

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

УТВЕРЖДАЮ

Декан *И.А. Стенина*
Факультета

Стенина И.А.

" 03 " 09 2019 г.

рабочая программа дисциплины (модуля)

Б.1.0.1.28

Физическая культура и спорт

Учебный план z35.03.10-19-1АЛ01.plx
35.03.10 Ландшафтная архитектура
Квалификация **Бакалавр**
Форма обучения **заочная**
Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 72 Виды контроля на курсах:
зачет - 1
в том числе:
контактная работа 11,1
самостоятельная работа 60,9
часы на контроль 4

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
	уч	рп		
Лекции	6	6	6	6
Консультации	1	1	1	1
Промежуточная	0,1	0,1	0,1	0,1
Итого ауд.	6,1	6,1	6,1	6,1
Контактная работа	7,1	7,1	7,1	7,1
Сам. работа	60,9	60,9	60,9	60,9
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

канд.мед. наук, доцент, Куркина Л.В.



Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 35.03.10 (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 11.03.2015г. №)

составлена на основании учебного плана:

35.03.10 Ландшафтная архитектура

утвержденного учёным советом вуза от 23.05.2019 протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

гуманитарно-правовые дисциплины

Протокол №1 от 2 сентября 2019 г.

Срок действия программы: 2019-2024 уч.г.

Зав. кафедрой  Бондарев Н.С., д-р экон. наук

Рабочая программа одобрена и утверждена методической

комиссией  факультета

Протокол № 1 от 02 09 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 08 2020 г.

Зав. кафедрой 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

Протокол № ____ от _____ 2022 г.

Зав. кафедрой 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

Протокол № ____ от _____ 2023 г.

Зав. кафедрой гуманитарно-правовые дисциплины

подпись

расшифровка

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры гуманитарно-правовые дисциплины

Протокол № ____ от _____ 2024 г.

Зав. кафедрой 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	История (история России, всеобщая история)
2.2.2	Физика

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	
Знать:	
Уровень 7	
Уметь:	
Уровень 7	
Владеть:	
Уровень 7	

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.
3.2	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.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

1.1	Физическая культура в системе профессиональной подготовки студентов /Лек/ /Лек/	1	2	УК-7	31,32,33	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Собеседование
1.2	Развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливости, гибкости ловкости) /Лек/ /Лек/	1	2	УК-7	31,32,33	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Собеседование
1.3	Подготовка к реферативным сообщениям /Ср/ /Ср/	1	8	УК-7	31,32,33; У1,У2,У3; В1,В2,В3	8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Собеседование
1.4	Подготовка к лекции /Ср/	1	6	УК-7	31,32,33; У1,У2,У3; В1,В2,В3	6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Собеседование
	Раздел 2. Раздел 2. Оздоровительная физическая культура студента							
2.1	Социально-биологические основы жизнедеятельности организма /Лек/ /Лек/	1	2	УК-7	31,32,33	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Собеседование

2.2	Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры /Лек/ /Ср/	1	2	УК-7	31,32,33	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Собеседова ние
2.3	Подготовка к реферативным сообщениям /Ср/ /Инд кон/	1	1	УК-7	31,32,33; У1,У2,У3; В1,В2,В3	1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Собеседов ание
2.4	Подготовка к лекции /Ср/	1	8	УК-7	31,32,33; У1,У2,У3; В1,В2,В3	8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Собеседов ание
2.5	Подготовка к тестовому заданию /КРА/	1	0,1	УК-7	31,32,33; У1,У2,У3; В1,В2,В3	0,1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Собеседов ание
	Раздел 3. 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 /Ср/	1	2	УК-7	31,32,33	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Собеседов ание

3.2	Пректирование спортивно-массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий в вузе /Лек/ /Ср/	1	2	УК-7	31,32,33	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Собеседование
3.3	Подготовка к реферативным сообщениям /Ср/ /Ср/	1	8	УК-7	31,32,33; У1,У2,У3; В1,В2,В3	8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Собеседование
3.4	Подготовка к лекции /Ср/	1	8	УК-7	31,32,33; У1,У2,У3; В1,В2,В3	8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Собеседование
	Раздел 4. Раздел 4. Профессионально-прикладной физической культура студентов							
4.1	Профессионально-прикладной физической подготовка /Лек/ /Ср/	1	0,9	УК-7	31,32,33	0,9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Собеседование
4.2	Профессионально-прикладной физической культура студентов: сущность и структура. /Лек/ /Ср/	1	2	УК-7	31,32,33	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Собеседование

4.3	Подготовка к тестовым заданиям /Ср/	1	8	УК-7	З1,З2,З3; У1,У2,У3; В1,В2,В3	8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тестовое задание
4.4	Подготовка к зачету /Ср/	1	6	УК-7	З1,З2,З3; У1,У2,У3; В1,В2,В3	6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	
4.5	Зачет /Зачёт/	1	4	УК-7	З1,З2,З3; У1,У2,У3; В1,В2,В3	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	

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 здравоохранения+Генетические факторы +Условия и образа жизни +Состояние окружающей среды;
12. Количество составляющих частей модели здоровья человека?
- а) 10;
13. Какие бывают принципы закаливания?
- в) системность+самоконтроль+постепенность+ учет индивидуальных особенностей.
14. Количество врачебного контроля?
- в) 10.
15. Основные цели Первой медицинской помощи?
- в) спасение+ устранение 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 здоровый образ 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 совершенствования+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 играх 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 достижения 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 закаливании?

- 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
 Операционная система OpenSuse Leap 15.1
 Офисный пакет LibreOffice

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
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 – 22 шт., стол преподавателя – 1 шт., стулья – 45 шт., проектор Epson EMP-X52 – 1 шт., экран Screen Media Economy-P 180*180см – 1 шт., ПК рабочее место – 1 шт., доска меловая – 1 шт., учебно-наглядные материалы	Лекция
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 шт., 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 материалы	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	Блинков С.Н., Мезенцева В.А., Бородачева С.Е.	Элективные курсы по физической культуре и спорту	СамГАУ, 2018
Л1.2	Каткова А.М., Храмцова А.И.	Физическая культура и спорт	МПГУ, 2018
Л1.3	Филиппова, Ю. С.	Физическая культура: учебно-методическое пособие	Москва : ИНФРА-М, 2020

8.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Блеер А.Н., Сулов Ф.П., Тышлер Д.А.	Терминология спорта: Толковый словарь-справочник	М.: Академия, 2010
Л2.2	Журавин М.Л., Меньшиков Н.К.	Гимнастика: Учебник	Москва: Академия, 2010

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.3	Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова	Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие	Красноярск : Сиб. федер. ун-т., 2014
Л2.4	Бароненко, В. А.	Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие	— Москва : Альфа-М : НИЦ ИНФРА-М., 2013
Л2.5	Чертов, Н. В.	Физическая культура : учебное пособие	Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2012
Л2.6	. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко, 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 Лариса Владимировна	Физическая культура. Раздел 3. Здоровый образ жизни: электронное наглядное пособие [Электронный ресурс]	Кемеровский ГСХИ. - Кемерово, 2016
Л3.2	Т. С. Чалкова	Физическая культура. Основные принципы рационального питания [Электронный ресурс]: электронное учебное пособие	Кемеровский ГСХИ – Кемерово, 2017
Л3.3	Куркина Л.В.	Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: электронные методические указания по изучению дисциплине и выполнению самостоятельной работы	Кемеровский ГСХИ. – Кемерово, 2019
Л3.4	Куркина Л.В.	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. Богашенко, 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. Раздел 3. Здоровый образ жизни: электронное наглядное пособие [Электронный ресурс] / Л. В. Куркина, Кемеровский ГСХИ. - Кемерово, 2016

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 дисциплине и выполнению самостоятельной работы / сост. Л. В. Куркина; Кемеровский ГСХИ. – Кемерово, 2019.

