

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

УТВЕРЖДАЮ

Декан _____

Стенина Н.А. _____

" 18 " _____

2020 г.



рабочая программа дисциплины (модуля)

Б.10.1.30

Физическая культура и спорт

Учебный план	z35.03.10-20-1АЛ01.plx
Квалификация	Направление 35.03.10 Ландшафтная архитектура бакалавр
Форма обучения	заочная
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ
Часов по учебному плану	72
в том числе:	Виды контроля на курсах:
контактная работа	зачет - 1
самостоятельная работа	
часы на контроль	

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
	уп	рп		
Лекции	2	2	2	2
Итого ауд.	2	2	2	2
Контактная работа	2	2	2	2
Сам. работа	66	66	66	66
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

канд. мед. наук, доцент, Куркина Л.В.



Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 35.03.10 Ландшафтная архитектура (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 01.08.2017 г. № 736)

составлена на основании учебного плана:

Направление 35.03.10 Ландшафтная архитектура

утвержденного учёным советом вуза от 28.05.2020 протокол № 9.


Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

гуманитарно-правовых дисциплин

Протокол №1 от 2 сентября 2020 г.

Срок действия программы: 2020-2025 уч.г.

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

Рабочая программа одобрена и утверждена методической комиссией  факультета

Протокол № 1 от 17 09 2020 г.

Председатель методической комиссии



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)

Протокол № ____ от _____ 2021 г.

Зав. кафедрой 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)

Протокол № ____ от _____ 2022 г.

Зав. кафедрой 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 2023-2024 учебном году на заседании кафедры гуманитарно-правовых дисциплин (реорганизована в 2021)

Протокол № ____ от _____ 2023 г.

Зав. кафедрой 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 2024-2025 учебном году на заседании кафедры гуманитарно-правовых дисциплин (реорганизована в 2021)

Протокол № ____ от _____ 2024 г.

Зав. кафедрой 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:	
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)).
2.1.2	
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

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

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:

Уровень 1	роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение ФК в формировании общей культуры личности человека, принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
Уровень 2	роль физической культуры в формировании здоровья человека, основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни, средства и методы определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами ФК;
Уровень 3	теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей.
Уровень 4	
Уровень 5	
Уровень 6	
Уровень 7	

Уметь:

Уровень 1	выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;
Уровень 2	выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств в зависимости от физической подготовленности;
Уровень 3	разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности и проводить с группой занимающихся; оздоровительную программу для себя, комплексы ППФК с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности.
Уровень 4	
Уровень 5	
Уровень 6	

Уровень 7	
Владеть:	
Уровень 1	техникой выполнения контрольных упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека для обеспечения социальной и профессиональной деятельности;
Уровень 2	навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности;
Уровень 3	простейшими приемами самомассажа и релаксации.
Уровень 4	
Уровень 5	
Уровень 6	
Уровень 7	

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	- роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение ФК в формировании общей культуры личности человека, принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
3.1.2	- роль физической культуры в формировании здоровья человека, основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни, средства и методы определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами ФК;
3.1.3	- теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей.
3.1.4	
3.2	Уметь:
3.2.1	- выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;
3.2.2	- выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств в зависимости от физической подготовленности;
3.2.3	- разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности и проводить с группой занимающихся; оздоровительную программу для себя, комплексы ППФК с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности.
3.2.4	
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.
3.3.4	

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. Базовая физическая культура студента							
1.1	Физическая культура в системе профессиональной подготовки студентов /Лек/ /Лек/	1	2	УК-7	31,32,33	2	Л1.1 Л1.2Л2. 1 Л2.2 Л2.6Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	Собеседование

1.2	Развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливости, гибкости ловкости) /Лек/ /Ср/	1	2	УК-7	31,32,33	2	Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.5Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	Собеседование
1.3	Подготовка к реферативным сообщениям /Ср/ /Ср/	1	1	УК-7	31,32,33; У1,У2,У3; В1,В2,В3	1	Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	Собеседование
1.4	Подготовка к лекции /Ср/	1	8	УК-7	31,32,33; У1,У2,У3; В1,В2,В3	8	Л2.1 Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	Собеседование
Раздел 2. Оздоровительная физическая культура студента								
2.1	Социально-биологические основы жизнедеятельности организма /Ср/	1	0	УК-7	31,32,33		Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	Собеседование
2.2	Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры /Ср/	1	2	УК-7	31,32,33	2	Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	Собеседование
2.3	Подготовка к реферативным сообщениям /Ср/ /Ср/	1	8	УК-7	31,32,33; У1,У2,У3; В1,В2,В3	8	Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	Собеседование
2.4	Подготовка к лекциям /Ср/ /Ср/	1	8	УК-7	31,32,33; У1,У2,У3; В1,В2,В3	8	Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	Собеседование
Раздел 3. Спортивно-массовая и физкультурно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в Вузе								
3.1	Основы спортивной тренировки студентов в избранном видах спорта : ОФП и СФП /Ср/	1	2	УК-7	31,32,33	2	Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э8	Собеседование
3.2	Пректирование спортивно-массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий в вузе /Ср/	1	2	УК-7	31,32,33	2	Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Собеседование

3.3	Подготовка к реферативным сообщениям /Ср/ /Ср/	1	4	УК-7	З1,З2,З3; У1,У2,У3; В1,В2,В3	4	Л2.1 Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Собеседование
3.4	Подготовка к лекциям /Ср/ /Ср/	1	4	УК-7	З1,З2,З3; У1,У2,У3; В1,В2,В3	4	Л2.1 Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Собеседование
Раздел 4. Профессионально-прикладной физической культура студентов								
4.1	Профессионально-прикладной физической культура студентов: сущность и структура. /Ср/	1	4	УК-7	З1,З2,З3	4	Л2.1 Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Собеседование
4.2	Профессионально-прикладной физической подготовка /Ср/	1	10	УК-7	З1,З2,З3	10	Л2.1 Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Собеседование
4.3	Подготовка к тестовым заданием /Ср/ /Ср/	1	10,9	УК-7	З1,З2,З3; У1,У2,У3; В1,В2,В3	10	Л2.1 Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Тестовое задание
4.4	Подготовка к зачету /Ср/	1	0,1	УК-7	З1,З2,З3; У1,У2,У3; В1,В2,В3	0,1	Л2.1 Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Собеседование
4.5	Зачет /Зачёт/	1	4	УК-7	З1,З2,З3; У1,У2,У3; В1,В2,В3	4	Л2.1 Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	Собеседование, тестирование

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+ устроение 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 Олимпийский игр и где проводились?
- б) 1924 г., Шамони;
10. Период проведения между зимними Олимпийскими Играми?
- в) 4 года;
11. Основположник Международного Олимпийского Комитета?
- б) Пьер де Кубертеном;
12. Какие виды спорта входят в зимние Олимпийские Игры?
- г) Биатлон, Бобслей, Горнолыжный спорт, Кёрлинг, Конькобежный спорт, Лыжное двоеборье, Лыжные гонки, Прыжки на лыжах с трамплина, 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.

Итоговое тестирование по дисциплине «Физическая культура и спорта»

1. В каком году был создан МОК?
а) 1894 г.
б) 1697 г.
в) 1794 г
2. В каком году объявлено о возрождении Олимпийских игр?
а) 1992 г.
б) 1892 г.
в) 1725 г
3. Виды методов, используемых для воспитания физических качеств?
а) интервальный, соревновательный
б) игровой, круговой
в) игровой, круговой, интервальный, соревновательный, равномерный и переменный, повторный
г) равномерный и переменный
д) повторный
4. Виды методы выполнения физических упражнений?
а) повторный, переменный, до отказа, контрольные, отягощенные, игровые, круговые, соревновательный
б) повторный, переменный, до отказа
в) контрольные, отягощенные, игровые
г) круговые, соревновательный
5. Группировка физических упражнений по проявлению физических качеств?
а) скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость, упражнения на координацию
б) скоростно-силовые упражнения
в) упражнения на выносливость
г) упражнения на координацию
6. Из чего складывается здоровый образ жизни (ЗОЖ)?
а) рациональный режим труда и отдыха, плодотворный труд, личную гигиену, закаливание, оптимальный двигательный режим
б) искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, закаливание, рациональное питание
в) рациональный режим труда и отдыха, плодотворный труд, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание
7. Из каких частей складывается медико-практическое занятие?
а) доступность + системность + постепенность
б) доступность + системность
в) системность + постепенность
8. Как формируется двигательное умение и двигательный навык?
а) мышление + двигательное умение + двигательный навык
б) знание + двигательное умение + двигательный навык
в) знание + мышление + двигательное умение + двигательный навык
9. Какие бывают принципы закаливание?
а) системность + самоконтроль + постепенность + учет индивидуальных особенностей
б) системность + самоконтроль
в) постепенность + учет индивидуальных особенностей
10. Какие бывают типы спортивных сооружений?
а) открытые и закрытые
б) открытые
в) закрытые
11. Классификация видов спорта?
а) спорт высших достижений
б) массовый спорт + спорт высших достижений
в) базовый спорт

12. Классификация гибкости по амплитуде движения?
- а) общая и специальная
 - б) специальная
 - в) общая
13. Классификация кровотоков?
- а) венозные + артериальные + капиллярные
 - б) венозные + артериальные
 - в) артериальные + капиллярные
 - г) венозные + капиллярные
14. Классификация по способу движения?
- а) по характеру
 - б) по характеру, по способу движения (ациклические и циклические), по биохимическому признаку, по интенсивности
 - в) по способу движения (ациклические и циклические)
 - г) по биохимическому признаку
 - д) по интенсивности
15. Классификация спортивных достижений?
- а) спорт высоких достижений (любительский спорт, профессиональный спорт, достиженческий спорт и зрелищный спорт)
 - б) массовый спорт (школьный спорт, студенческий спорт, профессионально-прикладной спорт и др.)+спорт высоких достижений (любительский спорт, профессиональный спорт, достиженческий спорт и зрелищный спорт)
 - в) массовый спорт (школьный спорт, студенческий спорт, профессионально-прикладной спорт и др.)
16. Классификация физических упражнений?
- а) идеомоторные + гимнастические + спортивно-прикладные
 - б) идеомоторные + гимнастические
 - в) гимнастические + спортивно-прикладные
17. Когда был организован и открыт музей физкультуры и спорта Кузбасса?
- а) 2012 г.
 - б) 2009 г.
 - в) 1999 г.
18. Когда и где прошли первые Олимпийские игры?
- а) 1896 г., г. Афины
 - б) 1797 г., г. Рим
 - в) 1980 г., г. Москва
19. Количество врачебного контроля?
- а) 10
 - б) 7
 - в) 9
20. Количество золотых медалей России на зимних Олимпийских играх в г. Сочи?
- а) 25
 - б) 20
 - в) 18
21. Количество принципов здорового образа жизни (ЗОЖ)?
- а) 6
 - б) 3
 - в) 9
22. Количество составляющих частей модели здоровья человека?
- а) 10
 - б) 7
 - в) 3
 - г) 5
23. Критерии здоровья человека?
- а) Психолого-педагогический
 - б) Медицинские
 - в) Медицинские + Психолого-педагогический
24. Кто был инициатором возрождения Олимпийских игр?
- а) Пьер де Кубертен
 - б) Пьер Ришар
 - в) Михаил Грешилов
25. На какое время можно наложить жгут при кровотечении зимой?
- а) 30 минут
 - б) 1,5-2 часа
 - в) 5 час.
26. На какое время можно наложить жгут при кровотечении летом?
- а) 30 минут
 - б) 1,5-2 часа
 - в) 5 час
27. Основные показатели состояние физической культуры в обществе?
- а) Уровень здоровья и физического развития людей, степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту

- б) степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту
в) уровень здоровья и физического развития людей
28. Основные цели Первой медицинской помощи?
а) спасение+ устроение продолжающегося воздействия поражающего фактора +организация быстрой эвакуации пострадавшего из зоны катастрофы
б) спасение+ устроение продолжающегося воздействия поражающего фактора
в) устроение продолжающегося воздействия поражающего фактора +организация быстрой эвакуации пострадавшего из зоны катастрофы
29. Отличие спорта от других видов физической культуры?
а) оптимальная форма физического совершенствование + специфическая форма культуры + наличие соревновательной деятельности
б) оптимальная форма физического совершенствование + специфическая форма культуры
в) специфическая форма культуры + наличие соревновательной деятельности
30. Понятие термина «Агон»?
а) турнир
б) состязание, турнир, праздник
в) праздник
г) состязание
31. Понятие термина «здоровья»?
а) Физическое здоровье + Нравственное здоровье + Психическое здоровье
б) Физическое здоровье + Нравственное здоровье
в) Нравственное здоровье + Психическое здоровье
32. Понятие термина «Олимпизм» - это?
а) состояние ума, основанное на равенстве видов спорта, которые являются интернациональными
б) состояние ума, основанное на равенстве видов спорта, которые являются интернациональными и демократичными
в) состояние ума, основанное на равенстве видов спорта, которые являются демократичными
33. Понятие термина массовой физической культуры?
а) 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
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
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
34. 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
б) 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 + 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
в) 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.
35. Понятие физическая культура?
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
36. Факторы образа жизни, сказывающиеся на здоровье человека?
- а) отрицательные
б) положительные
в) положительные + отрицательные
37. Факторы риска, определяющие «структуру здоровья»?
- а) Деятельность учреждений здравоохранения + Генетические факторы + Условия и образа жизни + Состояние окружающей среды
б) Деятельность учреждений здравоохранения + Состояние окружающей среды
в) Деятельность учреждений здравоохранения + Генетические факторы + Условия и образа жизни
38. Что такое составляющие части физической культуре?
- а) массовая физическая культура, физическая рекреация, ЛФК, спорт, адаптивная ФК, ФВ, профессионально-прикладная физкультура, физкультурное образование, физическая реабилитация;
б) массовая физическая культура, физическая рекреация, ЛФК, спорт, адаптивная ФК, ФВ
в) массовая физическая культура, ЛФК, спорт, адаптивная ФК, ФВ
г) массовая физическая культура, физическая рекреация, ЛФК, спорт, физкультурное образование, физическая реабилитация.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

6.1 Перечень программного обеспечения

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

6.2 Перечень информационных справочных систем

Справочно-правовая система "Консультант Плюс"
ЭБС "Земля знаний"

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Номер ауд.	Назначение	Оборудование и ПО	Вид занятия
1214	Лекционная аудитория	Столы ученические – 25 шт., стулья – 50 шт., тумбочка – 1 шт., ПК Системный блок А – 1 шт., доска меловая – 1 шт., мультимедийное оборудование (экран, системный блок, колонки, клавиатура), учебно-наглядные материалы	Лекция
1102	Помещение для самостоятельной работы с выходом в сеть "Интернет" и доступом в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО Кузбасская ГСХА	Столы ученические - 37 шт., стулья - 74 шт., ПК системный блок А - 12 шт.	Самостоятельная работа
1325	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Столы ученические – 22 шт., стол преподавателя – 1 шт., стулья – 45 шт., проектор Epson EMP-X52 – 1 шт., экран Screen Media Economy-P 180*180см – 1 шт., ПК рабочее место – 1 шт., доска меловая – 1 шт., учебно-наглядные материалы	Лекция

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	Блинков С.Н., Мезенцева В.А., Бородачева С.Е.	Электрические курсы по физической культуре и спорту	СамГАУ, 2018
Л1.2	Филиппова Ю.С.	Физическая культура : учебное -методическое пособие	Москва : ИФРА-М, 2020
Л1.3	Каткова А.М., Храмцова А.И.	Физическая культура и спорт	МПУ, 2018
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	Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова.	Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие	Красноярск : Сиб. федер. ун- т, , 2014
Л2.4	Бароненко В. А., Рапопорт Л. А.	Здоровье и физическая культура студента922: Учебное пособие	Москва: Издательский дом "Альфа-М", 2013
Л2.5	Чертов, Н. В.	Физическая культура : учебное пособие	Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2012
Л2.6	. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский.	Физическая культура студента : учебное пособие	Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011
8.1.3. Материалы, разработанные ППС кафедры			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Куркина 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")
----	--

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 хозяйство / Л.В. Куркина, М.В. Суворова, Л.Л. Овчинникова; КемерГСХИ. - Кемерово : ОАО "Кемеровский полиграфический комбинат", 2010. - 232 с. : ил. - 48 экз.

Куркина Лариса Владимировна Физическая культура. Раздел 3. Здоровый образ жизни: электронное наглядное пособие [Электронный ресурс] / Л. В. Куркина, Кемеровский ГСХИ. - Кемерово, 2016

Куркина Лариса Владимировна Физическая культура. Лечебная физическая культура и фитотерапия – залог здоровья [Электронный ресурс]: электронное учебное пособие / сост. Л. В. Куркина, К. Г. Громов, М. В. Суворова; Кемеровский ГСХИ. – Кемерово, 2017.

Чалкова татьяна Сергеевна Физическая культура. Основные принципы рационального питания [Электронный ресурс]: электронное учебное пособие / сост. Т. С. Чалкова; Кемеровский ГСХИ – Кемерово, 2017

Куркина Лариса Владимировна Физическая культура. Лечебная физическая культура и фитотерапия [Электронный ресурс]: электронное учебное пособие / сост. Л. В. Куркина, С. Ю. Иванова, К. Г. Громов, М. В. Суворова. - 2-е изд., перераб. и доп.; Кемеровский ГСХИ. – Кемерово, 2018.

Куркина Лариса Владимировна Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: электронные методические указания по изучению дисциплине и выполнению самостоятельной работы / сост. Л. В. Куркина; Кемеровский ГСХИ. – Кемерово, 2019.

Куркина Лариса Владимировна Физическая культура [Электронный ресурс]: электронное учебное наглядное пособие / Л. В. Куркина; Кемеровский ГСХИ. - Кемерово, 2019.

