

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

Рабочая программа дисциплины
Элективные курсы по физической культуре и спорту

разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 35.03.06 Агроинженерия (приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 813)

составлена на основании учебного плана:
35.03.06 Агроинженерия Профиль Робототехнические системы в АПК
утвержденного учёным советом вуза от 19.04.2021 протокол № 8.

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 2022-2023 учебном году на заседании кафедры физической культуры и спорта

Протокол № ____ от _____ 2022 г.

Зав. кафедрой физической культуры и спорта

подпись

расшифровка

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

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

Протокол № ____ от _____ 2023 г.

Зав. кафедрой 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

Протокол № ____ от _____ 2024 г.

Зав. кафедрой 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

Протокол № ____ от _____ 2025 г.

Зав. кафедрой 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, ЗЗ
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 коррекции 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 /Ср/	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 /Ср/	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 /Ср/	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 /Ср/	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 /Ср/	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 /Ср/	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 /Ср/	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 /Ср/	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 /Ср/	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 /Ср/	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 /Ср/	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 /Ср/	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 /Ср/	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 /Ср/	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 /Ср/	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) /Ср/	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 /Ср/	1	2		31,32,33,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
5.2	обучение (совершенствование) одновременному бесшажному ходу /Ср/	1	2		31,32,33,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
5.3	обучение (совершенствование) одновременному двухшажному ходу /Ср/	1	4		31,32,33,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
5.4	обучение (совершенствование) подъему елочкой, лесенкой /Ср/	1	6		31,32,33,В1 ,В2,В3,У1, У2,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 /Ср/	1	4		31,32,33,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

5.6	Выходной контроль -выполнение контрольных тестов по физической подготовке /Ср/	1	2		31,32,33,В1,В2,В3,У1,У2,У331,32,33,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, собеседование
5.7	Зачет /Ср/	1	0		31,32,33,В1,В2,В3,У1,У2,У331,32,33,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 6. Практическое занятие								
6.1	Методика проведения подготовительной части занятия /Ср/	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 7. Лыжная подготовка								
7.1	обучение (совершенствование) попеременному двухшажному ходу /Ср/	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
7.2	обучение (совершенствование) одновременному бесшажному ходу /Ср/	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
7.3	обучение (совершенствование) одновременному двухшажному ходу /Ср/	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

7.4	обучение (совершенствование) подъему елочкой, лесенкой /Ср/	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
7.5	обучение (совершенствование) техники спусков. Прохождение дистанции 2 км /Ср/	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 8. Баскетбол								
8.1	обучение основным элементам техники баскетбола /Ср/	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
8.2	обучение технике владения мячом /Ср/	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
8.3	обучение приемам ведения мяча различным способом: -обучение броскам в корзину-занятие 1 - обучение броскам в корзину-занятие 2 - техника защиты /Ср/	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 9. Легкая атлетика								
9.1	совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции /Ср/	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

9.2	совершенствование техники низкого старта /Ср/	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, собеседо- вание
9.3	обучение технике и тактике финиширования и прохождения дистанции /Ср/	1	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, собеседо- вание
9.4	обучение и совершенствование техники высокого старта /Ср/	1	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, собеседо- вание
9.5	обучение специальным беговым упражнениям /Ср/	1	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, собеседо- вание
9.6	Выходной контроль /Ср/	1	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, собеседо- вание
9.7	Зачет /Ср/	2	0		31,32,33,В1, В2,В3,У1, У2,У331,32, 33,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	Собеседо- вание
Раздел 10. 2 Семестр								

10.1	Мониторинг функционального состояния организма /Ср/	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 11. Легкая атлетика								
11.1	совершенствование техники низкого старта /Ср/	2	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 /Ср/	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
11.3	совершенствование техники высокого старта /Ср/	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
Раздел 12. Волейбол								
12.1	обучение передачи в парах /Ср/	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
12.2	обучение передачи над собой /Ср/	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

12.3	обучение нападающего удару в прыжке с передачи партнера /Ср/	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
12.4	обучение (совершенствование) нападению с передачи партнера через сетку в прыжке /Ср/	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
12.5	обучение (совершенствование) нападающему удару со второй линии /Ср/	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
Раздел 13. Лыжная подготовка								
13.1	обучение (совершенствование) торможению плугом /Ср/	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
13.2	Прохождение дистанции 2 км Игры «Эстафета с передачей палок» Прохождение дистанции 3 км /Ср/	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
13.3	обучение (совершенствование) подъему в гору скользящим шагом /Ср/	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

13.4	Выходной контроль /Ср/	2	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, собеседо вание
13.5	Зачет /Ср/	2	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	Собеседо вание
Раздел 14. 2 Семестр								
14.1	Мониторинг функционального состояния организма /Ср/	2	2		31,32,33,В1, В2,В3,У1, У2,У331,32, 33,В1,В2,В 3,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, собеседо вание
Раздел 15. Лыжная подготовка								
15.1	Прохождение дистанции 2 км Игры «Эстафета с передачей палок» Прохождение дистанции 3 км /Ср/	2	4		31,32,33,В1, В2,В3,У1, У2,У331,32, 33,В1,В2,В 3,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, собеседо вание
15.2	обучение (совершенствование) одновременному одношажному ходу /Ср/	2	4		31,32,33,В1, В2,В3,У1, У2,У331,32, 33,В1,В2,В 3,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, собеседо вание
15.3	обучение (совершенствование) подъему в гору скользящим шагом /Ср/	2	4		31,32,33,В1, В2,В3,У1, У2,У331,32, 33,В1,В2,В 3,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, собеседо вание

15.4	обучение (совершенствование) торможению плугом /Ср/	2	4		31,32,33,В1,В2,В3,У1,У2,У331,32,33,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 /Ср/	2	4		31,32,33,В1,В2,В3,У1,У2,У331,32,33,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 /Ср/	2	4		31,32,33,В1,В2,В3,У1,У2,У331,32,33,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 /Ср/	2	4		31,32,33,В1,В2,В3,У1,У2,У331,32,33,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 /Ср/	2	4		31,32,33,В1,В2,В3,У1,У2,У331,32,33,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 /Ср/	2	4		31,32,33,В1,В2,В3,У1,У2,У331,32,33,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 /Ср/	2	2		31,32,33,В1,В2,В3,У1,У2,У331,32,33,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 /Ср/	2	2		31,32,33,В1,В2,В3,У1,У2,У331,32,33,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 /Ср/	2	2		31,32,33,В1,В2,В3,У1,У2,У331,32,33,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 /Ср/	2	2		31,32,33,В1,В2,В3,У1,У2,У331,32,33,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 /Ср/	2	2		31,32,33,В1,В2,В3,У1,У2,У331,32,33,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 /Ср/	2	2		31,32,33,В1,В2,В3,У1,У2,У331,32,33,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 /Ср/	2	2		31,32,33,В1,В2,В3,У1,У2,У3 31,32,33,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 /Ср/	2	2		31,32,33,В1,В2,В3,У1,У2,У3 31,32,33,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 /Ср/	2	2		31,32,33,В1,В2,В3,У1,У2,У3 31,32,33,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 /Ср/	2	2		31,32,33,В1,В2,В3,У1,У2,У3 31,32,33,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 /Ср/	2	2		31,32,33,В1,В2,В3,У1,У2,У3 31,32,33,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 /Ср/	2	2		31,32,33,В1,В2,В3,У1,У2,У3 31,32,33,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 /Ср/	2	2		31,32,33,В1,В2,В3,У1,У2,У331,32,33,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 /Ср/	2	2		31,32,33,В1,В2,В3,У1,У2,У331,32,33,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 /Ср/	3	0		31,32,33,В1,В2,В3,У1,У2,У331,32,33,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 /Ср/	3	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 /Ср/	3	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 /Ср/	3	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 /Ср/	3	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 /Ср/	3	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 /Ср/	3	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 /Ср/	3	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 /Ср/	3	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 /Ср/	3	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 /Ср/	3	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 /Ср/	3	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 /Ср/	3	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 /Ср/	3	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 /Ср/	3	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 /Ср/	3	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 /Ср/	3	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 /Ср/	3	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 /Ср/	3	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 /Ср/	3	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 /Ср/	3	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 достижения 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) знание+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) 30мин.;
 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 закалывания 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.

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 шестиминутной 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?

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

6.1 Перечень программного обеспечения

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

6.2 Перечень информационных справочных систем

"Консультант Плюс" - законодательство РФ
 ЭБС "Земля знаний"

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Номер ауд.	Назначение	Оборудование и ПО	Вид занятия
1234	Спортивный зал	Спортивный инвентарь: мяч волейбольный – 4 шт., мяч баскетбольный – 4 шт., мяч футбольный – 7 шт., сетка для мини футбола – 1 шт., сетка баскетбольная – 1 шт., сетка волейбольная – 3 шт., ворота для мини футбола – 2 шт., щит баскетбольный – 2 шт., сетка ограждения – 1 шт., кольцо баскетбольное – 2 шт., ферма баскетбольная игровая – 2 шт., ботинки лыжные – 4 шт., палки лыжные пар – 25 шт., лыжи пластиковые – 27 шт., лыжи прогулочные – 25 шт., крепление для лыж – 25 шт.; Спортивное оборудование: брусья-турник навесные на шведскую стенку – 1 шт., палка гимнастическая – 2 шт., коврик гимнастический – 1 шт., утяжелители – 6 шт., скакалка резиновая – 9 шт., доска наклонная навесная – 1 шт., обруч – 2 шт., штанга – 1 шт., гантели – 1 шт., коврик туристический – 1 шт., секундомер – 3 шт., шахматы – 3 шт., часы шахматные – 1 шт., шашки – 1 шт., набор бадминтона – 4 шт., ракетка для бадминтона – 1 шт., сетка бадминтона – 1 шт., набор настольного тенниса – 1 шт., стол теннисный – 1 шт., весы – 1 шт., скамейка атлетическая – 1 шт., шведская стенка – 12 шт., стол для армрестлинга – 1 шт., ботинки беговые ATOMIC ASHERA – 1 шт., диск "Здоровье" JOEREX – 2 шт., тренажер "Геркулес" – 1 шт., тренажер Weider – 1 шт., учебно-наглядные материалы	

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

8.1. Рекомендуемая литература

8.1.1. Основная литература

Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
---------------------	----------	-------------------

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Ильнич 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
8.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Блеер А.Н., Сулов Ф.П., Тышлер Д.А.	Терминология спорта: Толковый словарь-справочник	М.: Академия, 2010
Л2.2	Журавин М.Л., Меньшиков Н.К.	Гимнастика: Учебник	Москва: Академия, 2010
Л2.3	Барчуков И.С., Нестеров А.А., Маликов Н.Н.	Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по напр. "Педагогика"	Москва: Академия, 2009
8.1.3. Материалы, разработанные ППС кафедры			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Куркина Л. В., Суворова М.В., Овчинникова Л.Л.	Физическая культура. Часть 1. Лечебная физкультура и лечебное питание, восстановительные методы - как средства сохранения здоровья студентов: методические рекомендации для самостоятельных занятий физической культурой по напр.: 050000 "Образование и педагогика", 080000 "Экономика и управление", 110000 "Сельское и рыбное хоз-во"	Кемерово: ОАО "Кемеровский полиграфический комбинат", 2010
Л3.2	Куркина Л. В., Суворова М.В., Овчинникова Л.Л.	Физическая культура. Часть 2. Лечебная физкультура и лечебное питание, восстановительные методы - как средства сохранения здоровья студентов: методические рекомендации для самостоятельных занятий физической культурой по напр.: 050000 "Образование и педагогика", 080000 "Экономика и управление", 110000 "Сельское и рыбное хоз-во"	Кемерово: ОАО "Кемеровский полиграфический комбинат", 2010
8.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"			
Э1	Муллер, А. Б.	Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с.	
Э2		Программы спортивного совершенствования и спорта высших достижений студентов АПК и студентов других специальностей и ВУЗов России / Головкин 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 / Головкин Н.Г., Коршунов В.М., Головкин 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			

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

Элективные курсы по физической культуре и спорту: методические указания по изучению дисциплины и выполнению самостоятельной работы для студентов [Электронный ресурс] / авторы-сост. Л. В. Куркина, Н. А. Сидорова, Г. Ю. Аникин, Д. С. Ишков, Т. С. Чалкова, Кемеровский ГСХИ. – Кемерово, 2018 г.

Рекомендации для занимающихся физической культурой: элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: электронное учебно-методическое пособие / автор-сост. Л. В. Куркина; Кемеровский ГСХИ. – Кемерово, 2018.

Футбол. Элективные курсы по физической культуре и спорту : электронные методические указания по изучению дисциплины и выполнению самостоятельной работы / сост. Н. А. Сидорова, Л. В. Куркина; – ФГБОУ ВО Кузбасская ГСХА. – Кемерово, 2021. – 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

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.

