

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
 «Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия»
 кафедра Физической культуры и спорта



У. А. Смирнов

2022 г.

рабочая программа дисциплины (модуля)

Б1.0.ЯВ.01

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Учебный план В35.03.07-21-2ТТ.plx
 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции

Квалификация бакалавр

Форма обучения очная

Общая трудоемкость 0 ЗЕТ

Часов по учебному плану 328

Виды контроля в семестрах:
 зачет - 1, 2, 3, 4, 5

в том числе:

контактная работа 328

самостоятельная работа 0

часы на контроль

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		Итого	
	УП	РП										
Неделя	17	2/6	19	1/6	14	1/6	17	4/6	14	1/6		
Вид занятий	УП	РП	УП	РП								
Семинарские занятия	66	66	66	66	66	66	66	66	64	64	328	328
Итого ауд.	66	66	66	66	66	66	66	66	64	64	328	328
Контактная работа	66	66	66	66	66	66	66	66	64	64	328	328
Итого	66	66	66	66	66	66	66	66	64	64	328	328

Программу составил(и):

ст. преподаватель, Жуков Е.Н. _____



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 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции (приказ Минобрнауки России от 17.07.2017 г. № 669)

составлена на основании учебного плана:

35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции
утвержденного учёным советом вуза от 30.05.2022 протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

физической культуры и спорта

Протокол №1 от 22 сентября 2022 г.

Срок действия программы: 2022-2026 уч.г.

Зав. кафедрой _____ Сидорова Н.А.

Рабочая программа одобрена и утверждена методической
комиссией _____ факультета

Протокол № _____ от _____ г.

Председатель методической комиссии _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

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

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 физической культуры и спорта

подпись расшифровка

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

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

подпись расшифровка

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 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	Физическая культура и спорт
2.2.2	Модуль 1. Основы организации здорового питания

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 к социальной и профессиональной деятельности, значение ФК в формировании общей культуры личности человека, принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной спортивной деятельности; -теоритическое и методическое основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей, 33 -роль физической культуры в формировании здоровья человека, основы организации двигательной активности как основной компонент здорового образа жизни, средства и методы определения индивидуального уровня здоровья и его коорекции средствами ФК, 32
Уметь:	
Уровень 1	- выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы человека, применять методы дозированных физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности; -выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, У2 -разработать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности и проводить с группой занимающихся, оздоровительную для себя, комплексы ППФК с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности, У3
Владеть:	
Уровень 1	- техникой выполнения контрольных упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека для обеспечения социальной и профессиональной деятельности; - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности; - простейшими приемами самомассажа и релаксации.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	-роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке к социальной и профессиональной деятельности, значение ФК в формировании общей культуры личности человека, принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной спортивной деятельности;
3.1.2	-теоритическое и методическое основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей, З3
3.1.3	-роль физической культуры в формировании здоровья человека, основы организации двигательной активности как основной компонент здорового образа жизни, средства и методы определения индивидуального уровня здоровья и его коорекции средствами ФК, З2
3.2	Уметь:
3.2.1	- выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы человека, применять методы дозированных 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, У2
3.2.3	-разработать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности и проводить с группой занимающихся, оздоровительную для себя, комплексы ППФК с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности, У3
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	Компетенции	Уровень сформ-ти комп.	Акт. и инт. формы обуч-я.	Литература	Формы контроля
	Раздел 1. 1 семестр							
1.1	Методика проведения подготовительной части занятия /Сем зан/	1	2		З1,В1,У1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
	Раздел 2. Легкая атлетика							
2.1	обучение (совершенствование) технике прыжка в длину с места /Сем зан/	1	4		З1,В1,У1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
2.2	обучение(совершенствование) технике бега /Сем зан/	1	4		З1,В1,У1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование

2.3	обучение (совершенствование) технике низкого старта /Сем зан/	1	4		31,В1,У1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
2.4	совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции /Сем зан/	1	4		31,В1,У1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
2.5	обучение (совершенствование) технике бега на короткие дистанции /Сем зан/	1	4		31,В1,У1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
2.6	освоение тренировочных программ и методов подготовки для начинающих бегунов /Сем зан/	1	4		31,В1,У1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
2.7	совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции /Сем зан/	1	4		31,В1,У1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
	Раздел 3. Волейбол							
3.1	обучение (совершенствование) передачи сверху /Сем зан/	1	2		31,В1,У1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование

3.2	обучение (совершенствование) передачи снизу /Сем зан/	1	2		31,В1,У1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование	
3.3	обучение (совершенствование) нижней передачи над собой /Сем зан/	1	2		31,В1,У1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование	
3.4	обучение (совершенствование) нижнему приему мяча /Сем зан/	1	2		31,В1,У1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование	
3.5	обучение (совершенствование) передачи сверху в парах на удержание мяча /Сем зан/	1	2		31,В1,У1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование	
3.6	обучение (совершенствование) способом снизу волейбольных мячей набрасываемых партнером /Сем зан/	1	2		31,В1,У1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование	
3.7	обучение (совершенствование) нападающему удару, подаче - обучение действиям игрока в защите и нападении /Сем зан/	1	2		31,В1,У1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование	
Раздел 4. Гимнастика									

4.1	демонстрация вводной части занятия -ритмическая гимнастика (девушки) /Сем зан/	1	2		31,В1,У1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседов ание
Раздел 5. Лыжная подготовка								
5.1	обучение (совершенствование) попеременному двухшажному ходу /Сем зан/	1	2		31,32,33,В1, В2,В3,У1,У 2,У3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседов ание
5.2	обучение (совершенствование) одновременному бесшажному ходу /Сем зан/	1	2		31,32,33,В1, В2,В3,У1,У 2,У3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседов ание
5.3	обучение (совершенствование) одновременному двухшажному ходу /Сем зан/	1	4		31,32,33,В1, В2,В3,У1,У 2,У3	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседов ание
5.4	обучение (совершенствование) подъему елочкой, лесенкой /Сем зан/	1	6		31,32,33,В1, В2,В3,У1,У 2,У3	6	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседов ание
5.5	обучение (совершенствование) техники спусков. Прохождение дистанции 2 км /Сем зан/	1	4		31,32,33,В1, В2,В3,У1,У 2,У3	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседов ание

5.6	Выходной контроль -выполнение контрольных тестов по физической подготовке /Сем зан/	1	2		31,32,33,В1, В2,В3,У1,У 2,У331,32,3 3,В1,В2,В3, У1,У2,У3	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседов ание
5.7	Зачет /Зачёт/	1	0		31,32,33,В1, В2,В3,У1,У 2,У331,32,3 3,В1,В2,В3, У1,У2,У3		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Собеседов ание
Раздел 6. 2 семестр								
6.1	Методика проведения подготовительной части занятия /Сем зан/	2	2		31,В1,У1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседов ание
Раздел 7. Лыжная подготовка								
7.1	обучение (совершенствование) попеременному двухшажному ходу /Сем зан/	2	4		31,В1,У1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседов ание
7.2	обучение (совершенствование) одновременному бесшажному ходу /Сем зан/	2	4		31,В1,У1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседов ание
7.3	обучение (совершенствование) одновременному двухшажному ходу /Сем зан/	2	4		31,В1,У1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседов ание

7.4	обучение (совершенствование) подъему елочкой, лесенкой /Сем зан/	2	4		31,В1,У1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
7.5	обучение (совершенствование) техники спусков. Прохождение дистанции 2 км /Сем зан/	2	4		31,В1,У1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
Раздел 8. Баскетбол								
8.1	обучение основным элементам техники баскетбола /Сем зан/	2	4		31,В1,У1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
8.2	обучение технике владения мячом /Сем зан/	2	4		31,В1,У1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
8.3	обучение приемам ведения мяча различным способом: -обучение броскам в корзину-занятие 1 - обучение броскам в корзину-занятие 2 - техника защиты /Сем зан/	2	4		31,В1,У1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
Раздел 9. Легкая атлетика								
9.1	совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции /Сем зан/	2	4		31,В1,У1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование

9.2	совершенствование техники низкого старта /Сем зан/	2	4		31,В1,У1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседов ание
9.3	обучение технике и тактике финиширования и прохождения дистанции /Сем зан/	2	6		31,В1,У1	6	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседов ание
9.4	обучение и совершенствование техники высокого старта /Сем зан/	2	8		31,В1,У1	8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседов ание
9.5	обучение специальным беговым упражнениям /Сем зан/	2	6		31,В1,У1	6	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседов ание
9.6	Выходной контроль /Сем зан/	2	4		31,В1,У1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседов ание
9.7	Зачет /Зачёт/	2	0		31,32,33,В1, В2,В3,У1,У 2,У331,32,3 3,В1,В2,В3, У1,У2,У3		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Собеседов ание
Раздел 10. 3 Семестр								

10.1	Мониторинг функционального состояния организма /Сем зан/	3	2		31,В1,У1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседов ание
Раздел 11. Легкая атлетика								
11.1	совершенствование техники низкого старта /Сем зан/	3	6		31,В1,У1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседов ание
11.2	обучение технике и тактике финиширования и прохождения дистанции /Сем зан/	3	4		31,В1,У1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседов ание
11.3	совершенствование техники высокого старта /Сем зан/	3	4		31,В1,У1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседов ание
Раздел 12. Волейбол								
12.1	обучение передачи в парах /Сем зан/	3	6		31,В1,У1	6	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседов ание
12.2	обучение передачи над собой /Сем зан/	3	8		31,В1,У1	8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседов ание

12.3	обучение нападающего удару в прыжке с передачи партнера /Сем зан/	3	6		31,В1,У1	6	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседов ание
12.4	обучение (совершенствование) нападению с передачи партнера через сетку в прыжке /Сем зан/	3	8		31,В1,У1	8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседов ание
12.5	обучение (совершенствование) нападающему удару со второй линии /Сем зан/	3	6		31,В1,У1	6	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседов ание
Раздел 13. Лыжная подготовка								
13.1	обучение (совершенствование) торможение плугом /Сем зан/	3	4		31,В1,У1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседов ание
13.2	Прохождение дистанции 2 км Игры «Эстафета с передачей палок» Прохождение дистанции 3 км /Сем зан/	3	4		31,В1,У1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседов ание
13.3	обучение (совершенствование) подъему в гору скользящим шагом /Сем зан/	3	4		31,В1,У1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседов ание

13.4	Выходной контроль /Сем зан/	3	4		31,В1,У1		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседов ание
13.5	Зачет /Зачёт/	3	0		31,В1,У1		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Собеседов ание
Раздел 14. 4 Семестр								
14.1	Мониторинг функционального состояния организма /Сем зан/	4	2		31,32,33,В1, В2,В3,У1,У 2,У331,32,3 3,В1,В2,В3, У1,У2,У3		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседов ание
Раздел 15. Лыжная подготовка								
15.1	Прохождение дистанции 2 км Игры «Эстафета с передачей палок» Прохождение дистанции 3 км /Сем зан/	4	4		31,32,33,В1, В2,В3,У1,У 2,У331,32,3 3,В1,В2,В3, У1,У2,У3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседов ание
15.2	обучение (совершенствование) одновременному одношажному ходу /Сем зан/	4	4		31,32,33,В1, В2,В3,У1,У 2,У331,32,3 3,В1,В2,В3, У1,У2,У3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседов ание
15.3	обучение (совершенствование) подъему в гору скользящим шагом /Сем зан/	4	4		31,32,33,В1, В2,В3,У1,У 2,У331,32,3 3,В1,В2,В3, У1,У2,У3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседов ание

15.4	обучение (совершенствование) торможению плугом /Сем зан/	4	4		31,32,33,В1, В2,В3,У1,У 2,У331,32,3 3,В1,В2,В3, У1,У2,У3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
15.5	обучение (совершенствование) повороту на месте махом /Сем зан/	4	4		31,32,33,В1, В2,В3,У1,У 2,У331,32,3 3,В1,В2,В3, У1,У2,У3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
Раздел 16. Баскетбол								
16.1	обучение тактическим действиям в защите /Сем зан/	4	4		31,32,33,В1, В2,В3,У1,У 2,У331,32,3 3,В1,В2,В3, У1,У2,У3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
16.2	основы тактики в баскетболе /Сем зан/	4	4		31,32,33,В1, В2,В3,У1,У 2,У331,32,3 3,В1,В2,В3, У1,У2,У3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
16.3	основы тактики в баскетболе /Сем зан/	4	4		31,32,33,В1, В2,В3,У1,У 2,У331,32,3 3,В1,В2,В3, У1,У2,У3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
16.4	основы тактики в баскетболе /Сем зан/	4	4		31,32,33,В1, В2,В3,У1,У 2,У331,32,3 3,В1,В2,В3, У1,У2,У3		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование

16.5	обучение тактическим действиям в защите /Сем зан/	4	2		31,32,33,В1, В2,В3,У1,У 2,У331,32,3 3,В1,В2,В3, У1,У2,У3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
16.6	обучение тактическим действиям в защите /Сем зан/	4	2		31,32,33,В1, В2,В3,У1,У 2,У331,32,3 3,В1,В2,В3, У1,У2,У3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
16.7	формирование тактического мышления баскетболистов /Сем зан/	4	2		31,32,33,В1, В2,В3,У1,У 2,У331,32,3 3,В1,В2,В3, У1,У2,У3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
16.8	освоение навыков судейства соревнований /Сем зан/	4	2		31,32,33,В1, В2,В3,У1,У 2,У331,32,3 3,В1,В2,В3, У1,У2,У3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
Раздел 17. Гимнастика								
17.1	комплекс упражнений для мышц рук /Сем зан/	4	2		31,32,33,В1, В2,В3,У1,У 2,У331,32,3 3,В1,В2,В3, У1,У2,У3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
17.2	комплекс упражнений для мышц груди /Сем зан/	4	2		31,32,33,В1, В2,В3,У1,У 2,У331,32,3 3,В1,В2,В3, У1,У2,У3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование

17.3	комбинированные комплексы /Сем зан/	4	2		31,32,33,В1, В2,В3,У1,У 2,У331,32,3 3,В1,В2,В3, У1,У2,У3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
Раздел 18. Настольный теннис								
18.1	способы подачи /Сем зан/	4	2		31,32,33,В1, В2,В3,У1,У 2,У331,32,3 3,В1,В2,В3, У1,У2,У3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
18.2	атакующие удары /Сем зан/	4	2		31,32,33,В1, В2,В3,У1,У 2,У331,32,3 3,В1,В2,В3, У1,У2,У3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
18.3	способы защиты /Сем зан/	4	2		31,32,33,В1, В2,В3,У1,У 2,У331,32,3 3,В1,В2,В3, У1,У2,У3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
Раздел 19. Дартс								
19.1	различные способы броска дротика /Сем зан/	4	2		31,32,33,В1, В2,В3,У1,У 2,У331,32,3 3,В1,В2,В3, У1,У2,У3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
19.2	способы броска дротика /Сем зан/	4	2		31,32,33,В1, В2,В3,У1,У 2,У331,32,3 3,В1,В2,В3, У1,У2,У3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование

19.3	освоение навыков судейства соревнований /Сем зан/	4	2		31,32,33,В1, В2,В3,У1,У 2,У331,32,3 3,В1,В2,В3, У1,У2,У3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование	
19.4	Выходной контроль /Сем зан/	4	2		31,32,33,В1, В2,В3,У1,У 2,У331,32,3 3,В1,В2,В3, У1,У2,У3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование	
19.5	зачет /Зачёт/	4	0		31,32,33,В1, В2,В3,У1,У 2,У331,32,3 3,В1,В2,В3, У1,У2,У3		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Собеседование	
Раздел 20. 5 семестр									
20.1	Мониторинг функционального состояния организма /Сем зан/	5	2		33,В3,У3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование	
Раздел 21. Баскетбол									
21.1	обучение тактическим действиям в защите /Сем зан/	5	2		33,В3,У3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование	
21.2	основы техники в баскетболе /Сем зан/	5	2		33,В3,У3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование	

21.3	формирование тактического мышления баскетболистов /Сем зан/	5	2		33,В3,У3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
21.4	освоение навыков судейства соревнований /Сем зан/	5	2		33,В3,У3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
Раздел 22. Волейбол								
22.1	обучение передачи над собой /Сем зан/	5	4		33,В3,У3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
22.2	обучение передачи в парах /Сем зан/	5	4		33,В3,У3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
22.3	обучение нападающего удару с собственного подброса /Сем зан/	5	4		33,В3,У3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
22.4	обучение нападающего удару в прыжке с передачи партнера /Сем зан/	5	4		33,В3,У3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
Раздел 23. Легкая атлетика								

23.1	совершенствование техники низкого старта /Сем зан/	5	4		33,В3,У3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседов ание
23.2	обучение технике и тактике финиширования и прохождения дистанции /Сем зан/	5	4		33,В3,У3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседов ание
23.3	обучение и совершенствование техники высокого старта /Сем зан/	5	6		33,В3,У3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседов ание
23.4	освоение навыков судейства соревнований /Сем зан/	5	4		33,В3,У3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседов ание
Раздел 24. Гимнастика								
24.1	комплекс упражнений для мышц рук /Сем зан/	5	6		33,В3,У3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседов ание
24.2	комплекс упражнений для мышц груди /Сем зан/	5	6		33,В3,У3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседов ание
Раздел 25. Дартс								

25.1	различные способы бросков дротиков /Сем зан/	5	2		33,В3,У3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
25.2	способы броска дротика /Сем зан/	5	2		33,В3,У3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
25.3	освоение навыков судейства соревнований /Сем зан/	5	2		33,В3,У3		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
25.4	Выходной контроль /Сем зан/	5	2		33,В3,У3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
25.5	Зачет /Зачёт/	5	0		33,В3,У3		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Собеседование

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Тематическое тестирование

Тест – понимается система заданий, позволяющих выявить, измерить и охарактеризовать уровень знаний, умений получаемых по дисциплине «Физическая культура».

В течение семестра студент изучает тематический тест. Тематический тест размещен в системе электронного обучения – <http://moodle.ksai.ru/login/index.php> по завершению изучения дисциплины. Для подготовки тематическому тестированию в системе электронного обучения – <http://moodle.ksai.ru/login/index.php> – имеется репетиционное тестирование. База репетиционного и тематического тестирования совпадают.

Тематическое тестирование проверка уровня сформированности навыков компетенций (знать, уметь и владеть).

Проверка теста выполняться автоматически выдают оценку студенту.

Тест – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

Тематическое тестирование 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;
- б) сфера социальной деятельности направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности;
- в) часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.
2. основные показатели состояния физической культуры в обществе?
- а) степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту;
- б) уровень здоровья и физического развития людей + степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту;
- в) уровень здоровья и физического развития людей.
3. Классификация спортивных сооружений?
- а) открытые + закрытые;
- б) открытые;
- в) закрытые.
4. Составляющие части физической культуры?
- а) массовая физкультура;
- б) физическая рекреация;
- в) спорт;
- г) массовая физкультура, физическая рекреация, спорт, ЛФК, адаптационная физкультура, физическое воспитание.
5. Отличие спорта и лечебная физкультура (ЛФК)?
- а) от целей и задач поставленных перед занимающимися ФК;
- б) направленные решения реабилитации занимающихся ФК;
- в) направленные решения для достижение высоких результатов от занимающихся ФК.
6. Физическая культура и ее составляющие?
- а) физическая активность;
- б) физические упражнения;
- в) физическая подготовленность;
- г) физическая активность + физическая подготовленность + физические упражнения.
7. Средства физической культуры?
- а) естественные силы природы;
- б) физические упражнения + естественные силы природы + факторы лично и общественной гигиены;
- в) факторы лично и общественной гигиены.
8. Схема форм организаций занятий с использованием средств Физической культуры для улучшения двигательной активности?
- а) 9 наименований;
- б) 5 наименований;
- в) 6 наименования.
9. Схема деление учебных групп?
- а) группа освобожденных;
- б) группа спортивная и основная;
- в) группа медицинская;
- г) группы: спортивная и основная, медицинская, подготовительная и освобожденная.
10. Формирование двигательного умения и двигательного навыка:
- а) звание+двигательное умение+двигательный навык;
- б) знание+мышление+двигательное умение+двигательный навык;
- в) двигательное умение+двигательный навык.
11. Виды контроля физической подготовленности студентов?
- а) оперативный+итоговый+текущий;
- б) оперативный+текущий;
- в) итоговый+текущий.
12. Правила реализации медико-практическое занятие?
- а) системность+постепенность;
- б) системность+доступность+постепенность;
- в) доступность+системность.
13. Классификация физических упражнений?
- а) идеомоторные+гимнастические+спортивно-прикладные;
- б) идеомоторные+гимнастические;
- в) идеомоторные+спортивно-прикладные.
14. Основные средства Лечебная физкультура?
- а) игры+гимнастические ЛФК;
- б) гимнастические средства ЛФК+ гигиенические средства;

- в) игры+ спортивно-прикладные+ гимнастические средства ЛФК.
15. Количество задач врачебного контроля за физическим воспитанием населения?
а) 10;
б) 7;
в) 9
16. Количество использованных методов для проведения врачебного обследования?
а) 4;
б) 5;
в) 2.
17. Принцип педагогического контроля?
а) педагог→знание предмета+определенная система+последовательность действия;
б) педагог→знание предмета+последовательность действия;
в) педагог→определенная система+знание предмета.
18. Понятие здоровья населения?
а) физическое здоровье+ психическое здоровье;
б) нравственное здоровье+психическое здоровье;
в) физическое здоровье+психическое здоровье+нравственное здоровье.
19. Компоненты, составляющие понятие здоровье?
а) физическое здоровье+духовное здоровье+ психическое здоровье+нравственное здоровье+ социальное здоровье;
б) физическое здоровье+духовное здоровье+ психическое здоровье;
в) духовное здоровье+ психическое здоровье+нравственное здоровье.
20. Классификация индивидуального компонента здоровья человека?
а) психические компонент +соматический компонент;
б) соматический компонент +нравственный компонент;
в) физический компонент+ соматический компонент +нравственный компонент+психический компонент;
г) физический компонент+ нравственный компонент.
21. Количество основных признаков индивидуального здоровья?
а) 5 признаков;
б) 3 признака;
в) 6 признаков.
22. Факторы риска, определяющие «структуру здоровья»?
а) система здравоохранение+образ жизни+биология человека + генетические факторы;
б) система здравоохранение+образ жизни+внешняя среда;
в) система здравоохранение+образ жизни+внешняя среда+биология человека и генетические факторы.
23. Количество интегральных показателей здоровья человека?
а) 5;
б) 3;
в) 2.
24. Классификация здоровьесберегающие технологии?
а) характер деятельности;
б) характер деятельности+направление деятельности;
в) направление деятельности.
25. Типы технологий для сохранения здоровья?
а) здоровьесберегающие+технология обучения здоровья;
б) здоровьесберегающие+оздоровительные;
в) здоровьесберегающие+технология обучении здоровья+ оздоровительные.
26. Понятие закаливание?
а) закаливание – это;
б) закаливание – это.....
27. Основные принципы закаливание?
а) систематичность + постепенность;
б) самоконтроль+ учет индивидуальные особенностей;
в) систематичность + постепенность+самоконтроль+ учет индивидуальные особенностей.
28. Понятие физической подготовленности?
а) результат физической подготовленности+двигательные действия для освоения выполнения профессиональной или спортивной деятельности;
б) двигательные действия для освоения выполнения профессиональной или спортивной деятельности+ результат физической подготовленности+ физическая сила;
в) физическая сила+ двигательные действия для освоения выполнения профессиональной или спортивной деятельности.
29. Составляющие физическое развитие?
а) рост+ вес+окружности грудной клетки;
б) вес+ окружность грудной клетки;
в) рост+окружность грудной клетки.
30. Количество принципов здоровый образ жизни?
а) 5;
б) 7;
в) 3.
31. Количество принципы рационального питания?

а) 10;

б) 7;

в) 5.

32. Составляющие производственную гимнастику?

а) физические упражнения+выполнения физических упражнений сотрудниками организации+ повышение работоспособности сотрудников организации;

б) физические упражнения+выполнения физических упражнений сотрудниками организации;

в) повышение работоспособности сотрудников организации.

33. Формы производственной гимнастики?

а) вводная гимнастика+физ. пауза;

б) вводная гимнастика+физминутка;

в) физминутка+ физ. Пауза.

34. Отличие производственной гимнастики, физпаузы и физминутки?

а) по использованию средств физической культуры;

б) по продолжительности проведения физической культуры;

в) по методам физической культуры.

35. Продолжительность проведения производственной гимнастики?

а) 60 мин.;

б) 40 мин.;

в) 80 мин.

36. Продолжительность проведения физпаузы?

а) 75 мин.;

б) 30 мин.;

в) 45 мин.

37. Продолжительность проведения физминутки?

а) 55 мин.;

б) 25 мин.;

в) 15 мин.

Вопросы для собеседования для специальной (медицинской) группы

Собеседование – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.

Цель собеседования — познакомиться в очную или с помощью компьютерных технологий, понять, насколько студент, закрепил знания, умения и навыки в соответствии программой дисциплины. На собеседовании преподаватель задаёт вопросы, касающиеся понимания дисциплины студентом, его опыта, полученных навыков и знаний.

Вопросы для собеседования – определить усвоение программного изучения дисциплины «Физическая культура», освоение компетенций (знать, уметь и владеть)

1 курс 1 семестр.

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры.

2. Основные понятия физической культуры:

а) физическое воспитание; б) физическое развитие; в) физическая подготовленность; г) психофизическая совершенствование; д) физическое совершенствование; е) профессионально-прикладная подготовка.

3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

4. Правовые основы физической культуры.

5. Физическая культура как учебная дисциплина в вузе.

6. Распределение студентов по учебным отделениям.

7. Требования к студентам по дисциплине «Физическая культура».

8. Цель и задачи физического воспитания в вузе.

9. Содержание учебных занятий по физической культуре (теоретический и практический контроль).

10. Учебный и внеучебный формы физического воспитания студентов.

11. Естественно-научные основы физической культуры и спорта.

12. Организм человека как единая система.

13. Объем вещества и энергии в организме человека.

14. Понятие об энергетическом балансе.

15. Гиподинамия и гипокинезия, их последствия.

16. Утомление и его виды.

17. Оценка утомления по субъективным показателям.

18. Опорно-двигательный аппарат, его функциональные изменения без достаточных движений и под воздействием физической культуры.

19. Сердечно-сосудистая система без достаточных движений и под воздействием физической культуры.

20. Дыхательная система без достаточных движений и под воздействием физической культуры.

21. Органы пищеварения и выделения, прием пищи при занятиях физической культурой.

22. Характеристика предстартового состояния, вработывания «мертвой точки», «второго дыхания».

1 курс 2 семестр.

1. Понятие «здоровья», его содержание и критерии.

2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие.

3. Режим труда и отдыха.

4. Место физической культуры в здоровом образе жизни.
 5. Основы рационального питания.
 6. Вес тела как показатель здоровья.
 7. Элементы личной гигиены.
 8. Гигиенические основы закаливания воздухом, водой, солнцем.
 9. Вредные привычки и их влияние на здоровье.
 10. Врачебный контроль как условие доступа к занятием физической культурой.
 11. Задачи врачебно-педагогических наблюдений.
 12. Причины травматизма на занятиях по физической культуре и их профилактика.
 13. Отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и методика их проведения.
 14. Самоконтроль, его цель и задачи.
 15. Субъективные показатели самоконтроля и их характеристика.
 16. Объективные показатели самоконтроля и их характеристика.
 17. Самоконтроль за функциональным состоянием по показателям ЧСС.
 18. Методика самоконтроля по показателям ортостатических проб.
 19. Проба Штанге.
 20. Проба Генчи.
 21. Дневник самоконтроля.
- 2 курс 3 семестр.
1. Психофизиологические особенности труда студентов.
 2. Изменения состояния организма студентов под влиянием условий обучения.
 3. Особенности бюджета времени студентов.
 4. Изменения работоспособности в течение рабочего дня.
 5. Изменения работоспособности в течение учебной недели.
 6. Изменения работоспособности в течение учебного года.
 7. Основные условия продуктивности учебной работы.
 8. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии.
 9. Характеристика «малых форм» физической культуры и их использование в режиме труда студентов.
 10. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов.
 11. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
 12. Специальная физическая подготовка.
 13. Методические принципы физического воспитания.
 14. Методы физического воспитания.
 15. Методы регламентированного управления.
 16. Игровой метод.
 17. Соревновательный метод.
 18. Использование словесных методов.
 19. Этапы обучения движения.
 20. Общие положения воспитания физических качеств.
 21. Воспитание силы.
 22. Воспитание быстроты.
 23. Воспитание выносливости.
 24. Воспитание гибкости, ловкости.
 25. Интенсивность физических нагрузок.
- 2 курс 4 семестр.
1. Основные мотивации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
 2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
 3. Методика самостоятельных занятий ходьбой и бегом.
 4. Методика самостоятельных занятий плаванием.
 5. Методика самостоятельных занятий на лыжах.
 6. Методика самостоятельных занятий аэробикой и атлетической гимнастики.
 7. Особенности занятий для женщин.
 8. Планирование самостоятельных занятий.
 9. Пульсовой режим при самостоятельных занятиях.
 10. Определение понятия «Спорт».
 11. Массовый спорт, его цели и задачи.
 12. Студенческий спорт, его организационные особенности.
 13. Спорт в высшем учебном заведении.
 14. Особенности организации учебных занятий в спортивном отделении.
 15. Спортивные студенческие соревнования.
 16. Единая спортивная классификация.
 17. Студенческие спортивные соревнования.
 18. Общественные спортивные студенческие организации.
 19. Индивидуальный выбор видов спорта.
 20. Краткая характеристика видов спорта, развивающих выносливость, силу, ловкость.
- 3 курс 5 семестр.
1. Цели и задачи физкультурно-спортивной деятельности в вузе.
 2. Как формируют потребности у студентов к занятиям физкультурно-спортивной деятельности.

**Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования «Донской государственный
технический университет» в г. Шахты Ростовской области
(ИСОиП (филиал) ДГТУ в г. Шахты)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ С.Г. Страданченко

_____ 2022 г.

**Элективные курсы по физической культуре и спорту
рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой	Физической культуры и спорта		
Учебный план	В35.03.07-21-2ТТ.plx 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		зачеты 1, 2, 3, 4, 5	
аудиторные занятия	328		
самостоятельная работа	0		
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		Итого	
	17 2/6	19 1/6	14 1/6	17 4/6	14 1/6							
Неделя	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Семинарские занятия	66	66	66	66	66	66	66	66	64	64	328	328
Итого ауд.	66	66	66	66	66	66	66	66	64	64	328	328
Контактная работа	66	66	66	66	66	66	66	66	64	64	328	328
Итого	66	66	66	66	66	66	66	66	64	64	328	328

Программу составил(и):

ст. преподаватель, Жуков Е.Н. _____

Рецензент(ы):

Рабочая программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции (приказ Минобрнауки России от 17.07.2017 г. № 669)

составлена на основании учебного плана:

35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции
утвержденного учёным советом вуза от 30.05.2022 протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физической культуры и спорта

Протокол от 22.09.2022 г. № 1

Зав. кафедрой Сидорова Н.А.

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол №__ от __ _____ 20__ г.

Председатель НМС УГН(С)

__ _____ 2022 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	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.
1.2	Основные задачи дисциплины:
1.3	1) понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
1.4	2) знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
1.5	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;
1.6	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;
1.7	5) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
1.8	6) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Входной уровень знаний, умений, опыта деятельности, требуемых для изучения дисциплины(модуля), определяется федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 31.12.2015)).
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Физическая культура и спорт
2.2.2	Модуль 1. Основы организации здорового питания

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
:	
<p>-роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке к социальной и профессиональной деятельности, значение ФК в формировании общей культуры личности человека, принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной спортивной деятельности;</p> <p>-теоритическое и методическое основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей, 33</p> <p>-роль физической культуры в формировании здоровья человека, основы организации двигательной активности как основной компонент здорового образа жизни, средства и методы определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами ФК, 32</p> <p>- выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы человека, применять методы дозированных физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;</p> <p>-выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, У2</p> <p>-разработать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности и проводить с группой занимающихся, оздоровительную для себя, комплексы ППФК с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности, У3</p> <p>- техникой выполнения контрольных упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека для обеспечения социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности;</p> <p>- простейшими приемами самомассажа и релаксации.</p>	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. 1 семестр						
1.1	Методика проведения подготовительной части занятия /Сем зан/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
	Раздел 2. Легкая атлетика						
2.1	обучение (совершенствование) технике прыжка в длину с места /Сем зан/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
2.2	обучение(совершенствование) технике бега /Сем зан/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
2.3	обучение (совершенствование) технике низкого старта /Сем зан/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
2.4	совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции /Сем зан/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
2.5	обучение (совершенствование) технике бега на короткие дистанции /Сем зан/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
2.6	освоение тренировочных программ и методов подготовки для начинающих бегунов /Сем зан/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
2.7	совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции /Сем зан/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
	Раздел 3. Волейбол						

3.1	обучение (совершенствование) передачи сверху /Сем зан/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
3.2	обучение (совершенствование) передачи снизу /Сем зан/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
3.3	обучение (совершенствование) нижней передачи над собой /Сем зан/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
3.4	обучение (совершенствование) нижнему приему мяча /Сем зан/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
3.5	обучение (совершенствование) передачи сверху в парах на удержание мяча /Сем зан/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
3.6	обучение (совершенствование) способом снизу волейбольных мячей набрасываемых партнером /Сем зан/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
3.7	обучение (совершенствование) нападающему удару, подаче - обучение действиям игрока в защите и нападении /Сем зан/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
Раздел 4. Гимнастика							
4.1	демонстрация вводной части занятия -ритмическая гимнастика (девушки) /Сем зан/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
Раздел 5. Лыжная подготовка							
5.1	обучение (совершенствование) попеременному двухшажному ходу /Сем зан/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование

5.2	обучение (совершенствование) одновременному бесшажному ходу /Сем зан/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
5.3	обучение (совершенствование) одновременному двухшажному ходу /Сем зан/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
5.4	обучение (совершенствование) подъему елочкой, лесенкой /Сем зан/	1	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
5.5	обучение (совершенствование) техники спусков. Прохождение дистанции 2 км /Сем зан/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
5.6	Выходной контроль -выполнение контрольных тестов по физической подготовке /Сем зан/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
5.7	Зачет /Зачёт/	1	0		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Собеседование
Раздел 6. 2 семестр						
6.1	Методика проведения подготовительной части занятия /Сем зан/	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
Раздел 7. Лыжная подготовка						
7.1	обучение (совершенствование) попеременному двухшажному ходу /Сем зан/	2	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
7.2	обучение (совершенствование) одновременному бесшажному ходу /Сем зан/	2	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование

7.3	обучение (совершенствование) одновременному двухшажному ходу /Сем зан/	2	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
7.4	обучение (совершенствование) подъему елочкой, лесенкой /Сем зан/	2	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
7.5	обучение (совершенствование) техники спусков. Прохождение дистанции 2 км /Сем зан/	2	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
Раздел 8. Баскетбол							
8.1	обучение основным элементам техники баскетбола /Сем зан/	2	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
8.2	обучение технике владения мячом /Сем зан/	2	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
8.3	обучение приемам ведения мяча различным способом: -обучение броскам в корзину-занятие 1 - обучение броскам в корзину-занятие 2 - техника защиты /Сем зан/	2	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
Раздел 9. Легкая атлетика							
9.1	совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции /Сем зан/	2	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
9.2	совершенствование техники низкого старта /Сем зан/	2	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
9.3	обучение технике и тактике финиширования и прохождения дистанции /Сем зан/	2	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование

9.4	обучение и совершенствование техники высокого старта /Сем зан/	2	8		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
9.5	обучение специальным беговым упражнениям /Сем зан/	2	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
9.6	Выходной контроль /Сем зан/	2	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
9.7	Зачет /Зачёт/	2	0		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Собеседование
Раздел 10. 3 Семестр							
10.1	Мониторинг функционального состояния организма /Сем зан/	3	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
Раздел 11. Легкая атлетика							
11.1	совершенствование техники низкого старта /Сем зан/	3	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
11.2	обучение технике и тактике финиширования и прохождения дистанции /Сем зан/	3	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
11.3	совершенствование техники высокого старта /Сем зан/	3	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
Раздел 12. Волейбол							

12.1	обучение передачи в парах /Сем зан/	3	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
12.2	обучение передачи над собой /Сем зан/	3	8		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
12.3	обучение нападающего удару в прыжке с передачи партнера /Сем зан/	3	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
12.4	обучение (совершенствование) нападению с передачи партнера через сетку в прыжке /Сем зан/	3	8		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
12.5	обучение (совершенствование) нападающему удару со второй линии /Сем зан/	3	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
Раздел 13. Лыжная подготовка							
13.1	обучение (совершенствование) торможение плугом /Сем зан/	3	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
13.2	Прохождение дистанции 2 км Игры «Эстафета с передачей палок» Прохождение дистанции 3 км /Сем зан/	3	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
13.3	обучение (совершенствование) подъему в гору скользящим шагом /Сем зан/	3	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
13.4	Выходной контроль /Сем зан/	3	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование

13.5	Зачет /Зачёт/	3	0		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Собеседование
Раздел 14. 4 Семестр							
14.1	Мониторинг функционального состояния организма /Сем зан/	4	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
Раздел 15. Лыжная подготовка							
15.1	Прохождение дистанции 2 км Игры «Эстафета с передачей палок» Прохождение дистанции 3 км /Сем зан/	4	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
15.2	обучение (совершенствование) одновременному одношажному ходу /Сем зан/	4	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
15.3	обучение (совершенствование) подъему в гору скользящим шагом /Сем зан/	4	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
15.4	обучение (совершенствование) торможению плугом /Сем зан/	4	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
15.5	обучение (совершенствование) повороту на месте махом /Сем зан/	4	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
Раздел 16. Баскетбол							
16.1	обучение тактическим действиям в защите /Сем зан/	4	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование

16.2	основы тактики в баскетболе /Сем зан/	4	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
16.3	основы тактики в баскетболе /Сем зан/	4	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
16.4	основы тактики в баскетболе /Сем зан/	4	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
16.5	обучение тактическим действиям в защите /Сем зан/	4	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
16.6	обучение тактическим действиям в защите /Сем зан/	4	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
16.7	формирование тактического мышления баскетболистов /Сем зан/	4	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
16.8	освоение навыков судейства соревнований /Сем зан/	4	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
Раздел 17. Гимнастика							
17.1	комплекс упражнений для мышц рук /Сем зан/	4	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
17.2	комплекс упражнений для мышц груди /Сем зан/	4	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование

17.3	комбинированные комплексы /Сем зан/	4	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
Раздел 18. Настольный теннис							
18.1	способы подачи /Сем зан/	4	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
18.2	атакующие удары /Сем зан/	4	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
18.3	способы защиты /Сем зан/	4	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
Раздел 19. Дартс							
19.1	различные способы броска дротика /Сем зан/	4	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
19.2	способы броска дротика /Сем зан/	4	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
19.3	освоение навыков судейства соревнований /Сем зан/	4	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
19.4	Выходной контроль /Сем зан/	4	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
19.5	зачет /Зачёт/	4	0		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Собеседование

	Раздел 20. 5 семестр					
20.1	Мониторинг функционального состояния организма /Сем зан/	5	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
	Раздел 21. Баскетбол					
21.1	обучение тактическим действиям в защите /Сем зан/	5	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
21.2	основы техники в баскетболе /Сем зан/	5	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
21.3	формирование тактического мышления баскетболистов /Сем зан/	5	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
21.4	освоение навыков судейства соревнований /Сем зан/	5	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
	Раздел 22. Волейбол					
22.1	обучение передачи над собой /Сем зан/	5	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
22.2	обучение передачи в парах /Сем зан/	5	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование
22.3	обучение нападающего удара с собственного подброса /Сем зан/	5	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тест, собеседование

22.4	обучение нападающего удару в прыжке с передачи партнера /Сем зан/	5	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
Раздел 23. Легкая атлетика							
23.1	совершенствование техники низкого старта /Сем зан/	5	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
23.2	обучение технике и тактике финиширования и прохождения дистанции /Сем зан/	5	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
23.3	обучение и совершенствование техники высокого старта /Сем зан/	5	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
23.4	освоение навыков судейства соревнований /Сем зан/	5	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
Раздел 24. Гимнастика							
24.1	комплекс упражнений для мышц рук /Сем зан/	5	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
24.2	комплекс упражнений для мышц груди /Сем зан/	5	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
Раздел 25. Дартс							
25.1	различные способы бросков дротиков /Сем зан/	5	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование

25.2	способы броска дротика /Сем зан/	5	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
25.3	освоение навыков судейства соревнований /Сем зан/	5	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
25.4	Выходной контроль /Сем зан/	5	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Тест, собеседование
25.5	Зачет /Зачёт/	5	0		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		Собеседование

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Тематическое тестирование

Тест – понимается система заданий, позволяющих выявить, измерить и охарактеризовать уровень знаний, умений получаемых по дисциплине «Физическая культура».

В течение семестра студент изучает тематический тест. Тематический тест размещен в системе электронного обучения – <http://moodle.ksai.ru/login/index.php> по завершению изучения дисциплины. Для подготовки тематическому тестированию в системе электронного обучения – <http://moodle.ksai.ru/login/index.php> – имеется репетиционное тестирование. База репетиционного и тематического тестирования совпадают.

Тематическое тестирование проверка уровня сформированности навыков компетенций (знать, уметь и владеть). Проверка теста выполняться автоматически выдают оценку студенту.

Тест – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

Тематическое тестирование 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;

б) сфера социальной деятельности направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности;

в) часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

2. основные показатели состояния физической культуры в обществе?

а) степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту;

б) уровень здоровья и физического развития людей + степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту;

в) уровень здоровья и физического развития людей.

3. Классификация спортивных сооружений?

а) открытые + закрытые;

б) открытые;

в) закрытые.

4. Составляющие части физической культуры?
- а) массовая физкультура;
 - б) физическая рекреация;
 - в) спорт;
 - г) массовая физкультура, физическая рекреация, спорт, ЛФК, адаптационная физкультура, физическое воспитание.
5. Отличие спорта и лечебная физкультура (ЛФК)?
- а) от целей и задач поставленных перед занимающимися ФК;
 - б) направленные решения реабилитации занимающихся ФК;
 - в) направленные решения для достижение высоких результатов от занимающихся ФК.
6. Физическая культура и ее составляющие?
- а) физическая активность;
 - б) физические упражнения;
 - в) физическая подготовленность;
 - г) физическая активность + физическая подготовленность + физические упражнения.
7. Средства физической культуры?
- а) естественные силы природы;
 - б) физические упражнения + естественные силы природы + факторы лично и общественной гигиены;
 - в) факторы лично и общественной гигиены.
8. Схема форм организаций занятий с использованием средств Физической культуры для улучшения двигательной активности?
- а) 9 наименований;
 - б) 5 наименований;
 - в) 6 наименования.
9. Схема деление учебных групп?
- а) группа освобожденных;
 - б) группа спортивная и основная;
 - в) группа медицинская;
 - г) группы: спортивная и основная, медицинская, подготовительная и освобожденная.
10. Формирование двигательного умения и двигательного навыка:
- а) звание+двигательное умение+двигательный навык;
 - б) знание+мышление+двигательное умение+двигательный навык;
 - в) двигательное умение+двигательный навык.
11. Виды контроля физической подготовленности студентов?
- а) оперативный+итоговый+текущий;
 - б) оперативный+текущий;
 - в) итоговый+текущий.
12. Правила реализации медико-практическое занятие?
- а) системность+постепенность;
 - б) системность+доступность+постепенность;
 - в) доступность+системность.
13. Классификация физических упражнений?
- а) идеомоторные+гимнастические+спортивно-прикладные;
 - б) идеомоторные+гимнастические;
 - в) идеомоторные+спортивно-прикладные.
14. Основные средства Лечебная физкультура?
- а) игры+гимнастические ЛФК;
 - б) гимнастические средства ЛФК+ гигиенические средства;
 - в) игры+ спортивно-прикладные+ гимнастические средства ЛФК.
15. Количество задач врачебного контроля за физическим воспитанием населения?
- а) 10;
 - б) 7;
 - в) 9
16. Количество использованных методов для проведения врачебного обследования?
- а) 4;
 - б) 5;
 - в) 2.
17. Принцип педагогического контроля?
- а) педагог→знание предмета+определенная система+последовательность действия;
 - б) педагог→знание предмета+последовательность действия;
 - в) педагог→определенная система+знание предмета.
18. Понятие здоровья населения?
- а) физическое здоровье+ психическое здоровье;
 - б) нравственное здоровье+психическое здоровье;
 - в) физическое здоровье+психическое здоровье+нравственное здоровье.
19. Компоненты, составляющие понятие здоровье?
- а) физическое здоровье+духовное здоровье+ психическое здоровье+нравственное здоровье+ социальное здоровье;
 - б) физическое здоровье+духовное здоровье+ психическое здоровье;
 - в) духовное здоровье+ психическое здоровье+нравственное здоровье.

20. Классификация индивидуального компонента здоровья человека?
а) психические компонент +соматический компонент;
б) соматический компонент +нравственный компонент;
в) физический компонент+ соматический компонент +нравственный компонент+психический компонент;
г) физический компонент+ нравственный компонент.
21. Количество основных признаков индивидуального здоровья?
а) 5 признаков;
б) 3 признака;
в) 6 признаков.
22. Факторы риска, определяющие «структуру здоровья»?
а) система здравоохранение+образ жизни+биология человека + генетические факторы;
б) система здравоохранение+образ жизни+внешняя среда;
в) система здравоохранение+образ жизни+внешняя среда+биология человека и генетические факторы.
23. Количество интегральных показателей здоровья человека?
а) 5;
б) 3;
в) 2.
24. Классификация здоровьесберегающие технологии?
а) характер деятельности;
б) характер деятельности+направление деятельности;
в) направление деятельности.
25. Типы технологий для сохранения здоровья?
а) здоровьесберегающие+технология обучении здоровья;
б) здоровьесберегающие+оздоровительные;
в) здоровьесберегающие+технология обучении здоровья+ оздоровительные.
26. Понятие закаливание?
а) закаливание – это;
б) закаливание – это.....
27. Основные принципы закаливание?
а) систематичность + постепенность;
б) самоконтроль+ учет индивидуальные особенностей;
в) систематичность + постепенность+самоконтроль+ учет индивидуальные особенностей.
28. Понятие физической подготовленности?
а) результат физической подготовленности+двигательные действия для освоения выполнения профессиональной или спортивной деятельности;
б) двигательные действия для освоения выполнения профессиональной или спортивной деятельности+ результат физической подготовленности+ физическая сила;
в) физическая сила+ двигательные действия для освоения выполнения профессиональной или спортивной деятельности.
29. Составляющие физическое развитие?
а) рост+ вес+окружности грудной клетки;
б) вес+ окружность грудной клетки;
в) рост+окружность грудной клетки.
30. Количество принципов здоровый образ жизни?
а) 5;
б) 7;
в) 3.
31. Количество принципы рационального питания?
а)10;
б) 7;
в) 5.
32. Составляющие производственную гимнастику?
а) физические упражнения+выполнения физических упражнений сотрудниками организации+ повышение работоспособности сотрудников организации;
б) физические упражнения+выполнения физических упражнений сотрудниками организации;
в) повышение работоспособности сотрудников организации.
33. Формы производственной гимнастики?
а) вводная гимнастика+физ. пауза;
б) вводная гимнастика+физминутка;
в) физминутка+ физ. Пауза.
34. Отличие производственной гимнастики, физпаузы и физминутки?
а) по использованию средств физической культуры;
б) по продолжительности проведения физической культуры;
в) по методам физической культуры.
35. Продолжительность проведения производственной гимнастики?
а) 60 мин.;
б) 40 мин.;
в) 80 мин.
36. Продолжительность проведения физпаузы?

- а) 75 мин.;
 б) 30 мин.;
 в) 45 мин.
37. Продолжительность проведения физминутки?
 а) 55 мин;
 б) 25 мин;
 в) 15 мин.

Вопросы для собеседования для специальной (медицинской) группы

Собеседование – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.

Цель собеседования — познакомиться воочию или с помощью компьютерных технологий, понять, насколько студент, закрепил знания, умения и навыки в соответствии программой дисциплины. На собеседовании преподаватель задаёт вопросы, касающиеся понимания дисциплины студентом, его опыта, полученных навыков и знаний.

Вопросы для собеседования – определить усвоение программного изучения дисциплины «Физическая культура», освоение компетенций (знать, уметь и владеть)

1 курс 1 семестр.

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры.
2. Основные понятия физической культуры:
 - а) физическое воспитание; б) физическое развитие; в) физическая подготовленность; г) психофизическая совершенствование; д) физическое совершенствование; е) профессионально-прикладная подготовка.
3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
4. Правовые основы физической культуры.
5. Физическая культура как учебная дисциплина в вузе.
6. Распределение студентов по учебным отделениям.
7. Требования к студентам по дисциплине «Физическая культура».
8. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
9. Содержание учебных занятий по физической культуре (теоретический и практический контроль).
10. Учебный и внеучебный формы физического воспитания студентов.
11. Естественно-научные основы физической культуры и спорта.
12. Организм человека как единая система.
13. Объем вещества и энергии в организме человека.
14. Понятие об энергетическом балансе.
15. Гиподинамия и гипокinezия, их последствия.
16. Утомление и его виды.
17. Оценка утомления по субъективным показателям.
18. Опорно-двигательный аппарат, его функциональные изменения без достаточных движений и под воздействием физической культуры.
19. Сердечно-сосудистая система без достаточных движений и под воздействием физической культуры.
20. Дыхательная система без достаточных движений и под воздействием физической культуры.
21. Органы пищеварения и выделения, прием пищи при занятиях физической культурой.
22. Характеристика предстартового состояния, вработывания «мертвой точки», «второго дыхания».

1 курс 2 семестр.

1. Понятие «здоровья», его содержание и критерии.
2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие.
3. Режим труда и отдыха.
4. Место физической культуры в здоровом образе жизни.
5. Основы рационального питания.
6. Вес тела как показатель здоровья.
7. Элементы личной гигиены.
8. Гигиенические основы закаливания воздухом, водой, солнцем.
9. Вредные привычки и их влияние на здоровье.
10. Врачебный контроль как условие доступа к занятием физической культурой.
11. Задачи врачебно-педагогических наблюдений.
12. Причины травматизма на занятиях по физической культуре и их профилактика.
13. Отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и методика их проведения.
14. Самоконтроль, его цель и задачи.
15. Субъективные показатели самоконтроля и их характеристика.
16. Объективные показатели самоконтроля и их характеристика.
17. Самоконтроль за функциональным состоянием по показателям ЧСС.
18. Методика самоконтроля по показателям ортостатических проб.
19. Проба Штанге.
20. Проба Генчи.
21. Дневник самоконтроля.

2 курс 3 семестр.

1. Психофизиологические особенности труда студентов.
2. Изменения состояния организма студентов под влиянием условий обучения.

3. Особенности бюджета времени студентов.
 4. Изменения работоспособности в течение рабочего дня.
 5. Изменения работоспособности в течение учебной недели.
 6. Изменения работоспособности в течение учебного года.
 7. Основные условия продуктивности учебной работы.
 8. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии.
 9. Характеристика «малых форм» физической культуры и их использование в режиме труда студентов.
 10. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов.
 11. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
 12. Специальная физическая подготовка.
 13. Методические принципы физического воспитания.
 14. Методы физического воспитания.
 15. Методы регламентированного управления.
 16. Игровой метод.
 17. Соревновательный метод.
 18. Использование словесных методов.
 19. Этапы обучения движения.
 20. Общие положения воспитания физических качеств.
 21. Воспитание силы.
 22. Воспитание быстроты.
 23. Воспитание выносливости.
 24. Воспитание гибкости, ловкости.
 25. Интенсивность физических нагрузок.
- 2 курс 4 семестр.
1. Основные мотивации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
 2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
 3. Методика самостоятельных занятий ходьбой и бегом.
 4. Методика самостоятельных занятий плаванием.
 5. Методика самостоятельных занятий на лыжах.
 6. Методика самостоятельных занятий аэробикой и атлетической гимнастики.
 7. Особенности занятий для женщин.
 8. Планирование самостоятельных занятий.
 9. Пульсовой режим при самостоятельных занятиях.
 10. Определение понятия «Спорт».
 11. Массовый спорт, его цели и задачи.
 12. Студенческий спорт, его организационные особенности.
 13. Спорт в высшем учебном заведении.
 14. Особенности организации учебных занятий в спортивном отделении.
 15. Спортивные студенческие соревнования.
 16. Единая спортивная классификация.
 17. Студенческие спортивные соревнования.
 18. Общественные спортивные студенческие организации.
 19. Индивидуальный выбор видов спорта.
 20. Краткая характеристика видов спорта, развивающих выносливость, силу, ловкость.
- 3 курс 5 семестр.
1. Цели и задачи физкультурно-спортивной деятельности в вузе.
 2. Как формируются потребности у студентов к занятиям физкультурно-спортивной деятельности.
 3. Спортивный клуб и его задачи.
 4. Роль администрации в развитии физкультурно-спортивной деятельности.
 5. Организация учебно-тренировочных занятий в вузе.
 6. Планирование массовых спортивных мероприятий.
 7. Студенческий физкультурный актив и его задачи.
 8. Пропаганда физической культуры и спорта в вузе.
 9. В чем заключается необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
 10. Цель и задачи ППФП.
 11. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
 12. Факторы, обеспечивающие профессиональную работоспособность.
 13. Методика учебных и внеучебных занятий со студентами по ППФП.
 14. Методика развития и совершенствования личностных качеств будущего специалиста с помощью физических упражнений.
 15. Охарактеризуйте понятия: двигательная привычка, двигательные умения.
 16. Двигательный навык и этапы его формирования.
 17. Назовите педагогические принципы, которые необходимо соблюдать при совершенствовании двигательного навыка.
 18. Методика овладения техникой и составление программы оздоровительных занятий бегом.
 19. Методика овладения техникой и составление программы оздоровительных занятий плаванием.
 20. Методика овладения техникой и составление программы оздоровительных занятий ходьбой на лыжах.
 21. Этапы самостоятельных занятий оздоровительным бегом для студентов специальной группы.

22. Этапы самостоятельных занятий оздоровительным бегом для студентов подготовительной группы.
23. Этапы самостоятельных занятий оздоровительным бегом для студентов основной группы.
- 3 курс 6 семестр.
1. Охарактеризуйте понятия «работоспособность», «утомление», «усталость».
 2. Какова взаимосвязь работоспособности и утомления?
 3. Как определить и оценить работоспособность?
 4. Что означает термин «функциональная проба»?
 5. Кратко изложите методику проведения шестимоментной пробы сердечно-сосудистой системы.
 6. Когда следует применять функциональную пробу и оценивать ее результат?
 7. Каким образом можно повысить уровень физической работоспособности?
 8. Чем объяснить наступление утомления зрения?
 9. В чем причина включения в комплекс упражнений, корригирующих зрение, упражнений для мышц спины, шеи и др.?
 10. Расскажите о методике самомассажа глаз.
 11. Задачи и содержание корригирующей гимнастики для глаз.
 12. Сформулируйте методику корригирующей гимнастики для глаз в режиме учебной (аудиторной) деятельности.
 13. Какое воздействие на организм оказывает массаж?
 14. Какие приемы используются при массаже?
 15. Виды и методы массажа, применяемые в тренировочных и восстановительных целях.
 16. Какой порядок проведения массажа, когда основная нагрузка приходится на нижние конечности?
 17. Расскажите о методике проведения массажа в период повышенных физических нагрузок, при понижении активности спортсмена.
- 4 курс 7 семестр.
1. В чем заключается баланс энергии в организме человека.
 2. Характеристика основных направлений, по которым организм расходует энергию.
 3. Основные правила приема пищи.
 4. В чем заключается физиологическое обоснование раздельного питания.
 5. Правило сочетания основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы).
 6. Правило питания фруктами.
 7. Правильная осанка и ее эстетическое и физиологическое значение.
 8. Наиболее распространенные формы нарушения осанки и их причины.
 9. Основные упражнения для правильной осанки.
 10. Как правильно держать осанку в быту и на работе.
 11. Методика использования физических упражнений для коррекции осанки.
 12. Телосложение и его основные типы.
 13. Какими упражнениями можно корригировать телосложение?
 14. Дать характеристику понятию «здоровье».
 15. Сущность экспресс-оценки уровня здоровья (по В.И.Белову).
 16. Основные показатели физического развития.
 17. Характеристика жизненно важных индексов физического развития.
 18. Что такое функциональное состояние организма?
 19. Дайте характеристику основным функциональным пробам.
 20. Как оценить результаты, получаемые при проведении функциональной пробы?
 21. Общая структура учебно-тренировочного занятия?
 22. Особенности вводно-подготовительной части учебно-тренировочного занятия.
 23. Задачи, содержание и методика построения основной части учебно-тренировочного занятия.
 24. Типичное изменение работоспособности во время учебно-тренировочного занятия.
 25. Распределение времени по частям учебно-тренировочного занятия.
 26. Основные разделы положения о соревнованиях.
 27. Обязанности главного судьи соревнований.
 28. Работа судейской бригады на старте соревнований по лыжным гонкам.
 29. Работа судейской бригады на финише соревнований по лыжным гонкам.
 30. Обязанности секретаря соревнований по баскетболу.
 31. Обязанности судьи-секундометриста в соревнованиях по плаванию.
 32. Работа судьи-информатора.
 33. Содержание, цели и задачи ППФП.
 34. Средства и методы реализации ППФП в процессе занятий физической культурой и спортом во вне учебное время.
 35. Какое значение имеют профессионально важных качеств в подборе элементов ППФП?
 36. Изложите методику и назовите средства развития одного из важных прикладных навыков или психофизических качеств.
 37. Для чего необходима производственная гимнастика?
 38. Когда и каким образом включают производственную гимнастику в режиме труда?
 39. Каким образом при проведении производственной гимнастики учитываются характер и условие труда?

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

фонд оценочных средств находится в приложении к рабочей программе
5.4. Перечень видов оценочных средств
собеседование, тест

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. 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
Л1.3	Григорович Е.С., Переверзев В.А.	Физическая культура: учебное пособие	Минск, 2011

6.1.2. 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
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

6.1.3. Методические разработки

	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

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко, 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")
Э9	
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства	
6.3.1.1	Adobe Acrobat Reader DC
6.3.1.2	Apache OpenOffice 4.1.1.
6.3.1.3	Архиватор 7-zip
6.3.1.4	Офисный пакет LibreOffice
6.3.1.5	Браузер Mozilla Firefox
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
6.3.2.1	ЭБС "Земля знаний"
6.3.2.2	"Консультант Плюс" - законодательство РФ

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

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

Легкая атлетика. Элективные курсы по физической культуре и спорту: электронное учебно-методическое пособие / сост. Л. В. Куркина; - ФГБОУ ВО Кузбасская ГСХА. – Кемерово, 2021. – Текст: электронный.

Баскетбол. Элективные курсы по физической культуре и спорту : методические указания по изучению дисциплины и выполнению самостоятельной работы / сост. Н. А. Сидорова, Л. В. Куркина; ФГБОУ ВО Кузбасская ГСХА. – Кемерово, 2022. – Текст: электронный.

Элективные курсы по физической культуре и спорту (шахматы) : электронные методические указания по изучению дисциплины и выполнению самостоятельной работы / сост. Е. Н. Жуков, Л. В. Куркина, Н. А. Сидорова и др.; ФГБОУ ВО Кузбасская ГСХА. – Кемерово, 2020. – Текст : электронный.

УДК: 796.011.3