	ЧОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2022	
	Физическая культура и спорт	Взамен РПД-2015	Стр. 1 из 38

ОДОБРЕНО
Учебно-методическим советом
Протокол № 1
«2» сентября 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Ректор
_____ В.Ю. Филоненко
«2» сентября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины)

Направление подготовки: 38.03.05 – Бизнес- информатика

Профиль подготовки: Электронный бизнес

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная/очно-заочная


Кафедра гуманитарных и социальных дисциплин

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

«1» сентября 2022 г. Протокол № 1


Зав. кафедрой: канд. пед. наук Солдатова В.Л.

Липецк –2022 г.

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Физическая культура и спорт	Взамен РПД-2015	Стр. 2 из 38

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели освоения дисциплины	3
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОП	3
3. Место дисциплины в структуре ОП ВО	4
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	4
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий	4
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	9
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	11
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	32
8.1. Основная учебная литература	32
8.2. Дополнительная литература	32
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины (модуля)	32
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	33
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	36
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	36
ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ	37
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	38

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Физическая культура и спорт	Взамен РПД-2015	Стр. 3 из 38

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является: формирование здорового образа жизни и организации жизненно-важных навыков в области физической культуры и спорта, укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание роли здорового образа жизни и развития личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОП

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающиеся должны **знать**:

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

уметь:

выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;

выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;


преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

владеть:

-навыками поддержания хорошей физической формы;

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Физическая культура и спорт	Взамен РПД-2015	Стр. 4 из 38

- 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;

- опытом активной физкультурно-спортивной деятельности по освоению ценностей физической культуры.

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части блока Б1. (Б1.Б.38). Изучается в течение 1, 2 семестров – очная форма обучения, 3, 4, 5 семестров – заочная форма обучения.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» базируется на материалах школьных уроков по физической культуре и основам безопасности жизнедеятельности, тесно связана с изучением тематики дисциплины направления «Элективные курсы по физической культуре», «Психология». Предшествует изучению дисциплины «Социальная экология». Изучение дисциплины позволит применить полученные знания в будущей профессиональной деятельности.

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся


Объем дисциплины - 2 зачетных единицы, 72 час.

Очная форма обучения: контактная работа – 72 час. (лекции – 72 час.).

Заочная форма обучения: контактная работа – 6 часов (лекции – 4 час.; консультации – 2 час.); самостоятельная работа обучающихся – 66 часов.

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий


№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) очная/заочная форма обучения				Формы текущего контроля Форма промежуточной аттестации
			Лекции	Практ, Консульт.	Интерактивные формы занятий	Самостоятельная работа студентов	
1	Физическая культура и спорт в России		10/1			5	Собеседование
2	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, профилактика и оказание первой медицинской помощи при травмах и обморожениях ППФП 1. Современное представление о		10/1			-/5	Собеседование

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Физическая культура и спорт	Взамен РПД-2015	Стр. 5 из 38

	ППФП работников гуманитарной сферы: - понятие, значение и структура ППФП; - факторы, определяющие содержание ППФП.						
3	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	10/1			-/5	Собеседование	
4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	10/1			-/5	Собеседование	
5	Особенности занятий избранным видом спорта (системой физических упражнений) с учетом профессиональных особенностей	10/-	-/0,5		-/7	Собеседование	
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов с учетом профессиональных особенностей	12/-	-/1		-/8	Собеседование	
7	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	10/-	-/0,5		-/7	Собеседование	
					-/24	Подготовка проверочных работ, зачет	
Итого 1,2/ 3,4,5 семестры		72/4	-/2	-	-/66	Зачет	

Распределение освоения компетенций по темам дисциплины

№ п/п	Раздел дисциплины	Освоенные компетенции
1	Физическая культура и спорт в России	ОК-8
2	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, профилактика и оказание первой медицинской помощи при травмах и обморожениях ППФП 1. Современное представление о ППФП работников гуманитарной сферы: - понятие, значение и структура ППФП; - факторы, определяющие содержание ППФП.	
3	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	
4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	
5	Особенности занятий избранным видом спорта (системой физических упражнений) с учетом профессиональных особенностей	
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов с учетом профессиональных особенностей	
7	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Физическая культура и спорт	Взамен РПД-2015	Стр. биз 38

Методические указания

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Содержание обязательных лекций в обобщенном виде включает в себя: основные понятия и термины; ведущие научные идеи, основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; тематическую информацию и научные факты, объясняющие и формирующие убеждения. По некоторым темам лекции включают в себя рекомендации по предметно-операциональному использованию полученных знаний и приобретению практического опыта в занятиях избранным видом спорта или системой физических упражнений.


СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» (тематика лекций и консультаций)

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ.

История развития физической культуры и спорта в России. Место России в Олимпийском и других спортивных движениях в мире. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура». Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачетные требования и нормативы. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные. Общественные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады). Участие студентов в Олимпийском движении. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Оздоровительные системы физических упражнений в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура». Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью:

- укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения;
- повышения функциональных возможностей организма;
- психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками;
- достижения наивысших спортивных результатов.

Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скорост-

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Физическая культура и спорт	Взамен РПД-2015	Стр. 7 из 38


но-силовые качества и быстроту, гибкости, координацию движений (ловкость). Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.

Тема 2. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ, ПРОФИЛАКТИКА И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТРАВМАХ И ОБМОРОЖЕНИЯХ

Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 3. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуре в режиме учебного труда студентов. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе. Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Физическая культура и спорт	Взамен РПД-2015	Стр. 8 из 38

Тема 4. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/ порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Тема 5. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА (СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ) С УЧЕТОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ


Краткая историческая справка о виде спорта, системе физических упражнений (СФУ), характеристика возможностей данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.

Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.п.). Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий СФУ) в условиях вуза. Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технический, физический, тактической и психической. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта и СФУ. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

Тема 6. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП) СТУДЕНТОВ С УЧЕТОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

1-я часть. Общие положения. Краткая историческая справка. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

2-я часть. Особенности ППФП студентов отдельных факультетов. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля: влияние форм и видов труда специалиста на содержание ППФП студентов; влияние условий труда специалистов на содержание ППФП студентов; характер труда специалистов и содержание ППФП студентов; влияние осо-

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Физическая культура и спорт	Взамен РПД-2015	Стр. 9 из 38

бенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов.

Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП будущих специалистов (пол, возраст, состояние здоровья, типичные профессиональные заболевания, географо-климатические условия и др.). Основное содержание ППФП студентов и его реализация на данном факультете: прикладные знания: прикладные психофизические качества и свойства личности; специальные качества; прикладные умения и навыки.

Прикладные виды спорта (или их элементы) для специалистов данного профессионального направления или узкой специальности. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам (семестрам) обучения.

Тема 7. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАКАЛАВРА С УЧЕТОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Понятие «производственная физическая культура (ПФК)», ее цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время. Производственная гимнастика – вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)


Методические указания для студентов

Рекомендуемый режим и характер различных видов учебной, в том числе самостоятельной, работы:

– изучение теоретического материала определяется рабочей учебной программой дисциплины, включенными в нее календарным планом изучения дисциплины и перечнем литературы, настоятельно рекомендуется при подготовке к очередной лекции освежить в памяти, по указанию лектора, материал предшествующих дисциплин рабочего учебного плана, на который опирается изучаемый раздел данной дисциплины;

– проверочные работы выполняются в соответствии с изданными типографским или электронным способом методическими указаниями, регламентирующими все этапы выполнения и сдачи работ, определяют свой вклад в рейтинговую оценку.

Планирование времени на самостоятельную работу, необходимого на изучение настоящей дисциплины, лучше всего осуществлять на весь семестр (в соответствии с ПО 07.08-12-2013 Организация самостоятельной работы студентов), предусматривая при этом регулярное повторение пройденного материала. Материал, законспектированный на лекциях, необходимо регулярно дополнять сведениями из литературных источников, представленных в списке реко-

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Физическая культура и спорт	Взамен РПД-2015	Стр. 10 из 38

мендуемой литературы. По каждой из тем для самостоятельного изучения, приведенных в программе дисциплины, следует сначала прочитать рекомендованную литературу и при необходимости составить краткий конспект основных положений, терминов, сведений, требующих запоминания и являющихся основополагающими в этой теме и нужных для освоения последующих разделов.

Для расширения знаний по дисциплине рекомендуется использовать Интернет-ресурсы: проводить поиск в различных поисковых системах, таких как www.rambler.ru, www.yandex.ru, www.google.ru, www.yahoo.ru и использовать материалы сайтов, рекомендованных преподавателем на лекционных занятиях.

При подготовке к зачету следует руководствоваться перечнем вопросов для подготовки к итоговому контролю. При этом, прежде всего, следует уяснить суть основных понятий дисциплины, проработать учебные материалы основной и дополнительной литературы, а также литературы из электронно-библиотечной системы, рекомендованных для изучения дисциплины.

Распределение времени на самостоятельную работу студента

№ п/п	Вид самостоятельной работы	Количество времени (часы) очная/заочная форма обучения
1	Проработка материала лекций, учебных материалов, подготовка к консультациям. Самостоятельная проработка тем	-/30
2	Подготовка проверочной работы	-/12
3	Подготовка к зачету	-/24
	Итого	-/66

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ТЕМАТИКА ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ОСВОЕНИЯ

1. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.).

2. Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.

3. Проведение студентами тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.

4. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

5. Основные положения методики закаливания.

6. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.

7. Физическое состояние и сексуальность.

8. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.


9. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.

10. Ведение личного дневника самоконтроля.

11. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.

12. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы специалиста.

13. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Физическая культура и спорт	Взамен РПД-2015	Стр. 11 из 38

Образовательные технологии

При реализации программы дисциплины используются различные образовательные технологии: во время аудиторных занятий занятия проводятся в виде

- интерактивных лекций с использованием ПК и компьютерного проектора.

Наряду с традиционными преподавательскими методиками изучение данной дисциплины предполагает реализацию следующих интерактивных учебных методов:

- метод дискуссии;
- метод проблемного изложения;
- метод конкретных ситуаций;
- обучения двигательным действиям через игру;
- дискуссии по различным проблемам физического воспитания.

Предполагается возможность внеаудиторных он-лайн коммуникаций преподавателя со студентами, а также распространения необходимых материалов и осуществления контроля посредством использования возможностей Интернета.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Текущий контроль успеваемости по дисциплине может учитывать следующее:

- выполнение студентом всех видов работ, предусмотренных программой дисциплины (в том числе ответы на семинарах, коллоквиумах, при тестировании; подготовка докладов и рефератов; выполнение лабораторных и проверочных работ, индивидуальных заданий, участие в деловых играх и т.п.);

- посещаемость;
- самостоятельная работа студента;
- исследовательская работа и т.д.

Оценка должна носить комплексный характер и учитывать достижения студента по основным компонентам учебного процесса.

Оценка знаний по 100-балльной шкале в соответствии с критериями института реализуется следующим образом:

- менее 53 балла – «неудовлетворительно»;
- от 53 до 79 баллов – «удовлетворительно»;
- от 80 до 92 баллов – «хорошо»;
- 93 балла и выше – «отлично».

Критерии оценок промежуточной аттестации

Оценка за работу в течение семестра складывается из результатов текущего контроля знаний и работы в течение семестра.


Критерии оценок

Текущий контроль

№ п/п	Форма текущего контроля	Баллы
1.	Выполнение студентом всех видов работ, предусмотренных программой дисциплины (в том числе ответы на семинарах, коллоквиумах, при тестировании; подготовка докладов и рефератов; выполнение проверочных работ, индивидуальных заданий, участие в деловых играх и т.п.)	45
2.	Подготовка ПР	15

Оценка за работу в семестре:

1. Присутствие и работа на лекции (конспект) – 1 балл;

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Физическая культура и спорт	Взамен РПД-2015	Стр. 12 из 38

2. Присутствие на консультации –1 балл;
3. Ответы на занятия – 2 балла;
4. Активность на занятии – 1 балл;
5. Самостоятельная работа (выполнение домашнего задания, подготовка к занятиям в интерактивной форме) – 15 баллов;
6. Контрольный опрос – 5 баллов;

Итого: оценка за работу в семестре – 40 баллов.

Результаты текущего контроля успеваемости оцениваются по 100-балльной системе. Аттестованным считается студент, набравший 53 балла и выше.

Зачет – сдача теоретической части.


Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

При этом оценка знаний студентов осуществляется в баллах в комплексной форме с учетом:

- оценки по итогам текущих занятий;
- оценки итоговой аттестации в ходе зачета.

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Основные понятия физической культуры и спорта
2. Социальные ценности физической культуры. Основные показатели физической культуры человека.
3. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
4. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.
5. Закономерности образования двигательных навыков.
6. Некоторые отрицательные реакции организма на занятия по физической культуре и спорту.
7. Физическая культура в здоровом образе жизни (виды, признаки и факторы здоровья; оздоровительная физическая культура).
8. Психофизиологическая характеристика умственного труда и средства его оптимизации.
9. Методические принципы и методы физического воспитания.
10. Средства и методы развития физических качеств.
11. Основы спортивной подготовки (направления, формирование спортивной формы, периодизация, требования к тренировке школьников).
12. Мотивация, формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Методика обучения плаванию, передвижению на лыжах.
14. Индивидуальный контроль за состоянием организма и физической подготовленностью (способы оценки тренированности ССС, дневник самоконтроля, тестирование).
15. Причины спортивного травматизма.
16. Характеристика соревновательной деятельности (типы спорта, спортивная классификация, порядок подготовки соревнования, основные разделы составления «Положения»).
17. Индивидуальный подход к выбору вида физкультурно-спортивной деятельности.
18. Задачи и средства физического воспитания школьников.
19. Многообразие основных форм физического воспитания школьников.
20. Требования к уроку физкультуры, его структура и организация.
21. Формы внеклассной работы по физическому воспитанию.
22. Условия и характер труда учителей. Причины профессиональных заболеваний и их профилактика средствами физической культуры.

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Физическая культура и спорт	Взамен РПД-2015	Стр. 13 из 38

23. Средства комплексного формирования психофизических качеств и прикладных навыков специалиста.
24. Задачи и система физического воспитания в детском лагере отдыха (критерии эффективности, требования к методике работы, обязанности должностных лиц).
25. Формы и содержание работы по физической культуре в детском лагере отдыха.
26. Подготовка спортивной документации и способы проведения соревнований.
27. Последовательность подготовки и содержание туристического похода.
28. Организация туристических слетов и соревнований.
29. Основные положения методики закаливания.
30. Способы определения степени утомления занимающихся на физкультурных занятиях. Приемы регулирования нагрузки.
31. Организация подвижных игр со школьниками. Классификация эстафет.
32. Способы сохранения и улучшения зрения (физические упражнения, точечный массаж, сольеризация, пальминг и др.).
33. Строевые упражнения, построения, перестроения в ходе учебно-тренировочного занятия.
34. Правила судейства вида спорта (по выбору).
35. Причины, методы определения и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у школьников (осанка, плоскостопие).
36. Основы методики массажа и самомассажа.
37. Восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.
38. Коррекция отдельных недостатков физического развития и телосложения.
39. Объяснить значение, составить и записать комплекс утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультпаузы (по выбору).
40. Составить «Положение о соревновании» по избранному виду спорта или «Веселым стартам».


Примерная тематика проверочных работ

1. Здоровый образ жизни.
2. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
3. Методики закаливания организма.
4. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
5. Физическое состояние и сексуальность.
6. Использование методов самоконтроля.
7. Самооценка общефизической подготовки человека.
8. Личный дневник самоконтроля.
9. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.
10. Гимнастика для здоровья.
11. Фитнес.
12. Определение профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профиограммы специалиста.
13. Самоконтроль уровня развития профессионально значимых качеств и свойств личности.


Примерный перечень тестов для промежуточного контроля

Тест №1. Основные термины и определения

- 1) «Здоровье», по определению Устава Всемирной организации здравоохранения ВОЗ, это:

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Физическая культура и спорт	Взамен РПД-2015	Стр. 14 из 38

- а) отсутствие болезни и физических дефектов;
- б) состояние полного физического, психического и социального благополучия;
- в) соответствие физиологической норме показателей работы всех органов и систем организма;
- г) состояние психологического комфорта и соответствия физического развития возрастным стандартам.
- 2) Результат физической подготовки:
- а) физическое развитие индивидуума;
- б) физическое воспитание;
- в) физическая подготовленность;
- г) физическое совершенство.
- 3) Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях:
- а) физическая культура;
- б) физическая подготовка;
- в) физическое воспитание;
- г) физическое образование.
- 4) Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени:
- а) скоростные способности;
- б) скоростно-силовые способности;
- в) частота движений;
- г) двигательная реакция.
- 5) Двигательные (физические) способности - это:
- а) физические качества, присущие человеку;
- б) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека; индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность;
- г) умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия.
- б) Сила - это:
- а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- г) способность человека проявлять большие мышечные усилия.
- 7) Физические упражнения - это:
- а) двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- в) двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания;

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Физическая культура и спорт	Взамен РПД-2015	Стр. 15 из 38

г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

8) Число движений в единицу времени характеризует:

- а) темп движения;
- б) ритм движений;
- в) скоростную выносливость;
- г) сложную двигательную реакцию.

9) Физические качества - это:

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
- г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

10) Ценности физической культуры заключены в социальных функциях:

- а) подготовка людей к эффективным действиям в условиях природных катаклизмов;
- б) снятие агрессивности;
- в) сохранение и укрепление здоровья людей, их физическое совершенствование;
- г) подготовка людей к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Тест №2. Основы физического воспитания

1) Основное специфическое средство физической культуры:

- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы;
- г) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

2) Основа возникновения физического воспитания в обществе:


- а) результаты научных исследований;
- б) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
- в) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;
- г) желание заниматься физическими упражнениями.

3) Состояние перетренированности характеризуется:

- а) снижением артериального давления;
- б) расстройством мышечной координации;
- в) амнезией;
- г) ухудшением зрения, слуха.

4) Под влиянием тренировки наибольшая гипертрофия мышц наблюдается при нагрузках:

- а) силовых;
- б) скоростно-силовых;

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Физическая культура и спорт	Взамен РПД-2015	Стр. 16 из 38

в)аэробных;

г) смешанного характера.

5) Основной физиологической особенностью тренированного организма является:

а)медленная и равномерная активизация функций организма в начале работы;

б)медленная активизация функций организма в начале работы;

в)частичное использование ресурсов организма;

г) быстрое снижение физиологических сдвигов до исходного уровня по окончании работы.

6) К физическим качествам человека не относится:

а)сила;

б)внимательность;

в)ловкость;

г)выносливость.

7)Показатели, характеризующие физическое развитие человека:

а)показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;

б)показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;

в)уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;

г)уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

8)Частота сердечных сокращений в покое у здоровых людей не должна превышать ... уд/мин.

а) 40-60;

б) 60 - 80;

в)80- 100;

г)100- 120.

9) Частота дыхательных движений в покое не должна превышать ... циклов в мин.

а)6;

б)8;

в) 10;

г) 18.

10) Биологические показатели нормы здоровья для человека:

а) заболеваемость, инвалидность;

б) ЧСС, частота дыхания, температура тела, артериальное давление;

в)условия и образ жизни, питание;

г)генетика и наследственность.

Тест №3. Физиологические системы организма


1) Организм - это:

а) совокупность реакций, обеспечивающих поддержание или восстановление относительно динамического подтоянства внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека (кровообращения, обмена веществ, терморегуляции и др.);

б) единая, целостная, сложно устроенная, саморегулирующаяся живая система, состоящая из органов и тканей;

в)последовательное потребление, превращение, использование, накопление и потеря веществ и энергии в живых организмах в процессе жизни;

г)мыслящая структура, осознающая свое существование.

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Физическая культура и спорт	Взамен РПД-2015	Стр. 17 из 38

2) Осанка - это:

- а) пропорциональное соотношение всех частей тела;
- б) прямое состояние позвоночного столба;
- в) привычное положение тела непринужденно стоящего человека;
- г) соотношение длины туловища и ног человека.

3) Нормально сформированный позвоночник имеет 4 физиологических кривизны:

- а) шейный и крестцово-копчиковый кифозы, грудной и поясничный лордозы;
- б) шейный и поясничный лордозы, грудной и крестцово-копчиковый кифозы;
- в) грудной и поясничный кифозы, шейный и крестцово-копчиковый лордозы;
- г) шейный и грудной кифозы, поясничный и крестцово-копчиковый лордозы.

4) Вследствие неправильной осанки возникает:

- а) снижение рессорной функции позвоночника;
- б) снижение защитной реакции организма;
- в) развитие вегето-сосудистой дистонии;
- г) гипертрофия сердечной мышцы.

5) Мышцы у среднего человека составляют от его общего веса до:

- а) 10%;
- б) 25%;
- в) 40%;
- г) 55%.

6) Физиологическим изгибом позвоночника не является:

- а) сколиоз;
- б) кифоз;
- в) лордоз;
- г) все ответы верны.

7) Правильное дыхание характеризуется:


- а) равной продолжительностью вдоха и выдоха;
- б) более продолжительным вдохом;
- в) более продолжительным выдохом;
- г) вдохом через нос и выдохом ртом.

8) Признаками какого типа сложения человека являются короткие конечности, массивная костная система, короткая и толстая шея, широкая, короткая грудная клетка, хорошо развитая мускулатура:

- а) нормостенического типа;
- б) гиперстенического типа;
- в) астенического типа;
- г) невротического типа.

9) Задержка дыхания на вдохе у здоровых взрослых людей составляет:

- а) 1 - 2,5 минуты;
- б) 40 - 50 секунд;

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Физическая культура и спорт	Взамен РПД-2015	Стр. 18 из 38

- в) 3 - 5 минут;
г) 15-30 секунд.

10) Не участвуют в соединении костей скелета между собой:

- а) суставы;
б) сосуды;
в) сухожилия;
г) связки.

Тест №4. Обмен веществ

1) Гомеостаз - это:

- а) последовательное потребление, превращение, использование, накопление и потеря веществ и энергии в живых организмах в процессе жизни;
б) совокупность физиологических процессов в организме человека и теплокровных животных, направленных на поддержание постоянной температуры тела;
в) совокупность реакций, обеспечивающих поддержание или восстановление относительно динамического постоянства внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека (кровообращения, обмена веществ, терморегуляции и др.);
г) циркуляция крови по организму.

2) Укажите «золотое правило», позволяющее регулировать вес тела и контролировать количество потребляемой пищи:

- а) завтрак 30%, обед 40%, ужин 30%;
б) завтрак 25%, обед 50%, ужин 25%;
в) завтрак 40%, обед 40%, ужин 20%;
г) завтрак 35%, обед 45%, ужин 20%.

3) Основные составляющие расчета суточных энергозатрат:

- а) основной обмен, затраты на пищеварение;
б) основной обмен, затраты на мышечную деятельность;
в) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, пищеварение, профессиональную деятельность;
г) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, профессиональную деятельность.


4) Основными источниками энергии для организма являются:

- а) углеводы и минеральные элементы;
б) белки и жиры;
в) белки и витамины;
г) углеводы.

5) Общая масса тела и масса жира снижаются только при упражнениях на:

- а) силу;
б) скорость;
в) выносливость;
г) координированность.

6) Количество энергии, которое необходимо потреблять ежедневно для нормальной жизнедеятельности:

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Физическая культура и спорт	Взамен РПД-2015	Стр. 19 из 38

- а) 10-20 ккал. в сутки;
- б) 110 - 200 ккал. в сутки;
- в) 1200 - 1800 ккал. в сутки;
- г) 3000 - 3200 ккал. в сутки.

7) Основное значение витаминов для организма:

- а) способствуют омолаживанию;
- б) регулируют реакции обмена веществ;
- в) являются основным лечебным средством;
- г) участвуют в процессе дыхания.

8) Какова норма потребления белков в день для взрослого человека?

- а) 10-20 г.;
- б) 50-70 г.;
- в) 20-40 г.;
- г) 80- 100 г.

9) В состоянии покоя и при выполнении длительной малоинтенсивной физической работы в качестве энергетического материала используется:

- а) углеводы;
- б) белки;
- в) жиры;
- г) витамины.

10) Минимальный перерыв, который рекомендуется делать между окончанием занятий физическими упражнениями и приемом пищи:

- а) 20 - 30 мин.;
- б) 1 - 2 мин.;
- в) 5 - 10 мин.;
- г) 60 - 90 мин.


Тест №5. Самоконтроль, врачебный контроль

1) Целью самоконтроля является:


- а) приобретение навыков в оценивании психофизической подготовки;
- б) знакомство с простейшими доступными методиками самоконтроля;
- в) самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта;
- г) отказ от врачебного контроля.

2) Врачебный контроль это:

- а) раздел медицины, являющийся неотъемлемой составной частью системы физического воспитания;
- б) раздел физического воспитания, выявляющий функциональные возможности спортсменов высокой квалификации;
- в) раздел медицины, предупреждающий возникновение патологических состояний;
- г) раздел физического воспитания, ведущий регулярное наблюдение за спортивными результатами.

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Физическая культура и спорт	Взамен РПД-2015	Стр. 20 из 38

- 3) Диагностика состояния организма человека - это:
- раздел медицины, являющейся неотъемлемой составной частью системы физического воспитания населения;
 - процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни;
 - процесс распознавания и оценки индивидуальных биологических социальных особенностей человека, истолкование и обобщение полученных данных о здоровье и заболевании;
 - построение плана лечебных процедур и манипуляций в соответствии с выявленным заболеванием.
- 4) К субъективному показателю самоконтроля относится:
- настроение;
 - сила мышц;
 - частота сердечных сокращений;
 - масса тела.
- 5) К объективному показателю самоконтроля относится:
- самочувствие;
 - частота сердечных сокращений;
 - сон;
 - аппетит.
- 6) Массу тела следует измерять:
- вечером перед сном;
 - перед тренировкой;
 - после тренировки;
 - утром натощак.
- 7) Составной частью медицинского обследования студентов не является:
- антропометрические измерения;
 - функциональные пробы;
 - определение умственных способностей;
 - обследование нервной системы.
- 8) Одной из форм врачебного контроля не является:
- врачебно-педагогические наблюдения за студентами во время занятий и соревнований;
 - санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий и спортивных соревнований;
 - предупреждение конфликтных ситуаций в коллективе;
 - предупреждение спортивного травматизма и заболеваемости.
- 9) Процедура, которая при оценке физического развития дает возможность оценить телосложение, состояние опорно-двигательного аппарата (форму трудней клетки, ног, рук, стопы), осанку:
- внутренние обследования;
 - антропометрия (соматометрия);
 - внешний осмотр (соматоскопия);

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Физическая культура и спорт	Взамен РПД-2015	Стр. 21 из 38

г) сдача анализов.

10) Основной целью врачебного контроля в процессе физического воспитания студентов вузов является:

- а) активное влияние на планирование объема и интенсивности тренировочных нагрузок для студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом;
- б) широкое использование физической культуры и спорта в интересах всестороннего развития, сохранения и укрепления здоровья студентов, обеспечение правильности и высокой эффективности всех физкультурных и спортивных мероприятий;
- в) содействие максимальному использованию средств и методов физической культуры и спорта для укрепления их здоровья, повышения функциональных возможностей организма для достижения ими высоких спортивных результатов;
- г) составление статистической отчетности об основных заболеваниях и травмах студентов в процессе обучения в вузе.

Тест №6. Методы оценки функционального состояния организма

1) Оценка физического состояния человека, это:

- а) оценка морфологических и физических показателей;
- б) оценка функций кровоснабжения;
- в) оценка физической подготовленности;
- г) оценка морфологических и функциональных показателей.

2) С помощью какого метода проводится оценка физического развития:

- а) замер роста-весовых показателей;
- б) 12-ти минутный бег;
- в) метод индексов;
- г) велоэргометрия.

3) Основой антропометрических стандартов является:


- а) возраст;
- б) вес;
- в) рост;
- г) жизненная емкость легких.

4) Метод индексов - это:

- а) соотношение двух или нескольких признаков;
- б) соотношение отдельных антропометрических показателей, которые вычисляются математически с помощью коэффициента регрессии;
- в) средние величины признаков физического развития, полученные путем статистической обработки данных большого количества обследуемых однородного по составу контингента;
- г) средние величины физиологических показателей.

5) Точность мышечных усилий определяется с помощью:


- а) штангенциркуля;
- б) кистевого динамометра;
- в) спирометра;
- г) велоэргометрии.

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Физическая культура и спорт	Взамен РПД-2015	Стр. 22 из 38

- б) Пульсовое артериальное давление определяется:
- суммой систолического и диастолического артериального давления;
 - разницей между систолическим и диастолическим артериальным давлением;
 - отношением систолического к диастолическому артериальному давлению;
 - отношением диастолического к систолическому артериальному давлению.
- 7) Характеристика телосложения человека не определяется:
- формой ног;
 - формой спины;
 - формой живота;
 - формой рук.
- 8) Верное определение индекса Кетле:
- отношение окружности грудной клетки к росту;
 - отношение ЖЕЛ к массе тела;
 - отношение силы кисти к массе тела;
 - отношение массы тела к росту.
- 9) Верное определение жизненного показателя:
- отношение ЖЕЛ к пульсовому показателю; /б) отношение ЖЕЛ к массе тела;
 - отношение ЖЕЛ к окружности грудной клетки;
 - отношение ЖЕЛ к росту.
- 10) Объективными и информативными критериями оценки физической нагрузки являются показатели:
- нервной системы;
 - мочевыделительной системы;
 - кардиореспираторной системы;
 - эндокринной системы.

Тест №7. Оздоровляющие методы воздействия на организм

- 1) Массаж - это:
- особый метод комплексного лечебно-профилактического воздействия на все жизненно-важные системы организма;
 - совокупность специальных приемов, посредством которых оказывают дозированное механическое и рефлекторное воздействие на ткани и органы человека;
 - метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения;
 - постепенное расслабление какого-либо состояния тела после прекращения действия факторов.
- 2) Точечный массаж основан на:
- возбуждении рецепторов, расположенных в коже, стенках сосудов, внутренних органов и надкостнице, механическими раздражителями; /б) раздражении натяжением рецепторов кожи, подкожных тканей, соединительной ткани, сосудов, вызывающих различные рефлексы, оказывающие влияние на органы;
 - раздражении рецепторов кожи находящихся на костных выступах или на местах, на которых поверхностно лежащие ткани фиксированы к кости;

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Физическая культура и спорт	Взамен РПД-2015	Стр. 23 из 38

г) механическом, гуморальном, рефлекторном и биоэлектрическом воздействии.

3) Гидропроцедура, оказывающая тонизирующее воздействие на организм человека:

- а) травяная ванна;
- б) жемчужная ванна;
- в) хлоридно-натриевая ванна;
- г) щелочная ванна.

4) Наиболее оптимальными условиями в сауне являются:

- а) температура воздуха 80 - 90°C и относительная влажность воздуха 5 - 10%;
- б) температура воздуха 90 - 100°C и относительная влажность воздуха 5 - 10%;
- в) температура воздуха 100-110°C и относительная влажность воздуха 10 - 15%;
- г) температура воздуха 110 - 120°C и относительная влажность воздуха 10 - 15%.

5) Искусственное ультрафиолетовое облучение рекомендуется проводить с учетом светоклиматических особенностей местности в течение:

- а) зимнего периода;
- б) осеннего периода;
- в) осенне-зимнего периода;
- г) зимне-весеннего периода.

6) Искусственное насыщение воздуха отрицательными ионами - это:

- а) аэропоника;
- б) аэроионизация;
- в) аромотерапия;
- г) аэрозольтерапия.

7) Закаливание - это:


- а) способность организма противостоять различным заболеваниям;
- б) способность организма противостоять различным метеофакторам;
- в) повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям;
- г) повышение показателей физиологической реакции на внешнее воздействие.

8) Аэрозоль-терапия - это:

- а) эффективный гигиенический метод использования биологически активных веществ, растений для профилактики и лечения простудных заболеваний;
- б) эффективный гигиенический метод использования биологически активных веществ для обработки поверхности дыхательной системы организма;
- в) лечебный метод, основанный на введении внутрь организма ингаляционным путем лекарственных веществ в виде мельчайших жидких частиц;
- г) лечебный метод, основанный на внутривенном введении лекарственных веществ, составляющих аэродисперсную систему.

9) Фитотерапия - это:


- а) эффективный гигиенический метод использования биологически активных веществ, растений для профилактики и лечения простудных заболеваний;

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Физическая культура и спорт	Взамен РПД-2015	Стр. 24 из 38

- б) эффективный гигиенический метод использования биологически активных веществ для обработки поверхности дыхательной системы организма;
 - в) лечебный метод, основанный на введении внутрь организма ингаляционным путем лекарственных веществ в виде мельчайших жидких частиц;
 - г) лечебный метод, основанный на внутривенном введении лекарственных веществ, составляющих аэродисперсную систему.
- 10) Под действием ультрафиолетовых лучей:
- а) повышается способность лейкоцитов крови противостоять болезнетворным вирусам и микробам, стимулируется образование витамина Д;
 - б) происходит регенерация эпителия;
 - в) повышается гемоглобин;
 - г) происходит оздоровление зрительной системы.

Тест №8. Основы тренировки физических качеств


- 1) Ловкость - это способность человека:
- а) овладеть новыми движениями в минимальный промежуток времени;
 - б) постепенно овладеть новыми движениями с высокой координационной сложностью;
 - в) быстро овладеть техникой циклических движений;
 - г) быстро овладеть новыми движениями с высокой координационной сложностью.
- 2) Физиологические и психофизические основы ловкости:
- а) адекватное восприятие временных параметров;
 - б) суммарное количество выполненных движений;
 - в) быстрота и точность двигательных реакций;
 - г) запас условных и безусловных рефлексов.
- 3) При оценке ловкости учитывается:
- а) интеллектуальная сложность двигательной задачи;
 - б) координационная сложность двигательной задачи;
 - в) время восстановления после выполнения двигательной задачи;
 - г) уровень личностной тревожности после выполнения задачи.
- 4) Выносливость.—это способность:
- а) человека выполнять упражнение с максимальным усилием;
 - б) организма противостоять внешним воздействиям окружающей среды;
 - в) организма быстро восстанавливаться после физических упражнений;
 - г) организма противостоять утомлению.
- 5) Быстрота - это способность человека выполнять:
- а) движения с минимальным усилием;
 - б) движения с максимальной амплитудой;
 - в) движения в минимальный промежуток времени;
 - г) движения в максимальный промежуток времени.
- б) Проявление быстроты:
- а) предельное усилие отдельных мышечных групп;
 - б) характеристика умственных способностей;

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Физическая культура и спорт	Взамен РПД-2015	Стр. 25 из 38

- в) скорость реакции;
 - г) предельная амплитуда отдельных движений.
- 7) Фактор, влияющий на быстроту:
- а) основной обмен;
 - б) устойчивость организма к нагрузкам;
 - в) количество гемоглобина в крови;
 - г) биохимические механизмы.
- 8) Гибкость - это способность человека выполнять:
- а) движения с максимальной скоростью;
 - б) движения с максимальным усилием;
 - в) сложнокоординационные движения;
 - г) движения с большой амплитудой.
- 9) В чем значимость гибкости для спортсмена:
- а) способствует более экономичному выполнению упражнений;
 - б) способствует ускорению восстановительных процессов в организме;
 - в) способствует увеличению двигательных навыков; г) способствует более интенсивному выполнению упражнений.
- 10) Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление:
- а) с максимальной скоростью;
 - б) с минимальным усилием;
 - в) продолжительное время;
 - г) за счет мышечных усилий.

Тест №9. Физическая культура и спорт в России

- 1) Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни:
- а) валеология;
 - б) система физического воспитания;
 - в) физическая культура;
 - г) спорт.
- 2) Основные критерии физического совершенства на современном этапе развития общества:
- а) показатели телосложения;
 - б) показатели здоровья;
 - в) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
 - г) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.
- 3) Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:
- а) разрядные нормативы и требования по видам спорта;
 - б) методики занятий физическими упражнениями;
 - в) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Физическая культура и спорт	Взамен РПД-2015	Стр. 26 из 38

г) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению перечень конкретных норм и требований.

4) Основатель отечественной системы физического образования:

- а) П.Ф. Лесгафт;
- б) Л.П. Матвеев;
- в) М.В. Ломоносов;
- г) Пьер де Кубертен.

5) В каком году в нашей стране был введен предмет «физическая культура и спорт» в учебные планы как обязательный?

- а) 1901;
- б) 1910;
- в) 1911; 1929.

6) Программа по физическому воспитанию не включает в себя раздел:

- а) теоретический;
- б) научно-исследовательский;
- в) самостоятельный;
- г) практический.

7) Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:


- а) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время;
- б) занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время;
- в) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, спортивные мероприятия во внеучебное время;
- г) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время, культурно-развлекательные мероприятия.

8) После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам:

- а) основная, подготовительная, специальная;
- б) основная, специальная, лечебная;
- в) подготовительная, основная, спортивная;
- г) спортивная, специальная, подготовительная.

9) Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:

- а) физическое развитие;
- б) физическое воспитание;
- в) физическая культура;
- г) комплекс физических упражнений.

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Физическая культура и спорт	Взамен РПД-2015	Стр. 27 из 38

10) Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять:

- а) 2-4 ч.;
- б) 4-7 ч.;
- в) 6-9 ч.;
- г) 8-12 ч.

Тест °10. Адаптивная физическая культура

1. Активизация, поддержание и восстановление физических сил, профилактика утомления, интересное проведение досуга с инвалидами - это основные задачи:

- а) адаптивной физической нагрузки;
- б) адаптивной двигательной рекреации;
- в) адаптивной физической реабилитации;
- г) адаптивного физического воспитания.

2. К группам инвалидов в зависимости от характера нарушения функции не относятся индивиды:

- а) с нарушением интеллекта;
- б) с различными физическими недостатками;
- в) трансплантанты;
- г) с патологией дыхательных путей.

3. Международная спортивная организация для инвалидов (ИСОД) была создана в:

- а) 1924;
- б) 1963;
- в) 1983;
- г) 1994.

4. К виду реабилитации инвалидов не относится:

- а) социальная;
- б) педагогическая;
- в) физическая;
- г) психологическая.

5. Заболевания, при которых показано лечение верховой ездой:


- а) различные нарушения при климатической адаптации;
- б) мочекаменная болезнь;
- в) различные нарушения социальной адаптации;
- г) послеоперационная реабилитация.

6. В Паралимпийских играх спортсмены не состязаются в группе:

- а) лица с ампутациями и прочими двигательными нарушениями;
- б) лица с заболеваниями кардио-респираторной системы;
- в) лица с нарушением органов зрения;
- г) инвалиды на колясках.

7. Состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности:

- а) гиподинамия;

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Физическая культура и спорт	Взамен РПД-2015	Стр. 28 из 38

- б) гипокинезия;
- в) утомление;
- г) отечность.

8. Адаптация, предполагающая повышение уровня психической и интеллектуальной готовности студентов к вузовской специфике обучения:

- а) профессиональная адаптация;
- б) социально-психологическая адаптация;
- в) все перечисленные виды адаптации;
- г) дидактическая адаптация.

9. Под техникой физических упражнений понимают:

- а) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
- б) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
- в) определенную упорядоченность и согласованность процессов и элементов содержания данного упражнения;
- г) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

10) Противопоказанием к занятиям на тренажерной технике является:

- а) ожирение;
- б) сердечная недостаточность;
- в) органические заболевания нервной системы;
- г) гастрит.


Тест №11. Профессиональный спорт. Олимпийское движение

1) Спорт - это:


- а) часть общей культуры общества, отражающая способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности;
- 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;
- в) процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей;
- г) деятельность, предусматривающая экономическую эффективность и высокую информационно-развлекательную ценность мероприятий физического образования и воспитания.

2) Основателем Олимпийского движения является:

- а) Пьер де Кубертен;
- б) Хуан Антонио Самаранч;
- б) лорд Килланен;
- г) Леонадро да Винчи.

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Физическая культура и спорт	Взамен РПД-2015	Стр. 29 из 38

- 3) Значение спорта, способствующее приобщению занимающихся к интересам коллектива, воспитанию духовных качеств (самообладание, воля, самоорганизация и пр.), стимулирующее эмоциональную активность
- спорт как средство удовлетворения зрелищных запросов человека;
 - воспитательное значение спорта;
 - агитационное значение спорта;
 - престижное значение спорта.
- 4) Спорт, по-другому называемый Олимпийским:
- студенческий спорт;
 - спорт высших достижений;
 - профессиональный спорт;
 - массовый спорт.
- 5) Отличительной чертой соревновательной деятельности не является:
- соревновательная деятельность характеризуется повышенным уровнем риска;
 - унификация состава действий, посредством которых ведутся состязания, условий их выполнения и способов оценки достижений, что закрепляется официальными правилами;
 - система соревнований с последовательным возрастанием уровня конкуренции и требований к достижениям (повышение ранга соревнований);
 - регламентация поведения соревнующихся в соответствии с принципами неантагонистической конкуренции, которые имеют гуманный характер.
- 6) Важным социально-психологическим феноменом в спорте является:
- эффект быстрого физического развития;
 - оздоровительный эффект;
 - эффект соперничества;
 - воспитательный эффект.
- 7) Первые Олимпийские Игры современности состоялись:
- в Афинах 1896 г.;
 - в Турине 1915 г.;
 - в Чикаго 1930 г.;
 - в Стамбуле 1913 г.
- 8) Страна, являющаяся родиной Олимпийских игр:
- Рим;
 - Китай;
 - Греция;
 - Египет.
- 9) Древнегреческие Олимпийские игры проводились в:
- Олимпии;
 - Спарте;
 - Афинах;
 - Константинополе.
- 10) Пять Олимпийских колец символизируют:

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Физическая культура и спорт	Взамен РПД-2015	Стр. 30 из 38

- а) пять континентов;
- б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
- г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

Тест №12. Основы спортивной тренировки

- 1) Спортсмен - это человек, который:
 - а) имеет гармоничное телосложение;
 - б) занимается соревновательной деятельностью и подготовкой к ней с целью достижения максимальных спортивных результатов;
 - в) занимается физическими упражнениями для укрепления здоровья;
 - г) имеет физкультурное образование и преподаёт дисциплину «физическая культура».

- 2) Показатели тренированности человека:
 - а) более частые дыхания и пульс в состоянии покоя;
 - б) тренированный организм выполняет работу более экономно, меньше утомляется, быстрее восстанавливается;
 - в) в состоянии покоя замедленная работа органов дыхания и кровообращения;
 - г) тренированный организм больше потребляет кислорода во время предельной нагрузки.


- 3) Правильный выбор каждым человеком вида спорта зависит от:
 - а) индивидуальных особенностей организма;
 - б) интереса к нему и наличия спортивной базы, инвентаря, специалиста;
 - в) моды, популярности, престижности;
 - г) совета руководителей, друзей, просмотра телевизионных программ.

- 4) Оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или напряженной тренировки - это одна из задач:
 - а) тактической подготовки;
 - б) технической подготовки;
 - в) стратегической подготовки;
 - г) психологической подготовки.

- 5) Группа препаратов, не относящаяся к допинговым средствам:
 - а) витамины;
 - б) психотропные стимуляторы;
 - в) наркотики и болеутоляющие;
 - д) анаболические стероиды.

- 6) К циклическим упражнениям относится:
 - а) спортивные игры;
 - б) плавание;
 - в) прыжки в высоту;
 - д) фигурное катание.

- 7) К объективным причинам травм у спортсменов не относится:
 - а) неумение владеть телом и недостаточная подготовка;


	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Физическая культура и спорт	Взамен РПД-2015	Стр. 31 из 38

- б) недисциплинированность;
- в) несовершенство используемых спортивных снарядов;
- г) неблагоприятные метеорологические условия.
- 8) Состояние, не являющееся патологическим при большой физической и эмоциональной нагрузке:
- а) утомление;
- б) эмоциональный подъем;
- в) перенапряжение;
- г) переутомление.
- 9) Средством профилактики травм опорно-двигательного аппарата не является:
- а) ограничение тренировочных нагрузок;
- б) рационализация тренировочных нагрузок;
- в) повышение функциональных возможностей слабых отделов опорно-двигательного аппарата;
- г) активизация восстановительных процессов в упражняемых тканях.
- 10) Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:
- а) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;
- б) частоту движений в единицу времени;
- в) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
- г) точность двигательного действия и его конечный результат.

Ключ к тестам

Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7	Тест 8	Тест 9	Тест 10
1. б	1. а	1. б	1. в	1. в	1. а	1. б	1. г	1. в	1. а
2. в	2. б	2. в	2. б	2. б	2. а	2. б	2. в	2. в	2. в
3. в	3. б	3. б	3. г	3. в	3. в	3. б	3. б	3. г	3. б
4. а	4. г	4. а	4. г	4. а	4. б	4. а	4. г	4. а	4. б
5. в	5. г	5. в	5. в	5. б	5. б	5. в	5. в	5. г	5. в
6. в	6. б	6. а	6. г	6. г	6. б	6. б	6. в	6. б	6. б
7. в	7. а	7. г	7. б	7. в	7. а	7. в	7. г	7. а	7. а
8. а	8. б	8. б	8. г	8. в	8. г	8. б	8. г	8. а	8. г
9. в	9. г	9. г	9. в	9. в	9. б	9. г	9. в	9. а	9. а
10. в	10. б	10. б	10. а	10. в	10. а	10. а	10. г	10. б	10. б

Тест 11	Тест 12
1. б	1. б
2. а	2. б
3. а	3. а
4. б	4. г
5. г	5. а
6. в	6. б
7. а	7. г
8. в	8. б
9. а	9. а
10. а	10. а

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Физическая культура и спорт	Взамен РПД-2015	Стр. 32 из 38

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1. Основная учебная литература

1. [Чеснова Е. Л. Физическая культура: учебное пособие.](http://www.knigafund.ru/books/184738) - Директ-Медиа, 2013. – 160 с. // <http://www.knigafund.ru/books/184738>

8.2. Дополнительная учебная литература

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. - 6-е изд. – Р/н/Д.: Феникс, 2010. - 445 с. (гриф МО)
2. Перов А.П. Физическая культура и здоровый образ жизни: монография. – Липецк: ЛЭГИ, 2009. – 78 с.
3. Гимнастика для здоровья: учебное пособие / Сост. А.П. Перов, З.В. Барышева, И.В. Папина, Н.А. Шахова. - Липецк: ЛЭГИ, 2011. - 140 с.
4. Перов А.П. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. - Липецк: ЛЭГИ, 2000. - 78 с.
5. Перов А.П. Методические рекомендации по использованию тренажеров с силовыми добавками при освоении учебных программ студентами вузов. – Липецк: ЛЭГИ, 2003. – 28 с.
6. Перов А.П. Методические рекомендации по использованию бега и ходьбы в двигательном режиме студентов. – Липецк: ЛЭГИ, 2003. – 22 с.
7. Перов А.П. Методические рекомендации по обучению плаванию студентов вузов. – Липецк: ЛЭГИ, 2003. – 31 с.
8. Перов А.П. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие – Липецк: ЛЭГИ, 2001. – 131 с.


В соответствии с договором студентам и преподавателям института предоставляется право доступа к электронному периодическому изданию Электронно-библиотечной системы «КнигаФонд» (www.knigafund.ru).

Книги, рекомендуемые для занятий по дисциплине, доступные в электронном периодическом издании:

1. [Физическая культура и физическая подготовка: учебник/ Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова.](#) - Юнити-Дана, 2012. – 432 с.
2. [Практикум по физической культуре: учебно-методическое пособие Чеснова Е. Л., Варинин В. В.](#) Директ-Медиа • 2013 год • 68 страниц
3. [Теория и история физической культуры \(в таблицах и схемах\): методическое пособие Алхасов Д. С.](#) Директ-Медиа • 2014 год • 100 страниц
4. [Курс лекций по учебной дисциплине «Теория и история физической культуры» Алхасов Д. С.](#) Директ-Медиа • 2014 год • 53 страницы
5. [Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие Гелецкая Л. Н., Бирдигулова И. Ю., Шубин Д. А., Коновалова Р. И.](#) Сибирский федеральный университет • 2014 год • 219 страниц

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Сайт журнала «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru/>

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Физическая культура и спорт	Взамен РПД-2015	Стр. 33 из 38

2. Комплекс упражнений для инвалидов <http://www.invalist.ru/kompleks-fizicheskix-uprazhnenij-dlya-invalidov/>
5. Портал ФизкультУРА <http://www.fizkult-ura.ru/acrobatics>
6. Официальный сайт Министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>
7. Департамент по физической культуре и спорту администрации г. Липецка <http://lipsport.ru/>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Планирование и организация времени, необходимого для изучения дисциплины

Важным условием успешного освоения дисциплины является создание системы правильной организации труда, позволяющей распределить учебную нагрузку равномерно в соответствии с графиком образовательного процесса. Большую помощь в этом может оказать составление плана работы на семестр, месяц, неделю, день. Его наличие позволит подчинить свободное время целям учебы, трудиться более успешно и эффективно. С вечера всегда надо распределять работу на завтрашний день. В конце каждого дня целесообразно подвести итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, по какой причине они произошли. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы. Если что-то осталось невыполненным, необходимо изыскать время для завершения этой части работы, не уменьшая объема недельного плана. Все задания к практическим занятиям, а также задания, вынесенные на самостоятельную работу, рекомендуется выполнять непосредственно после соответствующей темы лекционного курса, что способствует лучшему усвоению материала, позволяет своевременно выявить и устранить «пробелы» в знаниях, систематизировать ранее пройденный материал, на его основе приступить к овладению новыми знаниями и навыками.


Система обучения основывается на рациональном сочетании нескольких видов учебных занятий (в первую очередь, лекций и практических занятий), работа на которых обладает определенной спецификой.

Подготовка к лекциям

Знакомство с дисциплиной происходит уже на первой лекции, где от студента требуется не просто внимание, но и самостоятельное оформление конспекта. При работе с конспектом лекций необходимо учитывать тот фактор, что одни лекции дают ответы на конкретные вопросы темы, другие – лишь выявляют взаимосвязи между явлениями, помогая студенту понять глубинные процессы развития изучаемого предмета как в истории, так и в настоящее время.

Конспектирование лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы, предполагающий интенсивную умственную деятельность студента. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Целесообразно вначале понять основную мысль, излагаемую лектором, а затем записать ее. Желательно запись осуществлять на одной странице листа или оставляя поля, на которых позднее, при самостоятельной работе с конспектом, можно сделать дополнительные записи, отметить непонятные места.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать вопросы плана лекции, предложенные преподавателям. Следует обращать внимание на акценты, выводы, которые делает лектор, отмечая наиболее важные моменты в лекционном материале замечаниями «важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек, подчеркивая термины и определения.

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Физическая культура и спорт	Взамен РПД-2015	Стр. 34 из 38

Целесообразно разработать собственную систему сокращений, аббревиатур и символов. Однако при дальнейшей работе с конспектом символы лучше заменить обычными словами для быстрого зрительного восприятия текста.

Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть теоретическим материалом.

Подготовка к практическим занятиям

Подготовку к каждому практическому занятию студент должен начать с ознакомления с планом практического занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованной к данной теме. Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса.

Результат такой работы должен проявиться в способности студента свободно ответить на теоретические вопросы практикума, его выступлении и участии в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы, правильном выполнении практических заданий и контрольных работ.

В процессе подготовки к практическим занятиям, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной литературы. При всей полноте конспектирования лекции в ней невозможно изложить весь материал из-за лимита аудиторных часов. Поэтому самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной литературой, материалами периодических изданий и Интернета является наиболее эффективным методом получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.

Рекомендации по написанию практических (проверочных) работ / индивидуальных заданий


Рекомендации по работе с литературой

Работу с литературой целесообразно начать с изучения общих работ по теме, а также учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках курса, а также официальных материалов и неопубликованных документов (научно-исследовательские работы, диссертации), в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание ученика на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет.

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Физическая культура и спорт	Взамен РПД-2015	Стр. 35 из 38

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер и уловить скрытые вопросы.


Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу. Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, улавливать проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции – это сравнительное чтение, в ходе которого студент знакомится с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравнивает весомость и доказательность аргументов сторон и делает вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Если в литературе встречаются разные точки зрения по тому или иному вопросу из-за сложности прошедших событий и правовых явлений, нельзя их отвергать, не разобравшись. При наличии расхождений между авторами необходимо найти рациональное зерно у каждого из них, что позволит глубже усвоить предмет изучения и более критично оценивать изучаемые вопросы. Знакомясь с особыми позициями авторов, нужно определять их схожие суждения, аргументы, выводы, а затем сравнивать их между собой и применять из них ту, которая более убедительна.

Следующим этапом работы с литературными источниками является создание конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Можно делать записи на отдельных листах, которые потом легко систематизировать по отдельным темам изучаемого курса. Другой способ – это ведение тематических тетрадей-конспектов по одной какой-либо теме. Большие специальные работы монографического характера целесообразно конспектировать в отдельных тетрадях. Здесь важно вспомнить, что конспекты пишутся на одной стороне листа, с полями и достаточным для исправления и ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы). Впоследствии эта информация может быть использована при написании текста реферата или другого задания.

Таким образом, при работе с источниками и литературой важно уметь:

- сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;
- обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;
- фиксировать основное содержание сообщений; формулировать, устно и письменно, основную идею сообщения; составлять план, формулировать тезисы;
- готовить и презентовать развернутые сообщения типа доклада;
- работать в разных режимах (индивидуально, в паре, в группе), взаимодействуя друг с другом;
- пользоваться реферативными и справочными материалами;
- контролировать свои действия и действия своих товарищей, объективно оценивать свои действия;
- обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам.
- пользоваться лингвистической или контекстуальной догадкой, словарями различного характера, различного рода подсказками, опорам в тексте (ключевые слова, структура текста, предваряющая информация и др.);
- использовать при говорении и письме перифраз, синонимичные средства, слово-описания общих понятий, разъяснения, примеры, толкования, «словотворчество»;
- повторять или перефразировать реплику собеседника в подтверждении понимания его высказывания или вопроса;
- обратиться за помощью к собеседнику (уточнить вопрос, переспросить и др.);

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Физическая культура и спорт	Взамен РПД-2015	Стр. 36из 38

· использовать мимику, жесты (вообще и в тех случаях, когда языковых средств не хватает для выражения тех или иных коммуникативных намерений).

Подготовка к промежуточной аттестации

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно:

- внимательно изучить перечень вопросов и определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;
- внимательно прочитать рекомендованную литературу;
- составить краткие конспекты ответов (планы ответов).


11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Windows 8, Microsoft Office 2007 (Microsoft Word 2007 - Текстовый процессор; Microsoft Power Point 2007 - Создание и показ презентаций); ГАРАНТ-Мастер -Информационно-правовая система.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для проведения занятий по дисциплине кафедра располагает необходимой материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов занятий, предусмотренных данной программой и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам:

1. Специализированной аудиторией для проведения лекционных и семинарских занятий, оснащенной ЖК-телевизором, проектором NecNP-V260G, стационарным экраном «DigisOptimal-C»;
2. Специализированной аудиторией для проведения практических занятий, семинаров, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенной ЖК-телевизором, проектором BenqMS504, стационарным экраном «DigisOptimal-C»;
3. Специализированной аудиторией для самостоятельной работы обучающихся, оснащенной ноутбуками «LenovoB590» с выходом в сеть Интернет и доступом к электронной информационно-образовательной среде ЛЭГИ;
4. Учебниками, учебными пособиями и методической литературой библиотеки ЛЭГИ, наборами учебно-наглядных пособий по основным разделам программы.

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Физическая культура и спорт	Взамен РПД-2015	Стр. 37 из 38

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

СОГЛАСОВАНО

РАЗРАБОТАНО

Представитель руководства по СМК

Преподаватель

_____ Н.Ю. Филоненко

_____ В.В. Морозов

« ____ » _____ 2016 г.

« ____ » _____ 2016 г.

