Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Новокузнецкий институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»

Факультет __информационных технологий_____
Кафедра __информационных систем и управления___
им. В.К. Буторина

УТВЕРЖДАЮ
Декан
_____ Т.В. Бурнышева

« 27 » февраля ___2018 г.

**Рабочая программа дисциплины**

# Б1.Б.18 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки
___09.03.03 Прикладная информатика__

Направленность (профиль) подготовки
___Прикладная информатика в технике и технологиях___

Уровень бакалавриата

Программа
Академический бакалавриат

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
_____очная ___

Год набора 2015

Новокузнецк 2018

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы. ..... 3
2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата ..... 4
3. Объём дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся ..... 4
3.1.Объём дисциплины по видам учебных занятий(в часах) ..... 4
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий ..... 4
4.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам занятий ..... 5
4.2. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) ..... 6
5. Перечень учебно-методического обеспечения ..... 7
для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) ..... 7
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) ..... 7
6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю) ..... 7
6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ..... 8
6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций. ..... 23
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) ..... 23
8. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины ..... 24
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... 24
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем ..... 24
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине ..... 25

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы.**

Целью освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование личности студенческой молодежи и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели, предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

1. Понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.

2. Знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.

3. Формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

4. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной подготовки, определяющей готовность студента к будущей профессии.

6. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

7. Владение психолого-педагогическими методами оценки собственной педагогической деятельности, межличностных отношениях в педагогическом коллективе и личностными особенностями обучающихся с целью их совершенствования, методами управления групповыми процессами в учебном коллективе.

В результате освоения ООП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Физическая культура»:

| **Код компетенции** | **Результаты освоения ООП** | **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине** |
|---|---|---|
| ОК-8 | способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **Знать**: роль и значение физической культуры в развитии общества и человека; роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни; особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.<br>**Уметь**: характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями; проводить самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно- |

| | | |
|---|---|---|
| | | корригирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.<br>**Владеть**: навыками здорового образа жизни и физической культуры, владеть комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья; приемами страховки во время занятий физическими упражнениями; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений. |

**2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата**

Данная дисциплина «Физическая культура» входит в базовую часть Блока 1 Программы бакалавриата подготовки студентов по направлению **09.03.03 Прикладная информатика**, Дисциплина изучается на первом курсе в 1,2 семестрах.

Знания, умения и навыки, сформированные дисциплиной «Физическая культура», необходимы для продолжения изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре».

Входные знания, умения, навыки, необходимые для изучения данной дисциплины и формирования отдельной компетенции

| | **Знания** | **Умения** | **Навыки** |
|---|---|---|---|
| **ОК-8** | Знать базовые понятия в области физической культуры и спорта | Применять общие представления об общечеловеческих ценностях в области спортивной деятельности | Владеть основными навыками спортивных действий, операций, контроля и совершенствований |

**3. Объём дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины составляет **2** зачетные единицы (ЗЕТ), **72** академических часа

**3.1.Объём дисциплины по видам учебных занятий(в часах)**

| **Объем дисциплины** | **Всего часов** |
|---|---|
| | Для очной формы обучения |
| Общая трудоемкость дисциплины | **72** |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | **36** |
| Аудиторная работа (всего): | **36** |
| *в том числе:* | |
| Лекции | **36** |
| Семинары, практические занятия | |
| Методико-практические занятия | |
| Лабораторные работы | |
| Внеаудиторная работа (всего): | |
| Самостоятельная работа обучающихся | **36** |
| Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен) | **Зачет 1,2 семестр** |

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

**4.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам занятий (в академических часах)**

*для очной формы обучения*

| Раздел дисциплины | **Общая трудоёмкость** (часах) | **Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость** (в часах) | | | **Формы текущего контроля успеваемости** |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **аудиторные учебные занятия** | | **самостоятельная работа обучающихся** | |
| | **всего** | лекции | практ. | | |
| Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста | **16** | **8** | | **8** | Подготовка и обсуждение докладов |
| Спорт. Индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений | **20** | **10** | | **10** | Устный опрос |
| Итого за 1 семестр | **36** | **18** | | **18** | Зачет |
| Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | **12** | **6** | | **6** | Реферат |
| Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | **12** | **6** | | **6** | Контрольная работа |
| Основы здорового образа жизни студентов | **12** | **6** | | **6** | Реферат |
| Итого за 2 семестр | **36** | **18** | | **18** | Зачет |
| Итого | **72** | **36** | | **36** | |

**4.2. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)**

| № | Наименование раздела дисциплины | Содержание |
|---|---|---|
| **1.Теоретический раздел** | | |
| *Содержание теоретического раздела* | | |
| 1. | Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. | Понятие «культура» можно определить как степень раскрытия потенциальных возможностей личности в различных областях деятельности. Культура представлена в результатах материальной и духовной деятельности человека; он познает культуру, зафиксированную в духовных и материальных ценностях, действует в социальной среде как носитель культурных ценностей, создает новые ценности, необходимые для развития культуры последующих поколений. |
| 2. | Спорт. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений | Профессиональной деятельности и предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентации и в их практическом воплощении. Физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. Она характеризует свободное, сознательное самоопределение личности, которая на разных этапах жизненного развития из множества ценностей избирает, осваивает те, которые для нее наиболее значимые эффективности здорового образа жизни. |
| 3. | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Цели и задачи самостоятельных занятий. Методические рекомендации по организации самостоятельных тренировочных занятий |
| 4. | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | Методические принципы. Методы физического воспитания. Воспитание физических качеств. Сила. Скоростные качества. Выносливость. Определение понятия. Виды выносливости. Гибкость. Определение понятия. Виды гибкости. Координационные способности. |
| 5. | Основы здорового образа жизни студентов. | Здоровье человека. Элементы здорового образа жизни. Наука о здоровье. Основные направления деятельности государства в обеспечении здоровья. |

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

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» является аудиторной и включает в себя следующие формы работ:

**Теоретический раздел**

- разработка упражнений различной целевой направленности (тренировочная, оздоровительная; силовая, стрейчинговая; релаксационная, развивающая).
- составление комплексов физических упражнений различной целевой направленности с учетом возрастных, гендерных и профессиональных особенностей.
- ведение дневника самоконтроля на учебно-тренировочных занятиях.
- анализ методик исследования состояния здоровья, осанки, телосложения и психофизического статуса.
- самостоятельный выбор тем докладов, рефератов;
- подготовка докладов, рефератов;
- проведение интервью спортсменов, профессионально занимающихся каким-либо видом спорта;
- анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы;
- аналитическое исследование какой-либо проблемы;

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине разработан учебно-методический комплекс (УМК), находящийся в свободном доступе локальной сети Вуза по адресу: (\\led\litera\ ФИТ\ Кафедра информационных систем и управления \УМК).

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

### 6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам) | Код контролируемой компетенции | Наименование оценочного средства |
|---|---|---|---|
| 1. | Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. | **ОК-8** | Подготовка и обсуждение докладов |
| 2. | Спорт. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений | **ОК-8** | Устный опрос |
| 3. | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | **ОК-8** | Реферат |
| 4. | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | **ОК-8** | Контрольная работа |
| 5. | Основы здорового образа жизни студентов | **ОК-8** | Реферат |

**6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы**

***6.2.1. Зачет***

| № п/п | Наименование раздела, тем дисциплины | Содержание результата обучения, формируемые компетенции | Зачетные вопросы (задания, задачи) |
|---|---|---|---|
| 1. | Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. | **ОК-8**<br>**знать:**<br>- основные методы и средства познания, обучения и самоконтроля<br>**уметь:**<br>- применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции<br>**владеть:**<br>- навыками нравственного и физического самосовершенствования | Вопросы 1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 2. Социально-биологические основы физической культуры |
| 2. | Спорт. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений | | Вопросы: 1.Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. 2.Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. 3. Спортивные игры. |
| 3. | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | | Вопросы: 1.Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. 2. Самостоятельные занятия. Проведение малых форм физической активности. 3. Организация занятий по видам спорта с детьми школьного возраст |
| 4. | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | | Вопросы: 1.Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. 2.Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. 3. Профессионально-важные качества физической культуры |
| 5. | Основы здорового образа жизни студентов | | Вопросы: 1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2.Основы здорового образа жизни студента. 3.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. |

Результаты зачета определяются оценками «зачтено», «не зачтено». При выставлении оценок учитывается уровень приобретенных компетенций студента по составляющим «знать», «уметь», «владеть». Компонент «знать» оценивается теоретическими вопросами по содержанию дисциплины, компоненты «уметь» и «владеть» - практико-ориентированными заданиями. Важное значение имеют объем, глубина знаний, аргументированность и доказательность умозаключений студента, а также общий кругозор студента.

При выставлении оценки экзаменатор руководствуется следующим:

- оценки «зачтено» заслуживает студент, обнаруживший достаточное знание учебно-программного материала, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе, изучивший дополнительные материалы по изучаемой дисциплине; способный к их самостоятельному пополнению и обновлению;

- оценка «не зачтено» выставляется студенту, обнаружившему значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в ответе на зачете.

**6.2.2.Банк тестовых заданий для определения уровня знаний по теоретическому разделу программы**

***Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья***

1) В зависимости от цели использования и конструкции технические средства и тренажёры подразделяются на (укажите 4 правильных ответа):
   а) спортивные;
   б) массовые;
   в) оздоровительные;
   г) индивидуальные;
   д) лечебные;
   е) профессионально-прикладные;
   ж) комплексные.
2) Одними из абсолютных противопоказаний к занятиям на тренажёрной технике являются (укажите 3 правильных ответа):
   а) выраженная недостаточность кровообращения;
   б) нарушение сердечного ритма;
   в) недавние внутренние кровотечения;
   г) ожирение 3-4 степени;
   д) нарушение менструального цикла;
   е) заболевания крови.
3) Затраты энергии в килокалориях на суммарный объём тренировочной нагрузки называется:
   а) абсолютным показателем оптимального объёма нагрузки;
   б) интегральным показателем оптимального объёма нагрузки;
   в) относительным показателем оптимального объёма нагрузки;
   г) индивидуальным показателем оптимального объёма нагрузки.
4) Объективными и информативными критериями оценки физической нагрузки являются показатели:
   а) нервной системы;
   б) мочевыделительной системы;
   в) кардиореспираторной системы;
   г) эндокринной системы.
5) Укажите 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.

6) Что не относится к основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности (укажите 2 правильных ответа)?

а) правила личной гигиены;

б) психотерапия;

в) соблюдение рационального распорядка дня;

г) биологически активные добавки;

д) оптимальные санитарно-гигиенические условия быта;

е) занятия физическими упражнениями.

7) Одними из вспомогательных гигиенических средств, обеспечивающими быстрейшее восстановление и стимуляцию общей, профессиональной и спортивной работоспособности являются (укажите 2 правильных ответа):

а) питание;

б) воздействие ионизированным воздухом; в) биологически активные добавки;

г) бани.

8) Наиболее оптимальными условиями в сауне являются:

а) температура воздуха 80-90 С и относительная влажность воздуха 5-10%;

б) температура воздуха 90-100 С и относительная влажность воздуха 5-10%;

в) температура воздуха 100-110 С и относительная влажность воздуха 10-15%.

9) Закаливание это:

а) способность организма противостоять различным заболеваниям;

б) способность организма противостоять различным метеофакторам;

в) повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям.

10) На первом этапе дозировка воздушных ванн осуществляется за счёт:

а) постепенного снижения атмосферного давления;

б) снижения температуры воздуха при постоянной длительности процедуры; в) увеличения длительности процедуры при постоянной температуре;

г) постепенного снижения атмосферного давления, температуры воздуха при постоянной длительности процедуры.

11) Укажите правильную последовательность водных процедур:

а) растирание снегом, обливание, купание в открытом водоёме, душ, влажное обтирание; моржевание;

б) влажное обтирание, обливание, душ, купание в открытом водоёме, растирание снегом, моржевание;

в) влажное обтирание, душ, обливание, растирание снегом, купание в открытом водоёме, моржевание.

12) Под влиянием какого фактора закаливания повышается тонус центральной нервной системы, улучшается защитная функция кожи, активизируется деятельность желез внутренней секции, улучшается обмен веществ и состав крови, в коже образуется витамин Д, регулирующий обмен веществ?

а)солнце;

б)воздух;

в) вода.

13) Массаж и самомассаж способствуют:

а) улучшению защитных функций кожи,

б) увеличению эластичность и прочности сухожилий и связок;

в) активизации деятельности желез внутренней секреции.

14) Укажите правильную последовательность массажных приёмов:

а) растирание, поглаживание, вибрация, ударные приёмы, разминание, выжимание;

б) поглаживание, выжимание, ударные приёмы, растирание, разминание, вибрация;

в) поглаживание, растирание, выжимание, разминание, ударные приёмы, вибрация;

г) поглаживание, растирание, разминание, выжимание, ударные приёмы, вибрация.

15) Массажные движения выполняются:

а) от периферии к центру;

б) от центра к периферии;

в) в зависимости от локализации массируемого участка.

16) Основными правилами выполнения ручного массажа являются (укажите 2 правильных ответа):

а) все массажные приёмы следует выполнять по ходу лимфатических;

б) все массажные приёмы следует выполнять от лимфоузлов - против хода лимфатических путей;

в) массировать лимфоузлы следует медленными движениями с лёгким надавливанием;

г) массажные приёмы не должны вызывать болевых ощущений;

д) при любом массаже массируемый должен находиться в горизонтальном положении, удобном для него самого.

17) К успокаивающим приёмам массажа относятся (укажите 4 правильных ответа): а) разминание;

б) поглаживание; в) растирание; г) выжимание;

д) ударные приёмы; е) встряхивание; ж) вибрация.

18) К тонизирующим приёмам массажа относятся (укажите 4 правильных ответа):

а) разминание; б) поглаживание; в) растирание;

г) выжимание; д) ударные приёмы; е) встряхивание; ж) вибрация.

19) Укажите прав ильную последовательность выполнения массажа:

а) спина, нижние конечности, грудь, живот, шея;

б) шея, спина, нижние конечности, грудь, верхние конечности, живот;

в) шея, спина, грудь, живот, нижние и верхние конечности;

г) нижние и верхние конечности, спина, шея, грудь, живот.

20) Массаж - это:

а) особый метод комплексного лечебно-профилактического воздействия на все жизненно-важные системы организма;

б) совокупность специальных приемов, посредством которых оказывают дозированное механическое и рефлекторное воздействие на ткани и органы человека;

в) метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения;

г) постепенное расслабление какого-либо состояния тела после прекращения действия факторов.

21) Укажите 4 вида массажа:

а) гигиенический; б) косметический; в) лечебный;

г) аппаратный; д) бесконтактный; е) спортивный.

22) По характеру воздействия массаж подразделяется на ……..
(укажите 4 правильных ответа):

а) аппаратный; б) спортивный;
в) самомассаж; г) косметический;
д) гигиенический; е) бесконтактный; ж) точечный.

23) Точечный массаж - это:

а) своеобразный метод рефлекторного воздействия пальцами рук на строго определенные участки тела;
б) особый метод комплексного лечебно-профилактического воздействия на все жизненно-важные системы организма;
в) метод дозированного механического раздражения, оказывающего местное действие на кожу;
г) постепенное расслабление какого-либо состояния тела после прекращения действия каких-либо факторов

24) Аутогенная тренировка - это система:

а) сознательно применяемых человеком безусловных рефлексов;
б) сознательно применяемых человеком условных рефлексов;
в) сознательно применяемых человеком психологических приемов;
г) сознательно применяемых человеком физических упражнений

25) Сколько стандартных упражнений включает аутогенная тренировка?

а) 4; б) 5; в) 6; г) 7.

26) Задачами комплекса УТГ являются (укажите 2 прав ильных ответа):

а) вывести организм на более высокий уровень жизнедеятельности;
б) вывести на более высокий уровень физическую подготовленность человека;
в) развить и совершенствовать быстрому;
г) полноценно включить организм в предстоящую работу;
д) развить и совершенствовать выносливость.

27) Упражнения, которые не следует включать в комплекс УГГ
(укажите 2 прав ильных ответа):

а) общеразвивающие;
б) со значительным отягощением;
в) на гибкость;
г) длительного статического характера;
д) на восстановление дыхания.

28) Укажите 2 вида упражнений, которые не входят в структуру комплекса УГГ:

а) для мышц туловища;
б) для мышц верхних и нижних конечностей;
в) бег на месте;
г) прыжки в длину с разбега;
д) ходьба;
е) ускорение на короткие дистанции.

29) Знания по составлению комплекса УГГ помогают составить
(укажите 2 прав ильных ответа):

а) план спортивных мероприятий;
б) комплекс производственной гимнастики; в) комплекс лечебной физкультуры;
г) программу развития физических качеств.

**Ключи:** 1 - а, в, Д, е; 2 - а, г, е; 3 - б, г, д; 4 - в; 5 - в, 6 - б, г; 7 - б, г; 8 - б; 9в; 10 - в; 11 - в; 12 - а; 13 - б; 14 - г; 15 - а; 16 - а, г; 17 - б, в, е, ж; 18 - а, в, г, д; 19- б; 20 - б; 21 - а, б, в, е; 22 - а, в, е, ж; 23 - а; 24 - в; 25 - в; 26 - а, г; 27 - б, г; 28
г, е; 29 - б, в.

***Психофизиологические основы, учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.***

1) Умственное утомление это:
   а) объективное состояние организма человека;
   б) субъективное ощущение человека;
   в) психофизиологическая особенность человека.
2) Умственная усталость это:
   а) субъективное ощущение человека;
   б) объективное состояние организма;
   в) психологическая особенность человека.
3) При умственной работе в деятельности сердечно - сосудистой системы
происходят (укажите 2 правильных ответа):
   а) увеличение кровенаполнения сосудов головного мозга;
   б) сужение сосудов внутренних органов;
   в) расширение периферических сосудов конечностей;
   г) расширение сосудов внутренних органов.
4) В процессе продолжительной умственной работы происходят
(укажите 2 правильных ответа):
   а) увеличение время реакции;
   б) уменьшение время реакции;
   в) снижение устойчивости внимания;
   г) повышение сосредоточения внимания.
5) Факторы, влияющие на улучшение умственной работоспособности
(укажите 3 прав ильных ответа):
   а) пониженная температура воздуха;
   б) хорошее состояние здоровья;
   в) тишина;
   г) шум;
   д) хорошая освещенность рабочего помещения.
6) К какой степени умственного утомления (по С.А. Косилову) относятся следующие признаки: рассеянное внимание, частая смена поз, поддерживание головы руками, неуверенные, замедленные движения, слабый интерес к новому материалу, отсутствие вопросов?
   а) незначительное утомление;
   б) значительное утомление;
   в) резкое утомление.
7) Наиболее высокий уровень работоспособности ( без влияния факторов нервно-эмоциональной напряженности) наблюдается в дни:
   а) понедельник, вторник, среда;
   б) суббота, воскресенье, понедельник;
   в) вторник, среда, четверг.
8) В каком семестре период врабатывания будет короче?
   а) весеннем;

б) осеннем.

9) В каком семестре снижение работоспособности будет короче?

а) весеннем;

б) осеннем.

10) Снижение двигательной активности вызывает состояние:

а) гипоксии;

б) гиподинамии;

в) гипокинезии.

11) Какие виды упражнений следует включать в физкультурную паузу:

а) позо-тонические

б) статические

в) упражнения на развитие аэробной выносливости

12) Укажите, чему пропорциональна физическая работоспособность?

а) количеству механической работы, которую человек способен выполнять до ощущения усталости;

б) количеству механической работы, которую человек способен выполнять длительно, с достаточно высокой интенсивностью;

в) количеству механической работы, которую человек способен выполнять длительно, с высокой умственной интенсивностью;

г) количеству механической работы, которую человек способен выполнять длительно, с максимальной интенсивностью.

13) Методы определения физической работоспособности ( укажите 2 правильных ответа):

а) косвенные; б) непрямые;

в) волнообразные; г) прямые.

14) Тесты для определения физичкой работоспособности ( укажите 2 правильных ответа):

а) стандартный; б) степ-тест 170;

в) волнообразных воздействий;

г) ограничительный;

д) вело эргометрический.

15) Укажите, какой показатель не учитывается при оценке физической работоспособности:

а) максимальное количество выполненной механической работы, измеренной современными средствами.

б) ЧСС при выполнении работы за 1 минуту;

в) величина максимального потребления кислорода;

г) время работы «до отказа» при заданной мощности физической нагрузки.

16) Укажите верную формулу В.Л. Карпмана:

а) PWC 170=N1+(N2-N1)х170-ЧП1/ЧП2-ЧП1 (кгм/мин)

б) PWC 170=N2+(N1-N2)х170-ЧП2/ЧП2-ЧП1 (кгм/мин)

в) PWC 170=N1+(N1-N2)х170-ЧП1/ЧП1-ЧП2 (кгм/мин)

**Ключи**: 1-а; 2-а; 3-а, г; 4-а, в; 5-б,в, д; 6-б; 7- в; 8-а; 9-а; 10-в; 11-а; 12-б; 13-б, д; 14- б, д; 15- б; 16-а.

***Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания***

1) Ловкость – 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 (укажите 3 правильных ответа):

а) адекватное восприятие временных параметров;

б) запас двигательных навыков;

в) суммарное количество выполненных движений;

г) быстрота и точность двигательных реакций;

д) запас условных и безусловных рефлексов;

е) полноценное восприятие собственных движений и окружающей обстановки.

3) Виды ловкости (укажите 3 правильных ответа):

а) телесная; б) условная;

в) сочетание телесной и предметной;

г) сочетание телесной и условной;

д) предметная; е) относительная.

4) Что учитывается при оценке ловкости ( укажите 3 правильных ответа):

а) интеллектуальная сложность двигательной задачи;

б) координационная сложность двигательной задачи;

в) точность выполнения движения;

д) время выполнения движения.

5) Методами измерения координационных способностей являются ( укажите 3 правильных ответа):

а) хронометрия;

б) вестибулометрия;

в) хронология;

г) энцефалография;

д) электромиография.

6) Выносливость- 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;

д) человека быстро приспосабливаться к различным видам деятельности.

7) Виды выносливости ( укажите 2 правильных ответа):

а) целенаправленная;

б) общая;

в) объемная;

г) специальная;

д) условная.

8) Методы определения выносливости (укажите 2 правильных ответа):

а) прямые; б) линейные;

в) поэтапные; г) относительные;

д) косвенные.

9) Укажите 2 метода развития выносливости:

а) непрерывный; б) интенсивный;

в) равномерный; г) интегральный.

10) Разновидности специальной выносливости ( кажите 4 правильных ответа):

а) скоростная; б) силовая; в) ведущая;

г) статическая. д) базовая; е) скоростно- силовая.

11) Быстрота- это способность человека выполнять:

а) движения с минимальным усилием;
б) движения с максимальной амплитудой;
в) движения в минимальный промежуток времени.

12) Разновидность проявления быстроты ( укажите 3 правильных ответа):
а) скорость реакции;
б) характеристика умственных способностей;
в) характеристика темпа движения;
г) предельное усилие отдельных мышечных групп;
д) предельная быстрота отдельных движений;
е) предельная амплитуда отдельных движений.

13) Укажите не подходящее средство развития быстроты в затрудненных условиях:
а) бег в гору;
б) бег по песку;
в) бег с закрытыми глазами;
г) бег с сопротивлением.

14) Укажите не подходящее средство развития быстроты в облегченных условиях:
а) пробегание дистанции с горы;
б) метание облегченных снарядов;
в) прыжки с подкидного мостика;
г) бег против ветра.

15) Факторы, влияющие на быстроту (укажите 3 правильных ответа):
а) основной обмен;
б) врожденные способности;
в) тренированность;
г) резистентность организма;
д) количество гемоглобина в крови;
е) биохимические механизмы.

16) Гибкость- это способность человека выполнять:
а) движения с максимальной скоростью;
б) движения с максимальным усилием;
в) сложно-координационные движения;
г) движения с большой амплитудой.

17) Виды гибкости ( укажите 4 правильных ответа):
а) статистическая; б) динамическая; в) скоростная;
г) активная; д) пассивная; е) амплитудная; ж) статическая.

18) В чем значимость гибкости для спортсмена (укажите 2 правильных ответа):
а) способствует более экономичному выполнению упражнений;
б) способствует ускорению восстановительных процессов в организме;
в) способствует уменьшению травматизма;
г) способствует увеличению двигательных навыков;
д) способствует более интенсивному выполнению упражнений.

19) Какие упражнения применяются для развития и сохранения гибкости (укажите 3 правильных ответа):
а) смежные;
б) маховые;
в) простые;
г) скоростные;
д) комплексные;

е) пружинистые.

20) Какие их перечисленных факторов влияют для развития и сохранения гибкости (укажите 4 правильных ответа):
а) температура окружающей среды;
б) половая принадлежность;
в) ритм движения;
г) конституция;
д) спортивная специализация;
е) предварительная разминка.

21)Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление:
а) с максимальной скоростью;
б) с минимальным усилием;
в) продолжительное время;
г) за отчет волевых усилий;
д) за счет мышечных усилий.

22) Виды силы ( укажите 2 правильных ответа):
а) динамическая;
б) определенная;
в) классическая;
г) статическая;
д) метрическая.

23) Разновидность динамической силы (укажите 4 правильных ответа):
а) замедленная; б) взрывная; в) ускоренная;
г) скоростная; д) быстрая; е) предельная; ж) медленная.

24) Укажите 2 неправильных метода развития силы:
а) максимальных усилий;
б) запредельных усилий;
в) повторных усилий;
г)динамических усилий;
д) изометрических усилий;
е) электростимуляций.

25) Относительная сила-это величина силы:
а) относительно абсолютного усилия спортсмена;
б) приходящаяся на 1 сантиметр тела спортсмена;
в) относительно рекорда данного спортсмена;
г) приходящаяся на 1 килограмм веса спортсмена;
д) приходящаяся на 1 килограмм поднятого веса.

**Ключи:** 1-г, 2-б,г,е; 3- а,в,д; 4-б,г, д; 5-а,б,д; 6-г; 7-б,г; 8-а,д; 9-а,г; 10-а,б,г,е; 11-в; 12-а,в,д; 13-в; 14-г; 15-б,в,е; 16- г; 17- б,г,д,е; 18- а,в; 19- б,в,е; 20-а,в,д,е; 21-д; 22-а,г; 23-б,г,д,ж; 24- б,е; 25-г.

***Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями***

1) К субъективным показателям самоконтроля относятся ( укажите 2 правильных ответа):
а) самочувствие;
б) аппетит;
в) настроение;
г) скорость реакции на внешние раздражители.

2) К объективным показателям самоконтроля относятся (укажите 3 правильных ответа):
а) артериальное давление;
б) скорость мыслительных процессов;
в) частота сердечных сокращений;
г) спирометрия;
д) лабильность нервных процессов.

**Ключи:** 1-а; 2- а, в, г.

***Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.***

1) К какой из задач относится формирование качеств, общая волевая и специальная психологическая подготовка , формирование специальных норм спортивной этики?
а) воспитательной;
б) оздоровительный
в) образовательный.

2) Для каких спортсменов характерно обладание способностью к предельно интенсивным усилиям импульсивного характера максимально концентрированным во времени, но не продолжительным и часто повторяющимися:
а) бегун-стайер;
б) прыгун и метатель;
в) прыгун на лыжах с трамплина.

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

4) Перечислите 3 группы препаратов, относящихся к допинговым средствам:
а) витамины;
б) психотропные стимуляторы;
в) наркотики и болеутоляющие;
г) микроэлементы;
д) анаболические стероиды.

5) К циклическим упражнениям относятся ( укажите 2 правильных ответа)
а) спортивные игры;
б) плавание;
в) езда на велосипеде;
г) прыжки в высоту;
д) фигурное катание

6) К ациклическим упражнениям относятся (укажите 3 правильных ответа):
а) бег;
б) единоборства;
в) водные лыжи;
г) гребля;
д) акробатические упражнения.

7) Для какой зоны мощности характерно: продолжительность упражнений от 40 сек до 3-4 мин. максимальный кислородный долг в конце работы этой зоны мощности составляет 20- 22 литра, накопление молочной кислоты – 250-350 мг %. pH крови снижается до 7?
а) зона максимальной мощности;

б) зона субмаксимальной мощности;
в) зона большой мощности;
г) зона умеренной мощности.

8) Какой вид дистанции относится к зоне большой мощности?
а) легкоатлетический бег 20,30 км;
б) спортивное плавание 25,50 км;
в) велогонки 5,10км.

9) Длительность упражнений в зоне максимальной мощности колебания от:
а) 20-30 сек;
б) 40 сек до 3-5мин;
в) 40 мин до 3 часов.

10) Физическими качествами человека являются (укажите 3 правильных ответа):
а) сила;
б) внимательность;
в) ловкость;
г) уравновешенность;
д) выносливость.

11) В каком году первый раз советские спортсмены выступили в Олимпийских играх?
а) 1948;
б) 1952;
в) 1956;
в) 1960.

**Ключи:** 1-а; 2-б; 3-в; 4-б,в; 5-б,в; 6-б,в,д; 7- б; 8- в; 9-а; 10-а,в,д; 11-б.

***Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.***

1) По каким анализам, в соответствии с правилами МОК, определяют наличие допинга в организме (укажите 2 правильных ответа):
а) кровь;
б) моча;
в) кал;
г) слюна.

2) При первом выявлении употребления допинговых средств спортсмен подвергается:
а) дисквалификации на 2 года;
б) дисквалификация на 4 года;
в) дисквалификация пожизненно;
г) штрафом в размере 1 000 000$.

3) При повторном выявлении употребления допинговых средств спортсмен подвергается:
а) дисквалификации на 2 года;
б) дисквалификации на 8 лет;
в) дисквалификации пожизненно;
г) штрафом в размере 10 000 000$.

4) « Здоровье» по определению Устава ВОЗ, это:
а) отсутствие болезни и физических дефектов;
б) состояние полного физического, психического и социального благополучия;

в) состояние психологического комфорта и соответствия физического развития возрастным стандартам.

5) Причинами заболеваний у спортсменов являются (укажите 2 правильных ответа):

а) воздействия внешней среды не связанные с занятием спортом;

б) неправильная организация тренировочного процесса;

в) возрастные особенности функционирования организма;

г) психологическая неустойчивость к воздействию физической нагрузки.

6) Что не относится к объективным причинам травм у спортсменов?

а) неумение владеть телом и недостаточная подготовка;

б) недисциплинированность;

в) несовершенство используемых спортивных средств;

г) неблагоприятные метеорологические условия.

7) Какое состояние не является патологическим при большой физической и эмоциональной нагрузке?

а) утомление;

б) эмоциональный подъем;

в) перенапряжение;

г) переутомление.

8) Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются (укажите 3 правильных ответа):

а) ограничение тренировочных нагрузок;

б) рационализация тренировочных нагрузок;

в) употребление медикаментозных средств, увеличивающих содержание кальция в костой ткани.

г) повышение функциональных возможностей слабых отделов опорно-двигательного аппарата;

д) активизация восстановительных процессов в упражняемых тканях.

**Ключи:** 1-б,г; 2-а; 3-в, 4-б, 5-а,б, 6-б, 7-б, 8- б,г,д.

***Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.***

1) Если процессы торможения преобладают над процессами возбуждения, то наблюдается:

а) преобладание тонуса парасимпатической иннервации;

б) преобладание тонуса симпатической иннервации;

в) тонус относительного равновесия симпатической и парасимпатической нервной системы.

2) Если процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, то наблюдается:

а) преобладание тонуса парасимпатической иннервации.

б) преобладание тонуса симпатической иннервации;

в) тонус относительного равновесия симпатической и парасимпатической нервной системы

3) Проба Ромберега является показателем деятельности:

а) сердечно-сосудистой системы;

б) дыхательной системы;

в) вестибулярного аппарата;

г) нервно-мышечного аппарата.

4) Точность мышечных усилий определяется с помощью:

а) штангенциркуля;

б) кистевого динамометра;
в) спирометра.

5) Состояние нервно-мышечного аппарата оценивается по результатам:
а) теппинг-теста.
б) пробы Ромберега;
в) пробы Генчи;
г) пробы Штанге.
6) Для комплексной оценки уровня физического и функционального состояния, используется метод:
а) тест Пироговой;
б) пробы Генчи
в) проба Мартине.
7) К субъективным показателям самоконтроля относятся (укажите 4 правильных ответа):
а) самочувствие;
б) сила мышц;
в) сон;
г) масса тела;
д) жизненная ёмкость лёгких;
е) аппетит;
ж) спортивные результаты;
з) положительные и отрицательные эмоции;
и) частота сердечных сокращений.
8) К объективным показателям самоконтроля относятся (укажите 5 правильных ответов):
а) самочувствие;
б) сила мышц;
в) сон;
г) масса тела;
д) жизненная ёмкость лёгких;
е) аппетит;
ж) спортивные результаты;
з) положительные и отрицательные эмоции;
и) частота сердечных сокращений.
9) Наиболее удобной формой самоконтроля является:
а) медицинская карта;
б) дневник самоконтроля;
в) индивидуальная карта;
10) Массу тела следует измерять:
а) утром натощак;
б) перед тренировкой;
в) после тренировки;
г) в зависимости от цели измерения;
д) вечером перед сном;
е) не имеет значения.
11) 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.

12) Методы оценки физического развития человека ( укажите 3 правильных ответа):

а) антропометрического взаимосочетания;

б) физических стандартов;

в) индексов;

г) взаимосовмещений;

д) антропометрических стандартов;

е) корреляций.

13) Укажите, чем не определяется характеристика телосложения человека:

а) формой грудной клетки;

б) формой спины;

в) формой живота;

г) формой руки;

д) формой ног.

14) Укажите верное определение индекса Кетле:

а) отношение окружности грудной клетки к росту;

б) отношение ЖЕЛ к массе тела;

в) отношение силы кисти к массе тела;

г) отношение массы тела к росту.

**ТЕМЫ ДОКЛАДОВ**

1. Баскетбол
2. Виды массажа
3. Виды физических нагрузок, их интенсивность
4. Влияние физических упражнений на мышцы
5. Волейбол
6. Закаливание
7. Здоровый образ жизни
8. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
9. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
10. Общая физическая подготовка: цели и задачи
11. Организация физического воспитания
12. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
13. Питание спортсменов
14. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
15. Развитие быстроты
16. Развитие двигательных способностей
17. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат. сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
18. Развитие силы и мышц
19. Развитие экстремальных видов спорта
20. Роль физической культуры
21. Спорт высших достижений
22. Утренняя гигиеническая гимнастика
23. Физическая культура и физическое воспитание

24. Физическое воспитание в семье
25. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

**6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций.**

С целью определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные преподавателем сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося. Все виды текущего контроля осуществляются на семинарских занятиях. Исключение составляет устный опрос, который может проводиться в начале или конце лекции в течение 15-20 мин. с целью закрепления знаний терминологии по дисциплине. Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки (1 раз в неделю).
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и студентами группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки: предусмотрено, что развитие компетенций идет по возрастанию их уровней сложности, а оценочные средства на каждом этапе учитывают это возрастание.

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

а) основная литература

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4.
Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=509590

б) дополнительная литература

1.Варфоломеева З.С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учеб. пособие / З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, Н.И. Сапожников, С.Е. Шивринская; под общ. ред. С.И. Изаак.–3-е изд., испр. и доп. – М: Флинта: Наука, 2012. – 130 с. – Режим доступа: http://e.lanbook.com/view/book/12959/

2.Иванова С.Ю. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза: учебное пособие / С. Ю. Иванова, Р. В. Конькова, Е. В. Сантьева; Кемеровский государственный университет. – Кемерово, 2011. – 150 с. – Режим доступа: http://e.lanbook.com/view/book/30144/

3. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов в вузе:учебное пособие для преподавателей и студентов I – V курсов всех специальностей./ Н.В. Лукьянец. – Новокузнецк: РИО НФИ КемГУ, 2013 (с грифом СибРУМЦ)

4. Физическая культура личности в системе формирования здорового образа жизни студентов [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Д.Р. Хайбуллина; НФИ КемГУ. – Электронные текстовые данные.-Новокузнецк, 2014г.

5. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.
Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=509590

6. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с.
Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=507251

**8. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

Обеспечение образовательного процесса электронно-библиотечной системой, необходимой для реализации заявленных программ.

- Новая электронная библиотека – www.newlibrary.ru
- Российское образование (федеральный портал) – www.edu.ru
- Нехудожественная библиотека – www.nehudlit.ru
- Научная электронная библиотека www.e-library.ru
- Университетская информационная система www.uisrussia.ru

**9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Занятия физической культурой предусмотрены учебным планом с 1 по 2 семестры. «Физическая культура» как учебная дисциплина относится к базовой части дисциплин, то есть тех дисциплин, которые создают основу профессионализма без учета вашего будущего конкретного места работы. В связи с тем, что к студенческому возрасту люди имеют достаточно богатый двигательный опыт, учебная дисциплина "Физическая культура" в ВУЗе отличается от занятий в общеобразовательной и спортивной школах. Основной целью курса является формирование собственной концепции физической культуры конкретной личности, исходя из её возможностей и потребностей. Курс включает 1 раздел - теоретический, который позволяет освоить методики применения средств физической культуры для различных целей (реабилитация, отдых, формирование физических кондиций, повышение физической подготовленности и т.д.), а так же формировать психофизический статус в соответствии с предъявляемыми требованиями к выбранной специальности.

При подготовке к теоретическим занятиям обратите внимание на вид занятия и особенности его проведения.

Жанр аудиторной лекции (лат. Lectio «чтение») рассматривается как особая форма совместной работы лектора и слушателей по синхронному продумыванию конкретной проблематики. Лекционный материал, предлагаемый слушателям в качестве базовой информации по дисциплине, является той минимальной основой, которую им предстоит расширить и углубить в ходе учебно-тренировочных занятий.

**10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Реализация содержания учебной программы предусматривает широкое использование продуктивных и активных методов обучения:

Эффективность содержания теоретического раздела обусловлена применением следующих технологий и методов:

-технология полного усвоения знаний,

-технология проблемного обучения,

-технология дифференцированного обучения,

-методы личностно-ориентированной технологии,

-мультимедийные лекции,

-электронные учебники.

**11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине *«Физическая культура»* Вуз располагает поточными аудиториями для чтения лекций, вмещающими от 3 до 5 студенческих групп с мультимедийным оборудованием.

Составитель: Давыденко М.Р. ст. преподаватель каф. ФК

*Макет рабочей программы дисциплины одобрен научно-методическим советом (протокол № 8 от 09.04.2014 г.)*