подпись расшифровка

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры гуманитарно-правовые дисциплины

подпись расшифровка

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры гуманитарно-правовые дисциплины

подпись расшифровка

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры гуманитарно-правовые дисциплины

подпись расшифровка

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью изучения дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способность направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основные задачи дисциплины:

- 1) понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- 2) знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 3) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- 4) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- 5) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- 6) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Цикл (раздел) ОП:	
2.1	Входной уровень знаний:
2.1.1	Входной уровень знаний, умений, опыта деятельности, требуемых для изучения дисциплины(модуля), определяется федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (утвержден приказом Минобнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 31.12.2015)).
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Здоровьесберегающие технологии в педагогическом образовании

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:

Уровень 1	роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение ФК в формировании общей культуры личности человека, принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
Уровень 2	роль физической культуры в формировании здоровья человека, основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни, средства и методы определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами ФК;
Уровень 3	теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей.
Уровень 4	
Уровень 5	
Уровень 6	

Уметь:

Уровень 1	выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;
Уровень 2	выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств в зависимости от физической подготовленности;
Уровень 3	разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности и проводить с группой занимающихся; оздоровительную программу для себя, комплексы ППФК с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности.
Уровень 4	
Уровень 5	
Уровень 6	

Владеть:

Уровень 1	техникой выполнения контрольных упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека для обеспечения социальной и профессиональной деятельности;
Уровень 2	навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности;
Уровень 3	простейшими приемами самомассажа и релаксации.
Уровень 4	
Уровень 5	
Уровень 6	

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	- роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение ФК в формировании общей культуры личности человека, принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
3.1.2	- роль физической культуры в формировании здоровья человека, основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни, средства и методы определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами ФК;
3.1.3	- теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей.
3.1.4	
3.1.5	3.6. профессиональные факторы, оказывающие негативное воздействие на состояние здоровья;
3.1.6	3.7. современные информационные технологии в области физического воспитания и спорта.
3.2	Уметь:
3.2.1	- выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;
3.2.2	- выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств в зависимости от физической подготовленности;
3.2.3	- разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности и проводить с группой занимающихся; оздоровительную программу для себя, комплексы ППФК с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности.
3.3	Владеть:
3.3.1	- техникой выполнения контрольных упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека для обеспечения социальной и профессиональной деятельности;
3.3.2	- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности;
3.3.3	- простейшими приемами самомассажа и релаксации.
3.3.4	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код зан.	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Уровень сформ-ти комп.	Акт. и инт. формы обуч-я.	Литература	Формы контроля
	Раздел 1. Базовая физическая культура студента							

1.1	Физическая культура в системе профессиональной подготовки студентов /Ср/	1	4	УК-7	31,32,33		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11	Собеседование
1.2	Развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливости, гибкости ловкости) /Лек/	1	2	УК-7	31,32,33	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11	Собеседование
1.3	Подготовка к реферативным сообщениям /Ср/	1	8	УК-7	31,32,33; У1,У2,У3; В1,В2,В3		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11	Собеседования

1.4	Подготовка к лекциям /Ср/	1	8	УК-7	31,32,33; У1,У2,У3; В1,В2,В3		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11	Собеседование
Раздел 2. Оздоровительная физическая культура студента								
2.1	Социально-биологические основы жизнедеятельности организма /Ср/	1	4	УК-7	31,32,33		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11	Собеседование
2.2	Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры /Инд кон/	1	1	УК-7	31,32,33	1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11	Собеседования

2.3	Подготовка к реферативным сообщениям /Ср/	1	4,9	УК-7	31,32,33; У1,У2,У3; В1,В2,В3		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11	Собеседование
2.4	Подготовка к лекциям /Ср/	1	4	УК-7	31,32,33; У1,У2,У3; В1,В2,В3		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11	Собеседование
2.5	Зачет /КРА/	1	0,1	УК-7		0,1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Э11	
	Раздел 3. Спортивно-массовая и физкультурно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в Вузе							
3.1	Основы спортивной тренировки студентов в избранном видах спорта : ОФП и СФП /Ср/	1	2	УК-7	31,32,33		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11	Собеседование

3.2	Подготовка к реферативным сообщениям /Ср/	1	6	УК-7	31,32,33; У1,У2,У3; В1,В2,В3		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11	Собеседование
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая культура студентов								
4.1	Профессионально-прикладной физической культуры студентов: сущность и структура. /Ср/	1	7,1	УК-7	31,32,33		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11	Собеседование
4.2	Подготовка к тестовым заданиям /Ср/	1	4	УК-7	31,32,33; У1,У2,У3; В1,В2,В3		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11	Тест

4.3	Подготовка к зачету /Ср/	1	10,9	УК-7	31,32,33; У1,У2,У3; В1,В2,В3		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11	Собеседование
4.4	Зачет /Зачёт/	1	4	УК-7	31,32,33; У1,У2,У3; В1,В2,В3	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11	Зачетное тестирование
4.5	Промежеговая аттестация /Ср/	1	2	УК-7	31,32,33; У1,У2,У3; В1,В2,В3		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11	собеседование

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств представлен в приложении к рабочей программе.

Вопросы к собеседованию:

Комплект вопросов для собеседования

Раздел 1 «Базовая физическая культура»

Вопросы лекции № 1 по теме: «Физическая культура в системе профессиональной подготовке студентов»

1. Понятие физическая культура?
2. Основные показатели состояние физической культуре в обществе?
3. Что такое составляющие части физической культуре?
4. Понятие массовой физкультуры?
5. Понятие физической рекреации?
6. Количество задач адаптивной физкультуры?
7. Количество форм физического воспитания?
8. Количество физическая культура и ее составляющие?
9. Понятие средства физической культуры?

10. Понятие здоровье?
11. Количество делений учебных групп?
12. Понятие закалывание?
13. Какие бывают типы спортивных сооружений?
14. Законодательная база?

Вопросы по лекции № 2 по теме: «Развитие основных физических качеств»

1. Количество основных качеств?
2. Понятие физические способности?
3. Понятие сила?
4. Виды действия силы?
5. Виды силовые способности определяются мышечными напряжениями
6. Понятие выносливости и фазы утомления?
7. Какие виды выносливости?
8. Классификация специальной выносливости?
9. Понятие ловкости?
10. Понятие быстроты?
11. Классификация скоростных способностей?
12. Классификация гибкость?
13. Классификация гибкость по амплитуде движения?
14. Группировка физических упражнений по проявлению физических качеств?
15. Виды методов, используемых для воспитания физических качеств?
16. Классификация по способу движения?
17. Виды методы выполнения физических упражнений?
18. Понятие силы?

Вопросы по лекции № 3 по теме: «Социально-биологические основы жизнедеятельности организма»

1. Понятие термина «здоровья»?
2. Из чего складывается понятие «здоровье»?
3. Понятие индекс здоровья?
4. Критерии здоровья человека?
5. Факторы риска, определяющие «структуру здоровья»
6. Количество составляющих частей модели здоровья человека?
7. Количество частей, которые составляет интегральный показатель здоровья человека?
8. Понятие термина «Закалывание»?
9. Какие бывают принципы закалывание?
10. Количество врачебного контроля?
11. Основные цели Первой медицинской помощи?
12. Классификация кровотечений?
13. На какое время можно наложить жгут при кровотечении летом?
14. На какое время можно наложить жгут при кровотечении зимой?
15. Какие виды перелома бывают?

Раздел 2 «Оздоровительная физическая культура студента»

Вопросы к лекции № 4 по теме: «Основы здоровый образ жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культурой»

1. Количество принципов здорового образа жизни (ЗОЖ)?
2. Факторы образа жизни, сказывающиеся на здоровье человека?
3. Из чего складывается здорового образа жизни (ЗОЖ)?
4. Количество элементов составляющий здоровый образ жизни?
5. От чего зависит здоровья человека?
6. Модель здоровья человека?
7. Виды физического здоровья человека?
8. Количество принципов рационального питания?
9. Что влияет на здоровье человека?

Вопросы к лекции № 5 по теме: «Спортивная культура студента»

1. Понятие термина спорт?
2. Классификация видов спорта?
3. Отличие спорта от других видов физической культуры?
4. Понятие термина массовой физической культуры?
5. Классификация спортивных достижений?
6. Количество групп факторов спортивных достижений?
7. Цель занятий массового спорта?
8. Задачи массового спорта?
9. Какие цели поставлены в спорте?
10. Понятие термина спорта в учебном заведении?
11. Понятия термина самостоятельные занятия?
12. Понятия термина спортивные соревнования?
13. Понятия термина Системы студенческих спортивных соревнований?
14. Классификация спортивных мероприятий?
15. Понятия термина спортивный клуб?

16. Какие задачи реализует спортивный клуб?
 17. Какие имеет права спортивный клуб?
- Вопросы к лекции 6 по теме: «Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры студентов»
1. Понятие термина «Агон»?
 2. В каком году объявлено о возрождении Олимпийских игр?
 3. Кто был инициатором возрождения Олимпийских игр?
 4. В каком году был создан МОК?
 5. Когда и где прошли первые Олимпийские игры?
 6. Понятие термина «Олимпизм» - это?
 7. Что входит в Олимпийскую хартию?
 8. Один из главных символов Олимпийских игр?
 9. Дистанция эстафеты Олимпийского огня?
 10. Что означает понятие «Олимпийский девиз»?
 11. Когда был предложен Пьером Кубертена символы Олимпийских игр (флаг и кольца)?
 12. В каком году была произведена впервые Олимпийский клятвы?
 13. Какие талисманы зимних Олимпийских игр 2014 г. Сочи?
 14. Какой был талисман X зимних Олимпийских игр 1968 г. Гренобль?
 15. Какой был талисман XII зимних Олимпийских игр 1976 г. Инсбрук?
 16. Какой был талисман XIII зимних Олимпийских игр 1980 г. Лейк-Плсизд?
 17. Какой был талисман XIV зимних Олимпийских игр 1984 г. Сараево?
 18. Количество золотых медалей России на зимних Олимпийских игр г. Сочи?
 19. Когда был организован и открыт музей физкультуры и спорта Кузбасса
- Раздел 3 «Спортивная культура студента»
- Вопросы к лекции № 7 по теме: «Спортивная -массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в Вузе»
1. Что означает термин «Общая физическая культура (ОФП)»?
 2. Как понимается термин «Общая физическая культура (ОФП) и спортивная подготовка в системе школьного образования»?
 3. Количество задач Общей физической культуры (ОФП)?
 4. Какие задачи решает Общая физическая культура (ОФП)?
 5. Что понимается под термином «Эффективность средств Общей физической культуры (ОФП)»?
 6. Как понимается термин «Специальная физическая подготовка (СФП)»?
 7. Какое понимание термина «Спортивная подготовка (тренировка) и «Физическая подготовленность»?
 8. Основные средства тренировки?
 9. Какие существуют средства тренировки?
 10. Как формируется двигательное умение и двигательный навык?
 11. Из чего складывается частей медико-практическое занятие?
 12. Классификация физических упражнений?
 13. Что означает термин «Общая и Моторная плотность учебно-тренировочного занятия»?
 14. Количество делений физических нагрузок на зоны?
- Вопросы к лекция № 8 по теме: «Проектирование спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий в Вузе»
1. Бывает типовое оформление положения спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий?
 2. Из каких разделов состоит положение?
 3. Утверждается ли положение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий и кем?
 4. В положении прописываются ли правила соревнований по виду спорта?
 5. В положении прописываются ли программа мероприятия?
 6. В положении прописываются условия проведения итогов и финансирования?
 7. В положении прописываются ли награждение?
- Раздел 4 «Спортивно-массовая и физкультурно-массовая и физкультурно-оздоровительных деятельность в Вузе»
- Проектирование спортивно-массовых и физкультурно-массовая и физкультурно-оздоровительных мероприятий в Вузе
1. Бывает ли типовое оформление положения спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий?
 2. Из каких разделов состоит положение?
 3. Утверждается ли положение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий и кем?
 4. В положении прописываются ли правила соревнований по виду спорта?
 5. В положении прописываются ли программа мероприятия?
 6. В положении прописываются условия проведения итогов и финансирования?
 7. В положении прописываются ли награждение?
- Раздел 5 «Рекреационная физическая культура студента»
- Вопросы к теме: «Рекреационная физическая культура: сущность и структура»
1. Рекреационная физическая культура: сущность и структура.
 2. Организационные основы рекреационной культуры. Рекреация в физкультурно-спортивной деятельности.
 3. Цель, задачи рекреационной физической культуры в вузе.
 4. Формирования готовности у студентов к рекреационной деятельности.
 5. Инфраструктура для развития рекреационной деятельности в вузе.
 6. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.

7. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
 8. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий.
 9. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
 10. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
 11. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий в студенческом возрасте. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
 12. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
- Раздел 6 «Профессионально-прикладная физическая культура студентов»
Вопросы по теме: «Профессионально-прикладная физическая подготовка»
1. Профессионально-прикладная физическая культура студента: сущность и структура.
 2. Социальный заказ общества на подготовку специалистов с высоким уровнем физической культуры.
 3. Компоненты профессионально-прикладной физической культуры.
 4. Готовность студентов к здоровьесберегающей профессиональной деятельности.
 5. Понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), цели, задачи и место в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
 6. Организационные формы, средства, методы и контроль за эффективностью ППФП.
 7. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки.
 8. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
 9. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
 10. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.
 11. Влияние условий труда и быта бакалавра на выбор форм, методов и средств ПФК.
 12. Производственная физическая культура в рабочее время.
 13. Дополнительные средства повышения работоспособности.
 14. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
 15. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры бакалавра.
 16. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.

Типовой вариант тестирования по дисциплине «Физическая культура и спорта»

1. Понятие физическая культура?
 - а) сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности;
 - б) сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности, часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, 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) часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, 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.
2. Основные показатели состояния физической культуре в обществе?
 - а) Уровень здоровья и физического развития людей, степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту;
 - б) степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту;
 - в) уровень здоровья и физического развития людей.
3. Что такое составляющие части физической культуре?
 - а) массовая физическая культура, физическая рекреация, ЛФК, спорт, адаптивная ФК, ФВ, профессионально-прикладная физкультура, физкультурное образование, физическая реабилитация;
 - б) массовая физическая культура, физическая рекреация, ЛФК, спорт, адаптивная ФК, ФВ;
 - в) массовая физическая культура, ЛФК, спорт, адаптивная ФК, ФВ;
 - г) массовая физическая культура, физическая рекреация, ЛФК, спорт, физкультурное образование, физическая реабилитация;
4. Какие бывают типы спортивных сооружений?
 - а) открытые и закрытые;
 - б) открытые;
 - в) закрытые.
5. Классификация гибкость по амплитуде движения?
 - а) специальная;
 - б) общая и специальная;
 - в) общая.
6. Группировка физических упражнений по проявлению физических качеств?
 - а) скоростно-силовые упражнения;
 - б) упражнения на выносливость;
 - в) упражнения на координацию;
 - г) скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость, упражнения на координацию.
7. Виды методов, используемых для воспитания физических качеств?

- а) игровой, круговой;
б) интервальный, соревновательный;
в) равномерный и переменный;
г) повторный;
д) игровой, круговой, интервальный, соревновательный, равномерный и переменный, повторный.
8. Классификация по способу движения?
а) по характеру;
б) по способу движения (ациклические и циклические);
в) по биохимическому признаку;
г) по интенсивности;
д) по характеру, по способу движения (ациклические и циклические), по биохимическому признаку, по интенсивности.
9. Виды методы выполнения физических упражнений?
а) повторный, переменный, до отказа;
б) контрольные, отягощенные, игровые;
в) круговые, соревновательный;
г) повторный, переменный, до отказа, контрольные, отягощенные, игровые, круговые, соревновательный.
10. Понятие термина «здоровья»?
а) Физическое здоровье+Нравственное здоровье;
б) Физическое здоровье+Нравственноездоровье+Психическое здоровье;
в) Нравственное здоровье+Психическое здоровье.
- 11 Критерии здоровья человека?
а) Медицинские;
б) Психолого-педагогический;
в) Медицинские+Психолого-педагогический.
11. Факторы риска, определяющие «структуру здоровья»
а) Деятельность учреждений здравоохранение+Генетические факторы +Условия и образа жизни +Состояние окружающей среды;
б) Деятельность учреждений здравоохранение+Состояние окружающей среды;
в) Деятельность учреждений здравоохранение+Генетические факторы +Условия и образа жизни.
12. Количество составляющих частей модели здоровья человека?
а)10;
б) 7;
в) 3;
г) 5.
13. Какие бывают принципы закаливание?
а)системность+самоконтроль;
б) постепенность+ учет индивидуальных особенностей;
в) системность+самоконтроль+постепенность+ учет индивидуальных особенностей.
14. Количество врачебного контроля?
а)7;
б) 9;
в) 10.
15. Основные цели Первой медицинской помощи?
а) спасение+ устроение продолжающегося воздействия поражающего фактора;
б) устроение продолжающегося воздействия поражающего фактора +организация быстрой эвакуации пострадавшего из зоны катастрофы;
в) спасение+ устроение продолжающегося воздействия поражающего фактора +организация быстрой эвакуации пострадавшего из зоны катастрофы.
16. Классификация кровотечений?
а) венозные + артериальные;
б) артериальные+капиллярные;
в)венозные +капиллярные;
г)венозные + артериальные+капиллярные.
17. На какое время можно наложить жгут при кровотечении летом?
а) 1,5-2 часа;
б) 30 минут;
в) 5 час.
18. На какое время можно наложить жгут при кровотечении зимой?
а) 1,5-2 часа;
б) 5 час.;;
в) 30 минут.
19. Количество принципов здорового образа жизни (ЗОЖ)?
а) 3;
б) 6;
в) 9.
20. Факторы образа жизни, сказывающиеся на здоровье человека?
а) положительные+отрицательные;
б) положительные;

в) отрицательные.

21. Из чего складывается здорового образа жизни (ЗОЖ)?

- а) рациональный режим труда и отдыха, плодотворный труд, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание;
- б) искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, закаливание, рациональное питание;
- в) рациональный режим труда и отдыха, плодотворный труд, личную гигиену, закаливание, оптимальный двигательный режим.

21. Понятие термина спорт?

- а) Составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека+часть физической культуры, посредством которой человек стремится расширить физические и психические границы своих возможностей +представляет собой специфический род физической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки, в сочетании с отдыхом, стремлением постепенного улучшения физического здоровья, повышения уровня интеллекта, получения морального удовлетворения, стремления к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшения собственных физических возможностей и навыков.
- б) Составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека+представляет собой специфический род физической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки, в сочетании с отдыхом, стремлением постепенного улучшения физического здоровья, повышения уровня интеллекта, получения морального удовлетворения, стремления к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшения собственных физических возможностей и навыков;
- в) Составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека+часть физической культуры, посредством которой человек стремится расширить физические и психические границы своих возможностей.

22. Классификация видов спорта?

- а) массовый спорт+спорт высших достижений;
- б) спорт высших достижений;
- в) базовый спорт.

23. Отличие спорта от других видов физической культуры?

- а) оптимальная форма физического совершенствования+специфическая форма культуры;
- б) специфическая форма культуры+наличие соревновательной деятельности;
- в) оптимальная форма физического совершенствования+специфическая форма культуры+наличие соревновательной деятельности.

24. Понятие термина массовой физической культуры?

- а) физкультурная деятельность людей в рамках процесса физического воспитания и самовоспитания для своего общего физического развития и оздоровления, совершенствования двигательных возможностей, улучшения телосложения и осанки, а также занятий на уровне физической рекреации;
- б) физкультурная деятельность людей в рамках процесса физического воспитания и самовоспитания для своего общего физического развития и оздоровления, совершенствования двигательных возможностей, улучшения телосложения и осанки, а также занятий на уровне физической рекреации+часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, 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) часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, 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.

25. Классификация спортивных достижений?

- а) массовый спорт (школьный спорт, студенческий спорт, профессионально-прикладной спорт и др.);
- б) спорт высоких достижений (любительский спорт, профессиональный спорт, достиженческий спорт и зрелищный спорт);
- в) массовый спорт (школьный спорт, студенческий спорт, профессионально-прикладной спорт и др.)+спорт высоких достижений (любительский спорт, профессиональный спорт, достиженческий спорт и зрелищный спорт).

26. Понятие термина «Агон»?

- а) состязание, турнир, праздник;
- б) турнир;
- в) праздник;
- г) состязание.

27. В каком году объявлено о возрождении Олимпийских игр?

- а) 1992 г.;
- б) 1892 г.;
- в) 1725г.

28. Кто был инициатором возрождения Олимпийских игр?

- а) Пьер Ришар;
- б) Михаил Грешилов;
- в) Пьер де Кубертен.

29. В каком году был создан МОК?
 а) 1697 г.;
 б) 1894 г.;
 в) 1794г.
30. Когда и где прошли первые Олимпийские игры?
 а) 1797 г., г. Рим;
 б) 1896 г., г. Афины;
 в) 1980 г., г. Москва.
31. Понятие термина «Олимпизм» - это?
 а) состояние ума;
 б) основанное на равенстве видов спорта, которые являются интернациональными и демократичными;
 в) состояние ума, основанное на равенстве видов спорта, которые являются интернациональными и демократичными.
32. Когда был организован открыт музей физкультуры и спорта Кузбасса
 а) 2009 г.;
 б) 2012 г.;
 в) 1999г.
33. Количество золотых медалей России на зимних Олимпийских игр г. Сочи?
 а) 20;
 б) 25;
 в) 18.
34. Как формируется двигательное умение и двигательный навык?
 а) знание+мышление+ двигательное умение + двигательный навык;
 б) знание+ двигательное умение + двигательный навык;
 в) мышление+ двигательное умение + двигательный навык.
35. Из чего складывается частей медико-практическое занятие?
 а) доступность+системность;
 б) системность+постепенность;
 в) доступность +системность+постепенность.
36. Классификация физических упражнений?
 а) идеомоторные+гимнастические+спортивно-прикладные;
 б) идеомоторные+гимнастические;
 в) гимнастические+спортивно-прикладные.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

6.1 Перечень программного обеспечения

Комплект офисных программ LibreOffice
 Adobe Acrobat Reader DC
 Apache OpenOffice 4.1.1.
 Архиватор 7-zip
 Офисный пакет LibreOffice
 Браузер Mozilla Firefox

6.2 Перечень информационных справочных систем

ЭБС "Земля знаний"

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Номер ауд.	Назначение	Оборудование и ПО	Вид занятия
1325	Учебная аудитория для проведения учебных занятий	Столы ученические 34 шт., стол преподавателя 1шт., стулья 103 шт., тумбочка 1шт., проектор, 1 шт., экран, 1 шт., комплект звукового оборудования – 1 шт., ПК Системный блок А, 1 шт., доска меловая 1 шт., наглядные материалы	Лекция
1214	Учебная аудитория для проведения учебных занятий	Столы ученические – 25 шт., стулья – 50 шт., тумбочка – 1 шт., ПК Системный блок А – 1 шт., доска меловая – 1 шт., мультимедийное оборудование (экран, системный блок, колонки, клавиатура), учебно-наглядные материалы	Лекция
1102	Помещение для	столы ученические - 37 шт., стулья - 74 шт., ПК	Самостоятельная работа

	самостоятельной работы с выходом в сеть "Интернет" и доступом в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО Кузбасская ГСХА	системный блок А - 12 шт.	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------	--

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1. Рекомендуемая литература

8.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Филиппова, Ю. С.	Физическая культура: учебно-методическое пособие	Москва : ИНФРА-М, 2020
Л1.2	Блинков С.Н., Мезенцева В.А., Бородачева С.Е.	Элективные курсы по физической культуре и спорту	СамГАУ, 2018
Л1.3	Каткова А.М., Храмцова А.И.	Физическая культура и спорт	МПГУ, 2018

8.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В., Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М.	Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. пед. вузов, обуч. по спец. "Физическая культура"	М.: Академия, 2010
Л2.2	Журавин М.Л., Меньшиков Н.К.	Гимнастика: Учебник	М.: Академия, 2010
Л2.3	Блеер А.Н., Сулов Ф.П., Тышлер Д.А.	Терминология спорта: Толковый словарь-справочник	М.: Академия, 2010
Л2.4	Журавин М.Л., Меньшиков Н.К.	Гимнастика: Учебник	Москва: Академия, 2010
Л2.5	Бароненко В. А., Рапопорт Л. А.	Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие	Москва: Издательский дом "Альфа-М", 2013
Л2.6	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С.	Физическая культура студента: учебное пособие	Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011
Л2.7	Гелецкая Л.Н., Бирдигулова И.Ю.	Физическая культура студентов специального учебного отделения	Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014
Л2.8	Чертов Н.В.	Физическая культура	ЮФУ, 2012

8.1.3. Материалы, разработанные ППС кафедры

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Л. В. Куркина, К. Г. Громов, М. В. Суворова	Физическая культура: Лечебная физическая культура и фитотерапия – залог здоровья : электронное учебное пособие	Кемеровский ГСХИ, 2017
Л3.2	Т. С. Чалкова	Физическая культура. Основные принципы рационального питания : электронное учебное пособие	Кемеровский ГСХИ , 2017

8.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	ЭБС znanium.com (Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2019. - 201 с. - Высшее образование: Бакалавриат)		
Э2	Электронная информационно-образовательная среда (Система электронного обучения)		
Э4	Электронная информационно-образовательная среда (Электронно-библиотечная система "Земля Знаний")		
Э5	Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат).- основная литература		

Э6	Блинков, С. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева. — Самара : СамГАУ, 2018. — 161 с. - основная литература
Э7	Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва : МПГУ, 2018. — 64 с. -основная литература
Э8	Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. — Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. — 220 с. - дополнительная литература
Э9	Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. — 2-е изд., перераб. — Москва : Альфа-М : НИЦ ИНФРА-М, 2013. — 336 с. - дополнительная литература
Э10	Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов. — Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2012. — 118 с. -дополнительная литература
Э11	Физическая культура студента : учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близнаевский. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. — 172 с. - дополнительная литература

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания по изучению дисциплины и выполнению самостоятельной работы

Куркина, Лариса Владимировна. Физическая культура. Лечебная физкультура и лечебное питание, восстановительные методы - как средства сохранения здоровья студентов [Текст] : метод. рекомендации для самостоят. занятий физической культурой по напр.: 050000 - Образование и педагогика, 080000 - Экономика и управление, 110000 - Сельское и рыбное хоз -во / Л.В. Куркина, М.В. Суворова, Л.Л. Овчинникова; КемерГСХИ. - Кемерово : ОАО "Кемеровский полиграфический комбинат", 2010. - 232 с. : ил. - 48 экз.

Куркина Лариса Владимировна Физическая культура. Раздел 3. Здоровый образ жизни: электронное наглядное пособие [Электронный ресурс] / Л. В. Куркина, Кемеровский ГСХИ. - Кемерово, 2016

Куркина Лариса Владимировна Физическая культура. Лечебная физическая культура и фитотерапия – залог здоровья [Электронный ресурс]: электронное учебное пособие / сост. Л. В. Куркина, К. Г. Громов, М. В. Суворова; Кемеровский ГСХИ. – Кемерово, 2017.

Чалкова Татьяна Сергеевна Физическая культура. Основные принципы рационального питания [Электронный ресурс]: электронное учебное пособие / сост. Т. С. Чалкова; Кемеровский ГСХИ – Кемерово, 2017

Куркина Лариса Владимировна Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: электронные методические указания по изучению дисциплине и выполнению самостоятельной работы / сост. Л. В. Куркина; Кемеровский ГСХИ. – Кемерово, 2019.

Куркина Лариса Владимировна Физическая культура [Электронный ресурс]: электронное учебное наглядное пособие / Л. В. Куркина; Кемеровский ГСХИ. - Кемерово, 2019

