



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: B44.03.01-23-1ИПО.plx | |  |  |  | стр. 3 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году** | | | | | |
| Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 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 | |  | | |
|  | |
| Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году  на заседании кафедры физической культуры и спорта | | | | | |
|
|  | подпись расшифровка | |  | | |
|  | |
| Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027-2028 учебном году  на заседании кафедры физической культуры и спорта | | | | | |
|
|  | подпись расшифровка | |  | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: B44.03.01-23-1ИПО.plx | | | |  |  |  |  |  |  | стр. 4 |
| **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 | Элективные курсы по физической культуре и спорту | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **В результате освоения дисциплины обучающийся должен** | | | | | | | | | | |
| **3.1** | **Знать:** | | | | | | | | | |
| 3.1.1 | - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, способы - контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки; | | | | | | | | | |
| 3.1.2 | - принципы и способы правильного питания, планирования индивидуальных тренировок различной целевой направленности. | | | | | | | | | |
| **3.2** | **Уметь:** | | | | | | | | | |
| 3.2.1 | - самостоятельно методически правильно использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения; | | | | | | | | | |
| 3.2.2 | - использовать систематические занятия физическими упражнениями, различными видами спорта для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности. | | | | | | | | | |
| **3.3** | **Владеть:** | | | | | | | | | |
| 3.3.1 | - навыками соблюдения здорового образа жизни, поддерживания необходимого уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; | | | | | | | | | |
| 3.3.2 | - навыками и средствами разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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** | |  | |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: B44.03.01-23-1ИПО.plx | | |  |  |  |  |  |  | стр. 5 |
| 1.1 | Физическая культура в системе профессионльной подготовки студентов /Лек/ | 5 | | 2 | УК-7.1 УК- 7.2 | З1,З2 | 2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 | Собеседов ание |
| 1.2 | Развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливости, гибкости ловкости) /Лек/ | 5 | | 2 | УК-7.1 УК- 7.2 | З1,З2 | 2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 | Собеседов ание |
| 1.3 | Подготовка к реферативным сообщениям /Ср/ | 5 | | 2 | УК-7.1 УК- 7.2 | З1,З2, У1,У2, В1,В2 | 2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 | Собеседов ание |
| 1.4 | Подготовка к лекциям /Ср/ | 5 | | 6 | УК-7.1 УК- 7.2 | З1,З2, У1,У2, В1,В2 | 6 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 | Собеседов ание |
|  | **Раздел 2. Оздоровительная физическая культура студента** |  | |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Подготовка к реферативным сообщениям /Лек/ | 5 | | 4 | УК-7.1 УК- 7.2 | З1,З2, У1,У2, В1,В2 | 4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 | Собеседов ание |
| 2.2 | Поготовка к лекциям /Ср/ | 5 | | 2 | УК-7.1 УК- 7.2 | З1,З2, У1,У2, В1,В2 | 2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 | Собеседов ание |
|  | **Раздел 3. Спортивная культура студента** |  | |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: B44.03.01-23-1ИПО.plx | | |  |  |  |  |  |  | стр. 6 |
| 3.1 | Спортивная культура студента /Лек/ | 5 | | 2 | УК-7.1 УК- 7.2 | З1,З2 | 2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 | Собеседов ание |
| 3.2 | Международное олимпийское олимпийское движение как фактор развития физической культуры студентов /Лек/ | 5 | | 2 | УК-7.1 УК- 7.2 | З1,З2 | 4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | Собеседов ание |
| 3.3 | Подготовка к реферативным сообщениям /Ср/ | 5 | | 6 | УК-7.1 УК- 7.2 | З1,З2, У1,У2,У3; В1,В2 | 4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 | Собеседов ание |
| 3.4 | Поготовка к лекциям /Ср/ | 5 | | 4 | УК-7.1 УК- 7.2 | З1,З2 | 4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 | Собеседов ание |
|  | **Раздел 4. Спортивно-массовая и физкультурно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в Вузе** |  | |  |  |  |  |  |  |
| 4.1 | Пректирование спортивно-массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий в вузе /Конс/ | 5 | | 2 | УК-7.1 УК- 7.2 | З1,З2 | 2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 | Собеседов ание |
| 4.2 | Подготовка к реферативным сообщениям /Ср/ | 5 | | 4 | УК-7.1 УК- 7.2 | З1,З2, У1,У2, В1,В2 | 4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 | Собеседов ание |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: B44.03.01-23-1ИПО.plx | | |  |  |  |  |  |  | стр. 7 |
| 4.3 | Поготовка к лекциям /Ср/ | 5 | | 4 | УК-7.1 УК- 7.2 | З1,З2, У1,У2, В1,В2 | 4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 | Собеседов ание |
|  | **Раздел 5. Рекреционная физическая культура студента** |  | |  |  |  |  |  |  |
| 5.1 | Рекреционная физическая культура: сущность и структура /Лек/ | 5 | | 2 | УК-7.1 УК- 7.2 | З1,З2 | 2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 | Собеседов ание |
| 5.2 | Психофизиологические основы учебной деятельности студентов /Лек/ | 5 | | 2 | УК-7.1 УК- 7.2 | З1,З2 | 3 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 | Собеседов ание |
| 5.3 | Самостоятельные занятия физическими упражнениями /Ср/ | 5 | | 4 | УК-7.1 УК- 7.2 | З1,З2 | 4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 | Собеседов ание |
| 5.4 | Подготовка к реферативным сообщениям /Ср/ | 5 | | 4 | УК-7.1 УК- 7.2 | З1,З2, У1,У2, В1,В2 | 4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 | Собеседов ание |
| 5.5 | Подготовка к лекциям /Ср/ | 5 | | 4 | УК-7.1 УК- 7.2 | З1,З2, У1,У2, В1,В2 | 4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 | Собеседов ание |
|  | **Раздел 6. Профессионально- прикладной физическая культура студентов** |  | |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: B44.03.01-23-1ИПО.plx | | |  |  |  |  |  |  | стр. 8 |
| 6.1 | Профессионально-прикладной физическая подготовка /Ср/ | 5 | | 2 | УК-7.1 УК- 7.2 | З1,З2 | 2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 | Собеседов ание |
| 6.2 | Подготовка к тестовым заданиям /Ср/ | 5 | | 4 | УК-7.1 УК- 7.2 | З1,З2, У1,У2, В1,В2 | 4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 | Тест |
| 6.3 | Подготовка к зачету /Ср/ | 5 | | 4 | УК-7.1 УК- 7.2 | З1,З2, У1,У2, В1,В2 | 4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 | Собеседов ание |
| 6.4 | Зачет /Зачёт/ | 5 | | 4 | УК-7.1 УК- 7.2 | З1,З2, У1,У2, В1,В2 | 3 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 | Собеседов ание |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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;  11Критерии здоровья человека?  а) Медицинские;  б) Психолого-педагогический; | | | | | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УП: B44.03.01-23-1ИПО.plx |  | стр. 9 |
| 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+капилларные.  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 ипсихические 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 организовани открыт музей физкультуры и спорта Кузбасса  в) 1999г.  33. Количество золотых медалей России на зимних Олимпийских игр г. Сочи?  в) 18. | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УП: B44.03.01-23-1ИПО.plx |  | стр. 10 |
| 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 обучении здоровья+ оздоровительные.  26. Понятие закаливание? | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УП: B44.03.01-23-1ИПО.plx |  | стр. 11 |
| 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. Основоположник 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, Санный 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 санный 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 зимних Олимпийских Игр 2014 г. в Сочи?  а) белый мишка, леопард, зайка;  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. | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: B44.03.01-23-1ИПО.plx | | | | |  |  |  | стр. 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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** | |
|  | | | | | | | | |
| 1325 | | Лекционная аудитория | | Столы ученические – 22 шт., стол преподавателя – 1 шт., стулья – 45 шт., проектор Epson EMP-Х52 – 1 шт., экран Screen Media Economy-P 180\*180см – 1 шт., ПК рабочее место – 1 шт., доска меловая – 1 шт., учебно-наглядные материалы | | |  | |
| 1102 | | Библиотека, читальный зал с выходом в Интернет | | Специализированная мебель: столы ученические – 37 шт., стулья – 74 шт.  Технические средства обучения: ПК Системный блок А с выходом в сеть «Интернет» – 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 | Ильинич В.И. | | Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта | | | Москва: Гардарики, 2008 | | |
| Л1.2 | Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. | | Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие | | | Москва: Альфа-М; ИНФРА- М, 2010 | | |
| **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 | | |
| Л2.2 | Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. | | Гимнастика: Учебник | | | Москва: Академия, 2010 | | |
| Л2.3 | Барчуков И.С., Нестеров А.А., Маликов Н.Н. | | Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по напр. "Педагогика" | | | Москва: Академия, 2009 | | |
| **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 | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УП: B44.03.01-23-1ИПО.plx | |  | стр. 13 |
| **8.2. Ресурсы информацинно-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 / Головко Н.Г., Филиппов А.И., Божук Т.Н. – Белгород, 2010 | | |
| Э3 | Некоторые методические особенности воспитания личности студента в сфере физической культуры в аграрных ВУЗах России / Головко Н.Г., Коршунов В.М., Головко О.М. - Белгород, 2010 | | |
| Э4 | Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-e 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 c. | | |
| 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") | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УП: B44.03.01-23-1ИПО.plx |  | стр. 14 |
|  |  |  |
| **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 хоз -во / Л.В. Куркина, М.В. Суворова, Л.Л. Овчинникова; КемГСХИ. - 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. 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  Рекомендации для занимающихся физической культурой: элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: электронное учебно-методические пособие / автор-сост. Л. В. Куркина; Кемеровский ГСХИ. – Кемерово, 2018.  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.  Куркина Лариса Владимировна Физическая культура [Электронный ресурс]: электронное учебное наглядное пособие / Л. В. Куркина; Кемеровский ГСХИ. - Кемерово, 2019.  Куркина Лариса Владимировна Физическая культура [Электронный ресурс]:нагядное учебное 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. | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: B44.03.01-23-1ИПО.plx | | | | |  |  | стр. 15 | |
|  | **ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ** | | | | | | |  |
|  | **№** | **Дата внесения изменений** | **№ протокола заседания кафедры** | **Содержание изменений** | | **Подпись преподавателя, вносящего изменения** | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |