

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия»
кафедра Физической культуры и спорта



УТВЕРЖДАЮ

Декан И.И. Семенов

Францев

Стенина Н.А.

" 01 " 09 2021 г.

рабочая программа дисциплины (модуля)

Б10.01.29

Физическая культура и спорт

Учебный план z35.03.10-21-3АЛ.plx
Квалификация Направление 35.03.10 Ландшафтная архитектура
бакалавр
Форма обучения заочная
Общая трудоемкость 2 ЗЕТ
Часов по учебному плану 72 Виды контроля на курсах:
зачет - 1
в том числе:
контактная работа 6
самостоятельная работа 66
часы на контроль 4

Распределение часов дисциплины по курсам

| Курс | 1 | | Итого | |
|-------------------|----|----|-------|----|
| | уп | рп | | |
| Лекции | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Итого ауд. | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Контактная работа | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Сам. работа | 66 | 66 | 66 | 66 |
| Часы на контроль | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Итого | 72 | 72 | 72 | 72 |

Кемерово 2021 г.

УП: В35.03.10-21-3АЛ.plx

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



Рабочая программа дисциплины
Элективные курсы по физической культуре и спорту

разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО:


Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 35.03.10 Ландшафтная архитектура (приказ Минобрнауки России от 01.08.2017 г. № 736)

составлена на основании учебного плана:
Направление 35.03.10 Ландшафтная архитектура
утвержденного учёным советом вуза от 30.05.2022 протокол № 9.


Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
физической культуры и спорта

Протокол №1 от 1 сентября 2021 г.

Срок действия программы: 2021-2024 уч.г.

Зав. кафедрой  Сидорова Н.А., доцент

Рабочая программа одобрена и утверждена методической
комиссией инженерного факультета
Протокол № 1 от 02 09 2021 г.

Председатель методической комиссии 

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году
на заседании кафедры физической культуры и спорта

подпись расшифровка

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году
на заседании кафедры физической культуры и спорта

подпись расшифровка

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году
на заседании кафедры физической культуры и спорта

подпись расшифровка

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году
на заседании кафедры физической культуры и спорта

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 | Дисциплина не определяет входные знания, умения и опыт деятельности последующих дисциплин и практик |
| 2.2.2 | Элективные курсы по физической культуре и спорту: |
| 2.2.3 | Бадминтон |
| 2.2.4 | Баскетбол |
| 2.2.5 | Борьба |
| 2.2.6 | Волейбол |
| 2.2.7 | Конный спорт |
| 2.2.8 | Легкая атлетика |
| 2.2.9 | лыжная подготовка |
| 2.2.10 | Скалолазание |
| 2.2.11 | Шахматы |

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

УК-7.1: Выбирает и выполняет системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека для обеспечения 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; |
| | - |

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; |
|-----------|---|

Владеть:

| | |
|-----------|--|
| Уровень 1 | техникой выполнения контрольных упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека для обеспечения социальной и профессиональной деятельности; |
|-----------|--|

УК-7.2: Самостоятельно, методически правильно достигает должного уровня физической подготовленности с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Знать:

| | |
|-----------------|---|
| Уровень 1 | 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; |
| Уметь: | |
| Уровень 1 | 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; |
| Владеть: | |
| Уровень 1 | 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; |

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 | |
| 3.2 | 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. |
| 3.2.4 | |
| 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 | - 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; |
| 3.3.3 | - 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 /Лек/ /Лек/ | 6 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | 31,32,33 | 2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | Собеседование |
| 1.2 | Развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливости, гибкости ловкости) /Лек/ /Лек/ | 6 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | 31,32,33 | 2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | Собеседование |
| 1.3 | Подготовка к реферативным сообщениям /Ср/ /Ср/ | 6 | 1 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | 31,32,33; У1,У2,У3; В1,В2,В3 | 1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | Собеседование |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|----------------------|------------------------------------|---|---|---------------|
| 1.4 | Подготовка к лекции /Ср/ | 6 | 8 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | 31,32,33; У1,У2,У3; В1,В2,В3 | 8 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | Собеседование |
| Раздел 2. Оздоровительная физическая культура студента | | | | | | | | |
| 2.1 | Социально-биологические основы жизнедеятельности организма /Лек/ | 6 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | 31,32,33 | 2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | Собеседование |
| 2.2 | Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры /Лек/ | 6 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | 31,32,33 | 2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | Собеседование |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|----------------------|------------------------------------|---|---|---------------|
| 2.3 | Подготовка к реферативным сообщениям /Ср/ /Конс/ | 6 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | 31,32,33; У1,У2,У3; В1,В2,В3 | 2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | Собеседование |
| 2.4 | Подготовка к лекциям /Ср/ /Ср/ | 6 | 8 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | 31,32,33; У1,У2,У3; В1,В2,В3 | 8 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | Собеседование |
| | 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 /Лек/ | 6 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | 31,32,33 | 2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э8 | Собеседование |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|----------------------|------------------------------------|---|--|---------------|
| 3.2 | Пректирование спортивно-массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий в вузе /Лек/ | 6 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | 31,32,33 | 2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 | Собеседование |
| 3.3 | Подготовка к реферативным сообщениям /Ср/ /Ср/ | 6 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | 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 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 | Собеседование |
| 3.4 | Подготовка к лекциям /Ср/ /Ср/ | 6 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | 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 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 | Собеседование |
| | Раздел 4. Профессионально-прикладной физическая культура студентов | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|------|----------------------|------------------------------------|----|--|------------------|
| 4.1 | Профессионально-прикладной физическая культура студентов: сущность и структура. /Лек/ | 6 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | 31,32,33 | 4 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 | Собеседование |
| 4.2 | Профессионально-прикладной физическая подготовка /Ср/ | 6 | 14 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | 31,32,33 | 14 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 | Собеседование |
| 4.3 | Подготовка к тестовым заданием /Ср/ /Ср/ | 6 | 10,9 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | 31,32,33; У1,У2,У3; В1,В2,В3 | 10 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 | Тестовое задание |

| | | | | | | | | |
|-----|--------------------------|---|-----|----------------------|------------------------------------|-----|--|---------------|
| 4.4 | Подготовка к зачету /Ср/ | 6 | 0,1 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | 31,32,33; У1,У2,У3; В1,В2,В3 | 0,1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | Собеседование |
| 4.5 | Зачет /Зачёт/ | 6 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | 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 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 | Собеседование |

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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;

2. Основные показатели состояние физической культуре в обществе?

а) Уровень здоровья и физического развития людей, степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту;

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;

4. Какие бывают типы спортивных сооружений?

а) открытые и закрытые;

5. Классификация гибкость по амплитуде движения?

б) общая и специальная;

6. Группировка физических упражнений по проявлению физических качеств?

г) скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость, упражнения на координацию.

7. Виды методов, используемых для воспитания физических качеств?

д) игровой, круговой, интервальный, соревновательный, равномерный и переменный, повторный.

8. Классификация по способу движения?

д) по характеру, по способу движения (ациклические и циклические), по биохимическому признаку, по интенсивности.

9. Виды методы выполнения физических упражнений?

г) повторный, переменный, до отказа, контрольные, отягощенные, игровые, круговые, соревновательный.

10. Понятие термина «здоровья»?

- б) Физическое здоровье+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;
12. Количество составляющих частей модели здоровья человека?
- а) 10;
13. Какие бывают принципы закаливание?
- в) системность+самоконтроль+постепенность+ учет индивидуальных особенностей.
14. Количество врачебного контроля?
- в) 10.
15. Основные цели Первой медицинской помощи?
- в) спасение+ устроение продолжающегося воздействия поражающего фактора +организация быстрой эвакуации пострадавшего из зоны катастрофы.
16. Классификация кровотечений?
- г) венозные + артериальные+капиллярные.
17. На какое время можно наложить жгут при кровотечении летом?
- а) 1,5-2 часа;
18. На какое время можно наложить жгут при кровотечении зимой?
- в) 30 минут.
19. Количество принципов здорового образа жизни (ЗОЖ)?
- б) 6;
20. Факторы образа жизни, сказывающиеся на здоровье человека?
- а) положительные+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;
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.
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?
- в) оптимальная форма физического совершенствование+специфическая форма культуры+наличие соревновательной деятельности.
24. Понятие термина массовой физической культуры?
- 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;
25. Классификация спортивных достижений?
- 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;
27. В каком году объявлено о возрождении Олимпийских игр?
- б) 1892 г.;
28. Кто был инициатором возрождения Олимпийских игр?
- в) Пьер де Кубертен.
29. В каком году был создан МОК?
- б) 1894 г.;
30. Когда и где прошли первые Олимпийские игры?
- б) 1896 г., г. Афины;
31. Понятие термина «Олимпизм» - это?
- в) состояние ума, основанное на равенстве видов спорта, которые являются интернациональными и демократичными.

32. Когда был организован открыт музей физкультуры и спорта Кузбасса
в) 1999г.
33. Количество золотых медалей России на зимних Олимпийских игр г. Сочи?
в) 18.
34. Как формируется двигательное умение и двигательный навык?
а) знание+мышление+ двигательное умение + двигательный навык;
35. Из чего складывается частей медико-практическое занятие?
в) доступность +системность+постепенность.
36. Классификация физических упражнений?
а) идеомоторные+гимнастические+спортивно-прикладные;

Типовой вариант тестирования по дисциплине «Физическая культура»

1. Понятие физической культуры (ФК)?
а) 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;
2. основные показатели состояния физической культуры в обществе?
б) уровень здоровья и физического развития людей + степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту;
3. Классификация спортивных сооружений?
а) открытые +закрытые;
4. Составляющие части физической культуры?
г) массовая физкультура, физическая рекреация, спорт, ЛФК, адаптационная физкультура, физическое воспитание.
5. Отличие спорта и лечебная физкультура (ЛФК)?
в) направленные решения для достижение высоких результатов от занимающихся ФК.
6. Физическая культура и ее составляющие?
г) физическая активность + физическая подготовленность + физические упражнения.
7. Средства физической культуры?
б) физические упражнения + естественные силы природы + факторы лично и общественной гигиены;
8. Схема форм организаций занятий с использованием средств Физической культуры для улучшения двигательной активности?
а) 9 наименований;
9. Схема деление учебных групп?
а) группа освобожденных;
г) группы: спортивная и основная, медицинская, подготовительная и освобожденная.
10. Формирование двигательного умения и двигательного навыка:
б) знание+мышление+двигательное умение+двигательный навык;
11. Виды контроля физической подготовленности студентов?
а) оперативный+итоговый+текущий;
12. Правила реализации медико-практическое занятие?
б) системность+доступность+постепенность;
13. Классификация физических упражнений?
а) идеомоторные+гимнастические+спортивно-прикладные;
14. Основные средства Лечебная физкультура?
в) игры+ спортивно-прикладные+ гимнастические средства ЛФК.
15. Количество задач врачебного контроля за физическим воспитанием населения?
а) 10;
16. Количество использованных методов для проведения врачебного обследования?
а) 4;
17. Принцип педагогического контроля?
а) педагог→знание предмета+определенная система+последовательность действия;
18. Понятие здоровья населения?
в) физическое здоровье+психическое здоровье+нравственное здоровье.
19. Компоненты, составляющие понятие здоровье?
а) физическое здоровье+духовное здоровье+ психическое здоровье+нравственное здоровье+ социальное здоровье;
20. Классификация индивидуального компонента здоровья человека?
в) физический компонент+ соматический компонент +нравственный компонент+психический компонент;
г) физический компонент+ нравственный компонент.
21. Количество основных признаков индивидуального здоровья?
а) 5 признаков;
22. Факторы риска, определяющие «структуру здоровья»?
а) система здравоохранение+образ жизни+биология человека + генетические факторы;
23. Количество интегральных показателей здоровья человека?
а) 5;
24. Классификация здоровьесберегающие технологии?

- б) характер деятельности+направление деятельности;
25. Типы технологий для сохранения здоровья?
- в) здоровьесберегающие+технология обучения здоровья+ оздоровительные.
26. Понятие закаливание?
- б) закаливание – это
27. Основные принципы закаливание?
- в) систематичность + постепенность+самоконтроль+ учет индивидуальные особенностей.
28. Понятие физической подготовленности?
- а) результат физической подготовленности+двигательные действия для освоения выполнения профессиональной или спортивной деятельности;
29. Составляющие физическое развитие?
- а) рост+ вес+окружности грудной клетки;
30. Количество принципов здоровый образ жизни?
- б) 7;
31. Количество принципы рационального питания?
- б) 7;
32. Составляющие производственную гимнастику?
- а) физические упражнения+выполнения физических упражнений сотрудниками организации+ повышение работоспособности сотрудников организации;
33. Формы производственной гимнастики?
- а) вводная гимнастика+физ. пауза;
34. Отличие производственной гимнастики, физпаузы и физминутки?
- б) по продолжительности проведения физической культуры;
35. Продолжительность проведения производственной гимнастики?
- а) 60 мин.;
36. Продолжительность проведения физпаузы?
- б) 30мин.;
37. Продолжительность проведения физминутки?
- в) 15 мин.
- Типовой вариант тестирования по дисциплине «Физическая культура»
1. Главный символ Олимпийских игр?
- а) олимпийский огонь;
2. Когда была возрождена традиция зажигания Олимпийского огня?
- в) 1936 г.;
3. Когда зажигают Олимпийский факел до начала Олимпийских Игр?
- в) несколько месяцев.
4. В каком году состоялась Всемирная факельная эстафета, которая продолжалась 78 дней?
- б) 2004 г.;
5. Какую дистанцию преодолел Олимпийский огонь?
- б) 100000 км;
6. Из чего состоит Олимпийская символика?
- б) девиз, Олимпийские кольца и флаг, олимпийская клятва;
7. Олимпийский девиз?
- а) быстрее, выше, сильнее;
8. Какой не официальный девиз Олимпийский Игр?
- б) главное не победа, а участие;
9. Начало зимних Олимпийский игр и где проводились?
- б) 1924 г., Шамони;
10. Период проведения между зимними Олимпийскими Играми?
- в) 4 года;
11. Основположник Международного Олимпийского Комитета?
- б) Пьер де Кубертеном;
12. Какие виды спорта входят в зимние Олимпийские Игры?
- г) Биатлон, Бобслей, Горнолыжный спорт, Кёрлинг, Конькобежный спорт, Лыжное двоеборье, Лыжные гонки, Прыжки на лыжах с трамплина, Саннй спорт, Скелетон, Сноубординг, Фигурное катание, Фристайл, Хоккей с шайбой, Шорт-трек.
13. В каком году был включен бобслей в программу Олимпийских игр?
- б) 1904 г.;
14. В каком году был включен саннй спорт в программу Олимпийских игр?
- а) 1964 г.;
15. Что такое Хайлон?
- в) катание в наклоне желобе – от края к краю вниз, с выполнением элементов.
16. Талисман зимних Олимпийских Игр 2014 г. в Сочи?
- а) белый мишка, леопард, заяка;
17. Талисман XIII зимнее Олимпийские Игры, 1980 г.?
- а) ;
18. Сколько сборная команда России взяла золотых медалей в Ванкувере?
- г) 14.
19. Мастер спорта по санному спорту в Кузбассе?

а) Степан Федоров;
20. В каком году организован музей физической культуры и спорта Кузбасса?
а) 1999 г.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

6.1 Перечень программного обеспечения

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

6.2 Перечень информационных справочных систем

Справочно-правовая система "Консультант Плюс"
ЭБС "Земля знаний"

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Номер ауд. | Назначение | Оборудование и ПО | Вид занятия |
|------------|---|---|------------------------|
| 1102 | Помещение для самостоятельной работы с выходом в сеть "Интернет" и доступом в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО Кузбасская ГСХА | столы ученические – 37 шт., стулья – 74. ПК Системный блок А – 12 шт. | Самостоятельная работа |
| 1214 | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | 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 пособия. | Лекция |
| 1325 | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | столы ученические – 34 шт., стол преподавателя – 1 шт., стулья – 103 шт., тумбочка – 1 шт. проектор – 1 шт., экран – 1 шт., комплект звукового оборудования – 1 шт., ПК Системный блок А – 1 шт., доска меловая – 1 шт., учебно-наглядные пособия. | Лекция |

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 | Блеер А.Н., Суслов Ф.П., Тышлер Д.А. | Терминология спорта: Толковый словарь-справочник | М.: Академия, 2010 |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|------|---|---|--|
| Л2.2 | Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. | Гимнастика: Учебник | Москва: Академия, 2010 |
| Л2.3 | Гелецкая Л.Н., Бирдигулова И.Ю. | Физическая культура студентов специального учебного отделенияv922 | Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014 |
| Л2.4 | Чертов Н.В. | Физическая культура | ЮФУ, 2012 |
| Л2.5 | Бароненко, В. А. | Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие | — Москва : Альфа-М : НИЦ ИНФРА-М., 2013 |
| Л2.6 | . Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. | Физическая культура студента : учебное пособие | Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011 |

8.1.3. Материалы, разработанные ППС кафедры

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|------|--|---|--|
| Л3.1 | Куркина Л. В., Суворова М.В., Овчинникова Л.Л. | Физическая культура. Часть 1. Лечебная физкультура и лечебное питание, восстановительные методы - как средства сохранения здоровья студентов: методические рекомендации для самостоятельных занятий физической культурой по напр.: 050000 "Образование и педагогика", 080000 "Экономика и управление", 110000 "Сельское и рыбное хоз- во" | Кемерово: ОАО "Кемеровский полиграфический комбинат", 2010 |
| Л3.2 | Куркина Л. В., Суворова М.В., Овчинникова Л.Л. | Физическая культура. Часть 2. Лечебная физкультура и лечебное питание, восстановительные методы - как средства сохранения здоровья студентов: методические рекомендации для самостоятельных занятий физической культурой по напр.: 050000 "Образование и педагогика", 080000 "Экономика и управление", 110000 "Сельское и рыбное хоз- во" | Кемерово: ОАО "Кемеровский полиграфический комбинат", 2010 |
| Л3.3 | Л. В. Куркина, К. Г. Громов, М. В. Суворова | Физическая культура: Лечебная физическая культура и фитотерапия – залог здоровья : электронное учебное пособие | Кемеровский ГСХИ, 2017 |
| Л3.4 | Т. С. Чалкова | Физическая культура. Основные принципы рационального питания [Электронный ресурс]: электронное учебное пособие | ; Кемеровский ГСХИ – Кемерово,, 2017 |
| Л3.5 | Л. В. Куркина | Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: электронные методические указания по изучению дисциплине и выполнению самостоятельной работы | Кемеровский ГСХИ. – Кемерово, 2019 |
| Л3.6 | Л. В. Куркина | Физическая культура. Раздел 3. Здоровый образ жизни: электронное наглядное пособие | Кемеровский ГСХИ. - Кемерово, 2016 |
| Л3.7 | Л. В. Куркина, С. Ю. Иванова, К. Г. Громов, М. В. Суворова | Физическая культура. Лечебная физическая культура и фитотерапия [Электронный ресурс]: электронное учебное пособие | Кемеровский ГСХИ. – Кемерово, 2018 |
| Л3.8 | Л. В. Куркина | Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: электронные методические указания по изучению дисциплине и выполнению самостоятельной работы | Кемеровский ГСХИ. – Кемерово, 2019 |
| Л3.9 | Л. В. Куркина | Физическая культура [Электронный ресурс]: электронное учебное наглядное пособие | ; Кемеровский ГСХИ. - Кемерово, 2019 |

8.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

| | | | |
|----|---|--|--|
| Э1 | Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. | | |
| Э2 | Программы спортивного совершенствования и спорта высших достижений студентов АПК и студентов других специальностей и ВУЗов России / Головки Н.Г., Филиппов А.И., Божук Т.Н. – Белгород, 2010. -586 с. | | |
| Э3 | Некоторые методические особенности воспитания личности студента в сфере физической культуры в аграрных ВУЗах России / Головки Н.Г., Коршунов В.М., Головки О.М. - Белгород, 2010.- 489 с. | | |
| Э4 | Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. | | |

| | |
|----|---|
| Э5 | Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с. |
| Э6 | Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. |
| Э7 | Электронная информационно-образовательная среда (Система электронного обучения) |
| Э8 | Электронная информационно-образовательная среда (Электронно-библиотечная система "Земля Знаний") |

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

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 хозяйство / 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. Лечебная физическая культура и фитотерапия [Электронный ресурс]: электронное учебное пособие / сост. Л. В. Куркина, С. Ю. Иванова, К. Г. Громов, М. В. Суворова. - 2-е изд., перераб. и доп.; Кемеровский ГСХИ. – Кемерово, 2018.

Куркина Лариса Владимировна Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: электронные методические указания по изучению дисциплины 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.

Куркина Лариса Владимировна, Глеб Юрьевич Аникин Физическая культура [Электронный учебное пособие]: ФГБОУ ВО Кузбасская ГСХА, Кемерово, 2020.

