

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Агабекян Раиса Левоновна

Должность: ректор

Дата подписания: 28.06.2024 10:46:52

Уникальный программный ключ:

4237c7ccb9b9e111bbaf1f4fcda9201d015c4dbaa1234567890abcde

**Негосударственное аккредитованное некоммерческое частное образовательное
учреждение высшего образования**

**«Академия маркетинга и социально-информационных технологий – ИМСИТ»
(г. Краснодар)**

(НАН ЧОУ ВО Академия ИМСИТ)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе, доцент

_____ Н.И. Севрюгина

25.12.2023

Б1.О.07.02

МОДУЛЬ ЗДОРОВЬЯ И БЕЗОПАСНОСТИ
рабочая программа дисциплины (модуля)
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Физическая культура и спорт

Закреплена за кафедрой **Кафедра педагогики и межкультурных коммуникаций**

Учебный план 41.03.01 Зарубежное регионоведение

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 1

аудиторные занятия 48

самостоятельная работа 23,8

контактная работа во время
промежуточной аттестации (ИКР) 0

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	Неделя 16 5/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16
Практические	32	32	32	32
Контактная работа на аттестации	0,2	0,2	0,2	0,2
Итого ауд.	48	48	48	48
Контактная работа	48,2	48,2	48,2	48,2
Сам. работа	23,8	23,8	23,8	23,8
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

Рецензент(ы): *Преод., Тиньгаев Е.Г.; Преод., Борисова А.В.*

к.э.н., доцент, Заместитель начальника отдела по финансовому и фондовому рынку и жилищным программам управления экономики администрации муниципального образования город Краснодар, Макаренко Юлия Григорьевна; кандидат педагогических наук, доцент, проф. кафедры экономики и управления филиала КубГУ в г. Армавир, Чарахчан Константин Карэнович

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 41.03.01 Зарубежное регионоведение (приказ Минобрнауки России от 15.06.2017 г. № 553)

составлена на основании учебного плана:

41.03.01 Зарубежное регионоведение

утвержденного учёным советом вуза от 17.04.2023 протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Кафедра педагогики и межкультурных коммуникаций

Протокол от 25.12.2023 г. № 5

Зав. кафедрой В.В. Прилепский

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС, протокол № 4 от 25.12.2023.

Председатель НМС проф. Павелко Н.Н.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	формирование
1.2	физической культуры личности и способности целенаправленного использования
1.3	разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления
1.4	здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной
1.5	деятельности.
Задачи: Формирование компетенций, направленных на приобретение знаний и практических навыков, необходимых для овладения самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья способных обеспечить полноценную социальную и профессиональную деятельность индивида.	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.07
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	общая физическая подготовка
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ, ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ и планируемые результаты обучения	
УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	
УК-6.1: Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития	
Знать	
Уровень 1	Удовлетворительно оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития
Уровень 2	Хорошо оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития
Уровень 3	Отлично оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития
Уметь	
Уровень 1	Удовлетворительно оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития
Уровень 2	Хорошо оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития
Уровень 3	Отлично оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития
Владеть	
Уровень 1	Удовлетворительно оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития
Уровень 2	Хорошо оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития
Уровень 3	Отлично оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития
УК-6.2: Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста	
Знать	
Уровень 1	Удовлетворительно объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста
Уровень 2	Хорошо объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста
Уровень 3	Отлично объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста
Уметь	
Уровень 1	Удовлетворительно объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста
Уровень 2	Хорошо объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории

	профессионального и личностного роста
Уровень 3	Отлично объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста
Владеть	
Уровень 1	Удовлетворительно объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста
Уровень 2	Хорошо объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста
Уровень 3	Отлично объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста
УК-6.3: Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами	
Знать	
Уровень 1	Удовлетворительно демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами
Уровень 2	Хорошо демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами
Уровень 3	Отлично демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами
Уметь	
Уровень 1	Удовлетворительно демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами
Уровень 2	Хорошо демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами
Уровень 3	Отлично демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами
Владеть	
Уровень 1	Удовлетворительно демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами
Уровень 2	Хорошо демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами
Уровень 3	Отлично демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами
УК-6.4: Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач	
Знать	
Уровень 1	Удовлетворительно критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач
Уровень 2	Хорошо критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач
Уровень 3	Отлично критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач
Уметь	
Уровень 1	Удовлетворительно критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач
Уровень 2	Хорошо критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач
Уровень 3	Отлично критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач
Владеть	
Уровень 1	Удовлетворительно критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач
Уровень 2	Хорошо критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач
Уровень 3	Отлично критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1: Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности	

Уровень 2	Хорошо умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
Уровень 3	Отлично умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
Владеть	
Уровень 1	Удовлетворительно умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
Уровень 2	Хорошо умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
Уровень 3	Отлично умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
УК-7.4: Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности	
Знать	
Уровень 1	Удовлетворительно демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности
Уровень 2	Хорошо демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности
Уровень 3	Отлично демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности
Уметь	
Уровень 1	Удовлетворительно демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности
Уровень 2	Хорошо демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности
Уровень 3	Отлично демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности
Владеть	
Уровень 1	Удовлетворительно демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности
Уровень 2	Хорошо демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности
Уровень 3	Отлично демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Практ . подг.
	Раздел 1. Модуль 1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.					
1.1	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. /Лек/	1	4	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1	
1.2	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. /Пр/	1	8	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1	

1.3	Самостоятельная работа студентов в ходе семестра является важной составной частью учебного процесса и необходима для закрепления и углубления знаний. Изучение литературы, подготовка докладов, отработка физических упражнений /Ср/	1	8	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1	
Раздел 2. Модуль 2 Основы здорового образа жизни и его отражения в профессиональной деятельности						
2.1	Здоровье человека как ценность /Лек/	1	4	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1	
2.2	Здоровье человека как ценность /Пр/	1	8	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1	
2.3	Самостоятельная работа студентов в ходе семестра является важной составной частью учебного процесса и необходима для закрепления и углубления знаний. Изучение литературы, подготовка докладов, отработка физических упражнений /Ср/	1	6	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1	
Раздел 3. Модуль 3 Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе						
3.1	Методические принципы физического воспитания. Физические качества и их характеристика. Развитие физических качеств. /Лек/	1	4	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1	
3.2	Методические принципы физического воспитания. Физические качества и их характеристика. Развитие физических качеств. /Пр/	1	8	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1	
3.3	Самостоятельная работа студентов в ходе семестра является важной составной частью учебного процесса и необходима для закрепления и углубления знаний. Изучение литературы, подготовка докладов, отработка физических упражнений /Ср/	1	5	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1	
Раздел 4. Модуль 4 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий						
4.1	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Лек/	1	4	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1	
4.2	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Пр/	1	8	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1	
4.3	Самостоятельная работа студентов в ходе семестра является важной составной частью учебного процесса и необходима для закрепления и углубления знаний. Изучение литературы, подготовка докладов, отработка физических упражнений /Ср/	1	4,8	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1	
Раздел 5. Зачет						

5.1	Зачет /КА/	1	0,2	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1
-----	------------	---	-----	------------------------------------	-------------------------

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Структура и основные понятия физической культуры и спорта.

- Физическое воспитание как педагогический процесс.
- Ценностные ориентации и значение физической культуры и спорта для студентов.
- Сущность физического развития, его закономерности и показатели.
- Содержание понятия "Физическая культура личности" и "Физическое совершенство".

Основные показатели физического совершенства.

- Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.

Возрастные особенности развития.

- Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
- Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности
- Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической работоспособностей, устойчивости к различным условиям внешней среды.
- Место и значение физической культуры в здоровом образе жизни человека.

Двигательная активность и здоровье человека.

- Основы здорового образа жизни человека. Содержательный анализ понятия «здоровье».
- Составляющие здорового образа жизни и их содержательные характеристики.
- Основные понятия, общая характеристика и принципы рационального питания.
- Характеристика основных пищевых веществ, включая витамины, макро- и микроэлементы.
- Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей.

Биологические и социальные факторы, обуславливающие их развитие.

- Средства физического воспитания.
- Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Учебно-тренировочные занятия, их направленность и структура.
- Основы обучения двигательным действиям.
- Методика составления вариантов и проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ) и физкультурных пауз.
- Основы теории и методики развития физических качеств. Возрастные особенности.
- Быстрота и основные формы ее проявления. Скоростные способности: классификация, основные средства и методы развития.
- Сила и силовые способности. Классификация, основные средства и методы развития.
- Гибкость: классификация, основные средства и методы развития.
- Ловкость и координационные способности. Методы и основные методические приемы развития ловкости.
- Выносливость: классификация, основные средства и методы развития.
- Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования.

Общая и специальная физикальная подготовка.

- Оптимальное дозирование физических нагрузок.
- Контроль и самоконтроль за эффективностью учебно-тренировочного процесса.
- Формы и содержание самостоятельных занятий с учетом возрастных особенностей организма.
- Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности: планирование, постановка задач, содержание, пульсовый режим, самоконтроль.
- Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Цели и задачи (по своему профилю подготовки).
- Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП (по своему профилю подготовки).
- Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда (по своему профилю подготовки).
- Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений.
- Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний.

- Средства и методы реабилитации после болезни, перенесённой травмы.
- Восстановительные средства и методы после тренировочных нагрузок.
- Восстановительные средства и методы после напряжённой умственной и производственной деятельности.
- Краткая история Олимпийских игр. Участие спортсменов нашей страны в Олимпиадах

5.2. Темы письменных работ

Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт» для проведения текущего контроля успеваемости :

- Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
 - История физической культуры и спорта в России.
 - История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
 - Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
 - Влияние физических упражнений на полноценное физическое развитие организма человека.
 - Здоровый образ жизни и его составляющие.
 - Лечебная физическая культура: основные понятия, средства и методы.
 - Основные методы коррекции телосложения с помощью физических упражнений.
 - Особенности тренировочного процесса на тренажерах.
 - Профилактика профессиональных заболеваний (по профилю подготовки).
 - Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
 - Основы методики самоконтроля на занятиях физическими упражнениями.
 - Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
- Первая доврачебная помощь при травмах.
- Закаливание как метод профилактики простудных заболеваний.
 - Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
 - Основные виды спортивных игр.
 - Основные виды единоборств.
 - Виды бега и их влияние на здоровье человека.
 - Методика развития общей и специальной выносливости.
 - Плавание как жизненно необходимый навык. Основные способы плавания.
 - Влияние плавания на комплексное и гармоничное развитие организма человека.
 - Занятия спортом как средство развития профессионально-прикладных физических качеств (по своему профилю подготовки).
 - Основные понятия, направления, виды и формы рекреативно-оздоровительной деятельности студента.
 - Физическая рекреация: основные понятия, формы, методы и средства.
 - Использование основных и вспомогательных средств физического воспитания в рекреативно-оздоровительной деятельности студента.
 - Место и значение физической рекреации в сфере физической культуры студентов с ограниченными возможностями здоровья.
 - Физическая рекреация для студентов с нарушениями зрения.
 - Физическая рекреация для студентов с нарушениями слуха.
 - Физическая рекреация для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
 - Физическая рекреация для студентов с нарушениями функциональных систем организма (по профилю заболевания)

5.3. Фонд оценочных средств

1. Под физической культурой понимается:

- а) часть культуры общества и человека+
- б) процесс развития физических способностей
- в) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств
- г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств

2. Как двигательная активность влияет на организм?

- а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности+
- б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса+
- в) Понижает выносливость и работоспособность
- г) Уменьшает количество лет

3. Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

- а) 4 часа
- б) 2 часа+
- в) 1 час
- г) 10 минут

4. Что является древнейшей формой организации физической культуры?

- а) бега
- б) единоборство

- в) соревнования на колесницах
г) игры+
5. Что является одним из основных физических качеств?
а) внимание
б) работоспособность
в) сила+
г) здоровье
6. Основное средство физического воспитания?
а) учебные занятия
б) физические упражнения+
в) средства обучения
г) средства закаливания
7. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?
а) сила
б) выносливость+
в) быстрота
г) ловкость
8. Что рекомендуют во время занятий?
а) Долго отдыхать после каждого упражнения
б) Пополнять растроченные калории едой и напитками
в) Больше активно двигаться+
г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу+
9. С чего начинается игра в баскетболе?
а) со времени, указанного в расписании игр
б) с начала разминки
в) с приветствия команд
г) спорным броском в центральном круге.+
10. Какова польза от занятий циклическими видами?
а) Повышают силовые способности
б) Увеличивают количество жировой ткани
в) Улучшают потребление организмом кислорода+
г) Увеличивают эффективность работы сердца+
11. Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке?
а) 5+
б) 6
в) 7
г) 4
12. Что из ниже перечисленного является вредными привычками?
а) Курение+
б) Прием алкоголя и наркотиков+
в) Прогулки за городом
г) Занятия танцами
13. С какого расстояния футболисты пробивают «пенальти»?
а) 9 м
б) 10 м
в) 11 м+
г) 12 м
14. Что такое двигательное умение?
а) уровень владения знаниями о движениях
б) уровень владения двигательным действием+
в) уровень владения тактической подготовкой
г) уровень владения системой движений
- GETINTENT
OTM
15. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?
а) не менее 30 минут+
б) более 5 часов
в) не более 10 минут
г) не более 30 минут
16. Как звучит аббревиатура Международной федерации футбола?
а) УЕФА
б) ФИФА+
в) ФИБА
г) ФИЛА
17. Какие продукты необходимо употреблять каждый день?
а) Овощи, фрукты и мясные продукты+
б) Каши и молочные продукты+
в) Копченую колбасу

г) Сладости

18. Что в легкой атлетике делают с ядром?

а) метают

б) бросают

в) толкают+

г) запускают

19. Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):

а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине+

б) Поднимание ног и таза лежа на спине+

в) Прыжки

г) Подтягивание в висе на перекладине

РЕКЛАМА

20. Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?

а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны

б) в 1976 году в Сочи

в) в 1980 году в Москве+

г) пока еще не проводились

II вариант.

1. Что такое кросс?

а) бег с ускорением

б) бег по искусственной дорожке стадиона

в) бег по пересеченной местности+

г) разбег перед прыжком

2. Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса

а) Поднимание ног и таза лежа на спине

б) Повороты и наклоны туловища

в) Отжимания+

г) Подтягивание в висе на перекладине+

3. В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?

а) 1908 году

б) 1911 году+

в) 1912 году

г) 1916 году

4. Как называется временное снижение работоспособности?

а) усталость

б) напряжение

в) утомление+

г) передозировка

5. Когда произошло основание Международного олимпийского комитета?

а) 1890

б) 1894+

в) 1892

г) 1896

6. Что означает термин «Олимпиада»?

а) четырехлетний период между Олимпийскими играми+

б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры

в) синоним Олимпийских игр

г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

7. Перечислите главные физические качества.

а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота

б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость+

в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость

г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

8. Каков порядок организации Олимпийских игр? Они состоят из...

а) соревнований между странами

б) соревнований по зимним или летним видам спорта

в) зимних и летних Игр Олимпиады

г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия+

9. Что является талисманом Олимпийских игр?

а) изображение Олимпийского флага

б) изображение пяти сплетенных колец

в) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду+

г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

10. Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?

а) двигательных, гигиенических и просветительских задач

б) закаляющих, психологических и философских задач

в) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем

г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач+

11. Что имела физическая культура рабовладельческого общества?
- прикладную направленность
 - военную и оздоровительную направленность+
 - образовательную направленность
 - воспитательную направленность
12. В каком году создали Российский Олимпийский Комитет?
- 1908 году
 - 1911 году+
 - 1912 году
 - 1916 году
13. В каком виде спорта чемпионом является Александр Попов?
- чемпион Олимпийских игр по плаванию+
 - чемпион Олимпийских игр по легкой атлетике
 - чемпион Олимпийских игр в лыжных гонках
 - чемпион Олимпийских игр по велоспорту
14. Современное пятиборье не включает:
- стрельба
 - фехтование
 - гимнастика+
 - верховая езда
15. Первый президент Международного олимпийского комитета:
- Пьер де Кубертен
 - Алексей Бутовский
 - Майкл Килланин
 - Деметриус Викелас+
16. Первый олимпийский чемпион из российских спортсменов?
- Н. Орлов
 - А. Петров
 - Н. Панин – Коломенкин+
 - А. Бутовский
17. По какой причине античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?
- игры отличались миролюбивым характером
 - в период проведения игр прекращались войны+
 - в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
 - Олимпийские игры имели мировую известность
18. Выберите вид программы, который представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?
- метание копья
 - борьба
 - бег на один стадий+
 - бег на четыре стадия
19. Вид спортивной программы Олимпийских игр древности, в котором сочеталась борьба и кулачный бой?
- долихотром
 - панкратион+
 - пентатлон
 - диалуом
20. Организация, руководящая современным олимпийским движением:
- Организация объединенных наций
 - Международный совет физического воспитания и спорта
 - Международный олимпийский комитет+
 - Международная олимпийская академия
21. Компонентами здорового образа жизни являются:
- Прием энергетических коктейлей
 - Походы в ночной клуб
 - Правильное питание и режим дня+
 - Физические нагрузки и отказ от вредных привычек+

5.4. Перечень видов оценочных средств

СКО (теоретический вопрос по дисциплине « Физическая культура и спорт» со свободным конструируемым ответом);
 ОВ (выполнение теста с выбором варианта ответа);
 ПКТ (практические контрольные тесты: оценка уровня физической подготовленности).

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Лопатин Н.А., Шульгин А.И.	Физическая культура и спорт: Учебно-методическая литература	Кемерово: ФГБОУ ВО "Кемеровский государственный институт культуры", 2019, URL: http://znanium.com/catalog/document?id=361109
Л1.2	Дорошенко С.А., Дергач Е.А.	Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: Учебно-методическая литература	Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019, URL: http://znanium.com/catalog/document?id=379831
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Худик С.В., Близневская В.С.	Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование: Учебное пособие	Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2020, URL: http://znanium.com/catalog/document?id=380243
6.1.3. Методические разработки			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1		Физическая культура и спорт в системе образования. Инновации и перспективы развития: Сборник	Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 2020, URL: http://znanium.com/catalog/document?id=386402
6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы			
Э1	1. Министерство спорта РФ. - Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/		
6.3.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства			
6.3.1.1	7-Zip Архиватор 7-Zip Программное обеспечение по лицензии GNU GPL		
6.3.1.2	Яндекс Браузер Браузер Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программ Яндекс Браузер https://yandex.ru/legal/browser_agreement/		
6.3.1.3	Mozilla Firefox Браузер Mozilla Firefox Программное обеспечение по лицензии GNU GPL		
6.3.1.4	LibreOffice Офисный пакет LibreOffice Программное обеспечение по лицензии GNU GPL		
6.3.1.5	Etxt Antiplagiat Проверка уникальности от сервиса Антиплагиат eTXT Freeware		
6.3.1.6	Apache HTTP Server Apache HTTP - веб-сервер Программное обеспечение по лицензии GNU GPL		
6.3.2. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем			
6.3.2.1	Консультант Плюс http://www.consultant.ru		
6.3.2.2	Кодекс – Профессиональные справочные системы https://kodeks.ru		

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)			
Ауд	Наименование	ПО	Оснащение
1	Спортивный комплекс		Спортивный зал. Баскетбольные кольца на щите, ворота для минифутбола метал, диск Здоровье, зеркало большое (полотно) настенное, коврики полиуретановые, магнитофон Panasonic, мантишки игровые, обручи металлические, ракетки бадминтон д/соревнований, сетки баскетбольные, сетка волейбольная, скамейки гимнастические, стенки гимнастические, турник Низкая перекладина, форма баскетбольная, форма футбольная, шахматы, шашки, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, столы для настольного тенниса, спортивные тренажеры и прочий спортивный инвентарь
1	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий		Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Мячи футбольные 20 шт., мячи волейбольные 20шт., мячи баскетбольные 20. шт., мячи гандбольные 20 шт., ракетки бадминтонные 33 шт., скакалки 50 шт., ворота футбольные алюминиевые юношеские 2 шт., вышка стартера 1 шт., легкоатлетические барьеры 22 шт., ядра разновесовые 10шт, капля для метания 20 шт, диск разновесовой 6 шт, эстафетные полочки 6 шт., стартовые колодки 12 шт., набивные мячи 20 шт., эспандеры 22 шт. и прочий спортивный инвентарь, аптечка

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

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (разбор конкретных задач, проведение блиц-опросов, исследовательские работы) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивной форме, составляет не менее 15 % аудиторных занятий (определяется ФГОС с учетом специфики ОПОП). Лекционные занятия дополняются ПЗ и различными формами СРС с учебной и научной литературой. В процессе такой работы студенты приобретают навыки «глубокого чтения» - анализа и интерпретации текстов по методологии и методике дисциплины. Учебный материал по дисциплине «Физическая культура и спорт» разделен на логически завершенные части (разделы), после изучения, которых предусматривается аттестация в форме письменных тестов, контрольных работ. Работы оцениваются в баллах, сумма которых дает рейтинг каждого обучающегося. В баллах оцениваются не только знания и навыки обучающихся, но и их творческие возможности: активность, неординарность решений поставленных проблем. Каждый раздел учебной дисциплины включает обязательные виды работ – лекции, ПЗ, различные виды СРС (выполнение домашних заданий по решению задач, подготовка к лекциям и практическим занятиям). Форма текущего контроля знаний – работа студента на практическом занятии, опрос. Форма промежуточных аттестаций – контрольная работа в аудитории, домашняя работа. Итоговая форма контроля знаний по разделам – контрольная работа или опрос. Методические указания по выполнению всех видов учебной работы размещены в электронной образовательной среде академии.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа предусмотрена только на заочной форме обучения.

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Физическая культура» — закрепить теоретические знания, полученные в ходе лекционных занятий. Глубоко изучить, используя рекомендованную литературу, а также лекции по курсу, основные теоретические аспекты дисциплины.

Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня и самостоятельные тренировочные занятия. Наиболее доступные для студенческой молодежи на современном этапе, средства самостоятельных занятий в вузах – это ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, спортивные подвижные игры, атлетическая гимнастика, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах.

Формы внеаудиторной самостоятельной работы

Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня и самостоятельные тренировочные занятия.

Наиболее доступные для студенческой молодежи на современном этапе, средства самостоятельных занятий в вузах – это ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, спортивные подвижные игры, атлетическая гимнастика, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах.

Самостоятельная работа студента в процессе изучения дисциплины включает:

- освоение рекомендованной преподавателем и методическими указаниями по данной дисциплине основной и дополнительной учебной литературы;
- подготовка исследовательских проектов;
- самостоятельный поиск информации в Интернете;
- написание рефератов;
- выполнение практических заданий;
- участие в работе научного кружка по кафедре и ежегодных студенческих научных конференций;
- подготовку к зачету.