

# МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия»  
кафедра Гуманитарно-правовых дисциплин (реорганизована в 2021)

УТВЕРЖДАЮ

Декан инженерного факультета \_\_\_\_\_

Стенина Н.А.



рабочая программа дисциплины (модуля)

## **Б1.Б.39 Физическая культура и спорт**

Учебный план	z23.05.01-18-1ИН.plx			
Квалификация	Специальность 23.05.01	Наземные	транспортно-технологические средства	
Форма обучения	<b>инженер</b>			
Общая трудоемкость	<b>заочная</b>			
Часов по учебному плану	<b>2 ЗЕТ</b>			
в том числе:	72	Виды контроля на курсах:		
контактная работа	8	зачет - 2		
самостоятельная работа	64			
часы на контроль	4			

### Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	2		Итого	
	уп	рп		
Лекции	4	4	4	4
Итого ауд.	4	4	4	4
Контактная работа	4	4	4	4
Сам. работа	64	64	64	64
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Кемерово 2018 г.

Программу составил(и):

канд. мед. наук, доцент, Куркина Л.В. \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по специальности 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства (приказ Минобрнауки России от 11.08.2016г. №1022)

составлена на основании учебного плана:

Специальность 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства  
утвержденного учёным советом вуза от 26.04.2018 протокол № 7.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физической культуры и спорта**

Протокол №1 от 31 августа 2018 г.

Срок действия программы: 2018-2024 уч.г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Сидорова Н.А.

Рабочая программа одобрена и утверждена методической  
комиссией \_\_инженерного факультета

Протокол №\_1\_ от 02.09.2018 г.

Председатель методической комиссии \_\_\_\_\_

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры гуманитарно-правовых дисциплин (реорганизована в 2021)

подпись      расшифровка

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры гуманитарно-правовых дисциплин (реорганизована в 2021)

подпись      расшифровка

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры гуманитарно-правовых дисциплин (реорганизована в 2021)

подпись      расшифровка

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры гуманитарно-правовых дисциплин (реорганизована в 2021)

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:	
<b>2.1</b>	<b>Входной уровень знаний:</b>
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)).
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>

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

**ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры 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, З1
Уровень 2	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, З2
Уровень 3	теоретическое и методическое основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей, З3

**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, У1
Уровень 2	выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, У2
Уровень 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

**Владеть:**

Уровень 1	техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями ФГОС, В1
Уровень 2	навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности, В2
Уровень 3	простейшие приемы самомассаж и релаксации, В3

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
------------	---------------

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	- 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;
3.1.3	- теоритическое и методическое основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
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;
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.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	- техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями ФГОС;
3.3.2	- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности;
3.3.3	-простейшие приемы самомассаж и релаксации.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код зан.	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Уровень сформ-ти комп.	Акт. и инт. формы обуч-я.	Литера-тура	Формы контроля
	<b>Раздел 1. Базовая физическая культура студента</b>							
1.1	Физическая культура в системе профессиональной подготовки студентов /Лек/	2	2	ОК-8	31,32,33	2	Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	Собеседование
1.2	Развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливости, гибкости ловкости) /Ср/	2	2	ОК-8	31,32,33	2	Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	Собеседование
1.3	Подготовка к реферативным сообщениям /Ср/	2	3,5	ОК-8	31,32,33; У1,У2,У3; В1,В2,В3	3,5	Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	Собеседование
1.4	Подготовка к лекциям /Ср/	2	4,5	ОК-8	31,32,33; У1,У2,У3; В1,В2,В3	4,5	Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	Собеседование

	<b>Раздел 2. Оздоровительная физическая культура студента</b>							
2.1	Подготовка к реферативным сообщениям /Ср/	2	4,5	ОК-8	31,32,33; У1,У2,У3; В1,В2,В3	4,5	Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	Собеседование
2.2	Подготовка к лекциям /Ср/	2	4,5	ОК-8	31,32,33; У1,У2,У3; В1,В2,В3	4,5	Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	Собеседование
	<b>Раздел 3. Спортивная культура студента</b>							
3.1	Спортивная культура студента /Ср/	2	2	ОК-8	31,32,33	2	Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	Собеседование
3.2	Международное олимпийское олимпийское движение как фактор развития физической культуры студентов /Ср/	2	0	ОК-8	31,32,33	2	Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	Собеседование
3.3	Подготовка к реферативным сообщениям /Ср/	2	4,5	ОК-8	31,32,33; У1,У2,У3; В1,В2,В3	4,5	Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	Собеседование
3.4	Подготовка к лекциям /Ср/	2	3,5	ОК-8	31,32,33	3,5	Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	Собеседование
	<b>Раздел 4. Спортивно-массовая и физкультурно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в Вузе</b>							
4.1	Пректирование спортивно-массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий в вузе /Ср/	2	0	ОК-8	31,32,33		Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	Собеседование

4.2	Подготовка к реферативным сообщениям /Ср/	2	4,5	ОК-8	31,32,33; У1,У2,У3; В1,В2,В3	4,5	Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	Собеседование
4.3	Подготовка к лекциям /Ср/	2	3,5	ОК-8	31,32,33; У1,У2,У3; В1,В2,В3	3,5	Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	Собеседование
	<b>Раздел 5. Рекреционная физическая культура студента</b>							
5.1	Рекреционная физическая культура: сущность и структура /Лек/	2	2	ОК-8	31,32,33	2	Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	Собеседование
5.2	Психофизиологические основы учебной деятельности студентов /Ср/	2	2	ОК-8	31,32,33	2	Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	Собеседование
5.3	Самостоятельные занятия физическими упражнениями /Ср/	2	2	ОК-8	31,32,33	2	Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	Собеседование
5.4	Подготовка к реферативным сообщениям /Ср/	2	4,5	ОК-8	31,32,33; У1,У2,У3; В1,В2,В3	4,5	Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	Собеседование
5.5	Подготовка к лекциям /Ср/	2	4,5	ОК-8	31,32,33; У1,У2,У3; В1,В2,В3	4,5	Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	Собеседование
	<b>Раздел 6. Профессионально-прикладной физической культура студентов</b>							

6.1	Профессионально-прикладной физическая подготовка /Ср/	2	2	ОК-8	31,32,33		Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	Собеседование
6.2	Подготовка к тестовым заданиям /Ср/	2	4,5	ОК-8	31,32,33; У1,У2,У3; В1,В2,В3	4,5	Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	Тест
6.3	Подготовка к зачету /Ср/	2	4,5	ОК-8	31,32,33; У1,У2,У3; В1,В2,В3	4,5	Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	Собеседование
6.4	Зачет /Ср/	2	3	ОК-8	31,32,33; У1,У2,У3; В1,В2,В3	3	Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	Собеседование
6.5	/Зачёт/	2	4					

### 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Типовой вариант тестирования по дисциплине «Физическая культура и спорта»

1. Понятие физическая культура?

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

2. Основные показатели состояние физической культуре в обществе?

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

3. Что такое составляющие части физической культуре?

а) массовая физическая культура, физическая рекреация, ЛФК, спорт, адаптивная ФК, ФВ, профессионально-прикладная физкультура, физкультурное образование, физическая реабилитация;

4. Какие бывают типы спортивных сооружений?

а) открытые и закрытые;

5. Классификация гибкость по амплитуде движения?

б) общая и специальная;

6. Группировка физических упражнений по проявлению физических качеств?

;

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

7. Виды методов, используемых для воспитания физических качеств?

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

8. Классификация по способу движения?

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

9. Виды методы выполнения физических упражнений?

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

10. Понятие термина «здоровья»?

б) Физическое здоровье+Нравственное здоровье+Психическое здоровье;

11 Критерии здоровья человека?

а) Медицинские;

б) Психолого-педагогический;

в) Медицинские+Психолого-педагогический.

11. Факторы риска, определяющие «структуру здоровья»

а) Деятельность учреждений здравоохранение+Генетические факторы +Условия и образа жизни +Состояние окружающей



- среды;
12. Количество составляющих частей модели здоровья человека?  
а) 10;
13. Какие бывают принципы закаливание?  
в) системность+самоконтроль+постепенность+ учет индивидуальных особенностей.
14. Количество врачебного контроля?  
в) 10.
15. Основные цели Первой медицинской помощи?  
в) спасение+ устройство продолжающегося воздействия поражающего фактора +организация быстрой эвакуации пострадавшего из зоны катастрофы.
16. Классификация кровотечений?  
г) венозные + артериальные+капиллярные.
17. На какое время можно наложить жгут при кровотечении летом?  
а) 1,5-2 часа;
18. На какое время можно наложить жгут при кровотечении зимой?  
в) 30 минут.
19. Количество принципов здорового образа жизни (ЗОЖ)?  
б) 6;
20. Факторы образа жизни, сказывающиеся на здоровье человека?  
а) положительные+отрицательные;
21. Из чего складывается здорового образа жизни (ЗОЖ)?  
а) рациональный режим труда и отдыха, плодотворный труд, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание;
21. Понятие термина спорт?  
а) Составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека+часть физической культуры, посредством которой человек стремится расширить физические и психические границы своих возможностей +представляет собой специфический род физической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки, в сочетании с отдыхом, стремлением постепенного улучшения физического здоровья, повышения уровня интеллекта, получения морального удовлетворения, стремления к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшения собственных физических возможностей и навыков.
22. Классификация видов спорта?  
а) массовый спорт+спорт высших достижений;  
б) спорт высших достижений;  
в) базовый спорт.
23. Отличие спорта от других видов физической культуры?  
в) оптимальная форма физического совершенствование+специфическая форма культуры+наличие соревновательной деятельности.
24. Понятие термина массовой физической культуры?  
б) физкультурная деятельность людей в рамках процесса физического воспитания и самовоспитания для своего общего физического развития и оздоровления, совершенствования двигательных возможностей, улучшения телосложения и осанки, а также занятий на уровне физической рекреации+часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;
25. Классификация спортивных достижений?  
в) массовый спорт (школьный спорт, студенческий спорт, профессионально-прикладной спорт и др.)+спорт высоких достижений (любительский спорт, профессиональный спорт, достиженческий спорт и зрелищный спорт).
26. Понятие термина «Агон»?  
а) состязание, турнир, праздник;
27. В каком году объявлено о возрождении Олимпийских игр?  
б) 1892 г.;
28. Кто был инициатором возрождения Олимпийских игр?  
в) Пьер де Кубертен.
29. В каком году был создан МОК?  
б) 1894 г.;
30. Когда и где прошли первые Олимпийские игры?  
б) 1896 г., г. Афины;
31. Понятие термина «Олимпизм» - это?  
в) состояние ума, основанное на равенстве видов спорта, которые являются интернациональными и демократичными.
32. Когда был организован открыт музей физкультуры и спорта Кузбасса  
в) 1999г.
33. Количество золотых медалей России на зимних Олимпийских игр г. Сочи?  
в) 18.
34. Как формируется двигательное умение и двигательный навык?  
а) знание+мышление+ двигательное умение + двигательный навык;
35. Из чего складывается частей медико-практическое занятие?

в) доступность + системность + постепенность.

36. Классификация физических упражнений?

а) идеомоторные + гимнастические + спортивно-прикладные;

Типовой вариант тестирования по дисциплине «Физическая культура»

1. Понятие физической культуры (ФК)?

а) сфера социальной деятельности направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности + часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;

2. основные показатели состояния физической культуры в обществе?

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

3. Классификация спортивных сооружений?

а) открытые + закрытые;

4. Составляющие части физической культуры?

г) массовая физкультура, физическая рекреация, спорт, ЛФК, адаптационная физкультура, физическое воспитание.

5. Отличие спорта и лечебная физкультура (ЛФК)?

в) направленные решения для достижение высоких результатов от занимающихся ФК.

6. Физическая культура и ее составляющие?

г) физическая активность + физическая подготовленность + физические упражнения.

7. Средства физической культуры?

б) физические упражнения + естественные силы природы + факторы лично и общественной гигиены;

8. Схема форм организаций занятий с использованием средств Физической культуры для улучшения двигательной активности?

а) 9 наименований;

9. Схема деление учебных групп?

а) группа освобожденных;

г) группы: спортивная и основная, медицинская, подготовительная и освобожденная.

10. Формирование двигательного умения и двигательного навыка:

б) знание + мышление + двигательное умение + двигательный навык;

11. Виды контроля физической подготовленности студентов?

а) оперативный + итоговый + текущий;

12. Правила реализации медико-практическое занятие?

б) системность + доступность + постепенность;

13. Классификация физических упражнений?

а) идеомоторные + гимнастические + спортивно-прикладные;

14. Основные средства Лечебная физкультура?

в) игры + спортивно-прикладные + гимнастические средства ЛФК.

15. Количество задач врачебного контроля за физическим воспитанием населения?

а) 10;

16. Количество использованных методов для проведения врачебного обследования?

а) 4;

17. Принцип педагогического контроля?

а) педагог → знание предмета + определенная система + последовательность действия;

18. Понятие здоровья населения?

в) физическое здоровье + психическое здоровье + нравственное здоровье.

19. Компоненты, составляющие понятие здоровье?

а) физическое здоровье + духовное здоровье + психическое здоровье + нравственное здоровье + социальное здоровье;

20. Классификация индивидуального компонента здоровья человека?

в) физический компонент + соматический компонент + нравственный компонент + психический компонент;

г) физический компонент + нравственный компонент.

21. Количество основных признаков индивидуального здоровья?

а) 5 признаков;

22. Факторы риска, определяющие «структуру здоровья»?

а) система здравоохранение + образ жизни + биология человека + генетические факторы;

23. Количество интегральных показателей здоровья человека?

а) 5;

24. Классификация здоровьесберегающие технологии?

б) характер деятельности + направление деятельности;

25. Типы технологий для сохранения здоровья?

в) здоровьесберегающие + технология обучения здоровья + оздоровительные.

26. Понятие закаливание?

б) закаливание – это .....

27. Основные принципы закаливание?

в) систематичность + постепенность + самоконтроль + учет индивидуальные особенностей.

28. Понятие физической подготовленности?  
а) результат физической подготовленности+двигательные действия для освоения выполнения профессиональной или спортивной деятельности;
29. Составляющие физическое развитие?  
а) рост+ вес+окружности грудной клетки;
30. Количество принципов здоровый образ жизни?  
б) 7;
31. Количество принципы рационального питания?  
б) 7;
32. Составляющие производственную гимнастику?  
а) физические упражнения+выполнения физических упражнений сотрудниками организации+ повышение работоспособности сотрудников организации;
33. Формы производственной гимнастики?  
а) вводная гимнастика+физ. пауза;
34. Отличие производственной гимнастики, физпаузы и физминутки?  
б) по продолжительности проведения физической культуры;
35. Продолжительность проведения производственной гимнастики?  
а) 60 мин.;
36. Продолжительность проведения физпаузы?  
б) 30мин.;
37. Продолжительность проведения физминутки?  
в) 15 мин.
- Типовой вариант тестирования по дисциплине «Физическая культура»
1. Главный символ Олимпийских игр?  
а) олимпийский огонь;
2. Когда была возрождена традиция зажигания Олимпийского огня?  
в) 1936 г.;
3. Когда зажигают Олимпийский факел до начала Олимпийских Игр?  
в) несколько месяцев.
4. В каком году состоялась Всемирная факельная эстафета, которая продолжалась 78 дней?  
б) 2004 г.;
5. Какую дистанцию преодолел Олимпийский огонь?  
б) 100000 км;
6. Из чего состоит Олимпийская символика?  
б) девиз, Олимпийские кольца и флаг, олимпийская клятва;
7. Олимпийский девиз?  
а) быстрее, выше, сильнее;
8. Какой не официальный девиз Олимпийский Игр?  
б) главное не победа, а участие;
9. Начало зимних Олимпийских 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 Олимпийских Игр 2014 г. в Сочи?  
а) белый мишка, леопард, заяка;
17. Талисман XIII зимнее Олимпийские Игры, 1980 г.?  
а) ;
18. Сколько сборная команда России взяла золотых медалей в Ванкувере?  
г) 14.
19. Мастер спорта по санному спорту в Кузбассе?  
а) Степан Федоров;
20. В каком году организован музей физической культуры и спорта Кузбасса?  
а) 1999 г.

<b>6.1 Перечень программного обеспечения</b>
<b>6.2 Перечень информационных справочных систем</b>

<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>			
Номер ауд.	Назначение	Оборудование и ПО	Вид занятия
каб. 1234 площадь, м2 286,6 Кол-во посад. мест 30 пропускная способность Спортивный зал			

<b>8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>			
<b>8.1. Рекомендуемая литература</b>			
<b>8.1.1. Основная литература</b>			
	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
<b>8.1.2. Дополнительная литература</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	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
Л2.2	Журавин М.Л., Меньшиков Н.К.	Гимнастика: Учебник	Москва: Академия, 2010
Л2.3	Блеер А.Н., Суслов Ф.П., Тышлер Д.А.	Терминология спорта: Толковый словарь-справочник	М.: Академия, 2010
<b>8.1.3. Материалы, разработанные ППС кафедры</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	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 хозяйство"	Кемерово: ОАО "Кемеровский полиграфический комбинат", 2010
Л3.2	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 хозяйство"	Кемерово: ОАО "Кемеровский полиграфический комбинат", 2010
<b>8.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>			
Э1	Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с.		
Э2	Программы спортивного совершенствования и спорта высших достижений студентов АПК и студентов других специальностей и ВУЗов России / Головки Н.Г., Филиппов А.И., Божук Т.Н. – Белгород, 2010		
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		
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: Высшая 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.
----	---

**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

