Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471080fad29a5b50e244b728abc36614ab53c9d50210dcfde75e0da5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 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

Факультет информатики, математики и экономики

УТВЕРЖДАЮ
и. о. декана
_____ А.В. Фомина
« 14 » февраля 2019 г.

# Рабочая программа дисциплины

# Б1.Б.09 Физическая культура

Направление подготовки

**09.03.01 Информатика и вычислительная техника**

Направленность (профиль) подготовки
**Автоматизированные системы обработки информации и управления**

Программа академического бакалавриата

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
очная, заочная

Год набора 2018

Новокузнецк 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы 09.03.01 Информатика и вычислительная техника ..... 3
2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата ..... 3
3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся ..... 3
3.1. Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах) ..... 3
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий ..... 4
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) ..... 4
4.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) ..... 4
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине ..... 5
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине ..... 5
6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине ..... 5
6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ..... 6
6.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций ..... 18
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины ..... 18
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины ..... 19
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... 19
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем. ..... 20
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине ..... 20
12. Иные сведения и (или) материалы ..... 20
***12.1. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья*** ..... 20
12.1. Использование интерактивной формы обучения. ..... 21

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы 09.03.01 Информатика и вычислительная техника**

В результате освоения ООП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

| ***Код компетенции*** | **Результаты освоения ООП** ***Содержание компетенций*** | **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине** |
|---|---|---|
| ОК-8 | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **Знать**:<br>– определение и составляющие компоненты здорового образа жизни;<br>– особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья;<br>**Уметь**:<br>– соблюдать нормы здорового образа жизни;<br>– использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья;<br>**Владеть**:<br>– основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;<br>– способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни;<br>– способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегаюших технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; |

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

Дисциплина «Физическая культура» входит в состав базовой части цикла Б1 направления подготовки бакалавров 09.03.01 Информатика и вычислительная техника.

Дисциплина изучается на 1 курсе в 1-2 семестрах.

**3. Объем 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** | **Всего часов для очно-заочной формы обучения** |
|---|---|---|
| Общая трудоемкость дисциплины | 72 | 72 |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | 28 | 10 |
| Аудиторная работа (всего): | 28 | 10 |
| *в том числе:* | | |
| Лекции | 28 | 10 |
| Практические занятия | | |

| | | |
|---|---|---|
| Внеаудиторная работа (всего): | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | 44 | 62 |
| Вид промежуточной аттестации обучающегося | зачет | зачет |

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

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

| Раздел дисциплины | **Общая трудоёмкость** (часах) | **Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость** (в часах) | | | **Формы текущего контроля успеваемости** |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **аудиторные учебные занятия** | | **СРС** | |
| | **всего** | лекции | практические | | |
| **1 семестр** | | | | | |
| Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра | 10 | 8 | | 2 | Подготовка и обсуждение докладов |
| Спорт. Индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений | 16 | 6 | | 10 | Устный опрос |
| Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 10 | 4 | | 6 | Реферат |
| **Итого по 1 семестру** | **36** | **18** | | **18** | **Зачет** |
| **2 семестр** | | | | | |
| Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | 22 | 6 | | 16 | Контрольная работа |
| Основы здорового образа жизни студентов | 14 | 4 | | 10 | Реферат |
| **Итого по 2 семестру** | **36** | **10** | | **18** | **Зачет** |
| **Всего** | **72** | **28** | | **36** | |

### *4.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)*

| № | Наименование раздела дисциплины | Содержание |
|---|---|---|
| **1.Теоретический раздел** | | |
| *Содержание теоретического раздела* | | |
| 1. | Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра | 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

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» 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;

*Учебно-методический комплекс по дисциплине (включает конспекты лекций, задания для самостоятельной работы студентов) для свободного доступа студентам размещен в сети НФИ КемГУ по адресу: L/ФИТ/Кафедра Математики и математического моделирования/02.03.03 МОАИС/УМК.*

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

### *6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине*

| № | Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам) | Код контролируемой компетенции | Наименование оценочного средства |
|---|---|---|---|
| 2. | Спорт. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений | **ОК-8** | Тест |
| 3. | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | **ОК-8** | |
| 4. | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | **ОК-8** | |
| 5. | Основы здорового образа жизни студентов | **ОК-8** | |
| | Промежуточная аттестация обучающегося | **ОК-8** | Примерные вопросы для зачета |

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

#### 6.2.1.Зачет

а) типовые вопросы (задания)

| № | Наименование раздела, тем дисциплины | Зачетные вопросы (задания, задачи) |
|---|---|---|
| 1. | Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. | 1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 2. Социально-биологические основы физической культуры |
| 2. | Спорт. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений | 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 | 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 | 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 | 1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2.Основы здорового образа жизни студента. 3.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. |

б) Критерии оценивания результатов, описание шкалы оценивания

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 Тестовые задания

а) типовые задания

***2. 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.

***3. 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.

***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.

***4. Общая физическая и специальная 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.

***5. 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.

б) критерии оценивания результатов, описание шкалы оценивания

Оценка «Зачтено» выставляется студенту, ответившему правильно более чем на 50% вопросов теста.

Оценка «Незачтено» выставляется студенту, ответившему правильно менее чем на 50% вопросов теста.

### *6.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций*

В дисциплине используется балльно-рейтинговая система. При использовании балльно-рейтинговой системы баллы по разделам распределяются следующим образом:

| **Раздел** | **Максимально возможное количество баллов за контрольную точку** |
|---|---|
| **1 семестр** | |
| Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. | 20 |
| Спорт. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений | 60 |
| Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 20 |
| **2 семестр** | |
| Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | 60 |
| Основы здорового образа жизни студентов | 40 |

Согласно балльно-рейтинговой системы оценка по дисциплине складывается из баллов, полученных за семестр и баллов, полученных на зачете.

«Зачтено» можно получить автоматически, набрав за семестр соответствующее число баллов по системе набора баллов:

| Баллы за семестр | Автоматическая оценка за семестр |
|---|---|
| 60- 100 | Зачтено |
| 0 – 60 | - |

- максимальное число баллов в течение семестра – 100
- максимальное число баллов за зачет – 20
- минимальное число баллов за семестр – 40

По результатам работы в семестре студент может получить автоматическую оценку «Зачтено» и может не сдавать зачет. Студент, не получившей автоматической оценки, обязан сдавать зачет. Но если он не набрал порогового числа баллов в течение семестра (40), то он не получает допуск к зачету.

Студентам, не набравшим минимальное число баллов, необходимых для получения зачета в ведомость выставляется «не зачтено». Для получения зачета в этом случае необходимо выполнить дополнительно индивидуальные работы для получения недостающих баллов (до 40) и сдавать зачет по вопросам.

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

| № п/п | Наименование |
|---|---|
| | **Основная литература** |
| 1. | Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст] : учебное пособие : [16+] / Ю. И. Евсеев. - Издание 9 - е ; стереотипное. - Ростов - на - Дону : Феникс, 2014. - 444, [3] с. |
| 2. | Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст] : учебное пособие : [16+] / Ю. П. Кобяков. - Издание 2 - е. – Ростов -на - Дону : Феникс, 2014. - 252, [4] с. - (Высшее образование). |
| 3. | Лукьянец, Н. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов в вузе [Текст] : учебное пособие / Н. В. Лукьянец ; НФИ КемГУ. – 2 - е издание ; стереотипное. - Новокузнецк : [РИО НФИ КемГУ], 2013. - 164 с. - Гриф Сибирского регионального УМЦ "Рекомендовано". |
| | **Дополнительная литература** |
| 1. | Хайбуллина, Д. Р. Физическая культура личности в системе формирования здорового образа |

| | |
|---|---|
| | жизни<br>студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / Д. Р. Хайбуллина; НФИ КемГУ. – Электронные текстовые данные. - Новокузнецк, 2014. - Режим доступа: http://e.lanbook.com/view/book/42970/ |

**8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины**

- **Электронно-библиотечная система Издательства "Лань"**» http://e.lanbook.com/ – Договор № 14-ЕП от 03.04.2017 г., срок действия - до 03.04.2018 г. Неограниченный доступ для всех зарегистрированных пользователей КемГУ и всех филиалов из любой точки доступа Интернет. Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, неограниченный, с домашних ПК – авторизованный. Кол-во возможных подключений – **безлимит.**

- **Электронно-библиотечная система «Знаниум»** - www.znanium.com – Договор № 44/2017 от 21.02.2017 г., срок до 15.03.2020 г. Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, неограниченный, с домашних ПК – авторизованный. Кол-во возможных подключений – **4000.**

- **Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»** http://biblioclub.ru/ – базовая часть, контракт № 031 - 01/17 от 02.02.2017 г., срок до 14.02.2018 г., неограниченный доступ для всех зарегистрированных пользователей КемГУ. Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, неограниченный, с домашних ПК – авторизованный. Кол-во возможных подключений – **7000.**

- **Электронно-библиотечная система «Юрайт»** - www.biblio-online.ru. Доступ ко всем произведениям, входящим в состав ЭБС. Договор № 30/2017 от 07.02.2017 г., срок до 16.02.2018г. Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, с домашних ПК – авторизованный. Кол-во одновременных доступов - **безлимит .**

- Электронная полнотекстовая **база данных периодических изданий по общественным и гуманитарным наукам** ООО «ИВИС», https://dlib.eastview.com, договор № 196-П от 10.10.2016 г., срок действия с 01.01.2017 по 31.12.2017 г., доступ предоставляется из локальной сети НФИ КемГУ.

- Национальная библиографическая **база данных** научного цитирования на базе научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU – **РИНЦ** - https://elibrary.ru/project_risc.asp - открытый доступ.

- **Межвузовская электронная библиотека (МЭБ)** - https://icdlib.nspu.ru/ - сводный информационный ресурс электронных документов для образовательной и научно-исследовательской деятельности педагогических вузов. НФИ КемГУ является участником и пользователем МЭБ. Договор о присоединении к МЭБ от 15.10.2013 г, доп. соглашение от 01.04.2014 г. Доступ предоставляется из локальной сети НФИ КемГУ.

- **Университетская информационная система РОССИЯ** (УИС Россия) – http://uisrussia.msu.ru - база электронных ресурсов для образования и исследований в области экономики, социологии, политологии, международных отношений и других гуманитарных наук. Письмо 01/08 – 104 от 12.02.2015. Срок – бессрочно. Доступ предоставляется из локальной сети НФИ КемГУ.

- Новая электронная библиотека – www.newlibrary.ru
- Российское образование (федеральный портал) – www.edu.ru
- Нехудожественная библиотека – www.nehudlit.ru
- РИНЦ (национальная библиографическая база данных научного цитирования) - https://elibrary.ru/project_risc.asp

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

«Физическая культура» как учебная дисциплина относится к блоку общепрофессиональных 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.

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

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 (MS PowerPoint (Microsoft Office - лицензия DreamSpark Premium Electronic Software Delivery (3 years) Renewal по сублицензионному договору №Tr000083174 от 12.04.2016),

-электронные учебники (п. 7б).

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

- Спортивный комплекс «Олимп»
  - зал атлетической гимнастики (6 х 18 м) – общей площадью 108 м$^2$
  - зал ритмической гимнастики (6 х 18 м) – общей площадью 108 м$^2$
  - фитнес-центр (6 х 18 м) – общей площадью 108 м2
  - спортивный игровой зал (18 х 30 м) - общей площадью 540 м$^2$;
  - спортивный игровой зал (18 х 12 м) – общей площадью 216 м$^2$;
  - шахматный клуб – общей площадью 48 м$^2$;
  - стадион с футбольным полем (90 х 60м) и круговой беговой дорожкой (300м);
  - спортивное электрическое табло;
  - радиоузел;
  - лыжехранилище на 100 пар лыж.
- Спортивный клуб ФФК
- Центр здоровья

**12. Иные сведения и (или) материалы**

***12.1. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья***

Особенности реализации программы курса для инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья зависит от состояния их здоровья и конкретных проблем, возникающих в каждом отдельном случае.

- При организации образовательного процесса для слабослышащих студентов от преподавателя курса требуется особая фиксация на собственной артикуляции. Говорить следует

немного громче и четче.

- На занятиях преподавателю требуется уделять повышенное внимание специальным профессиональным терминам, а также к использованию профессиональной лексики. Для лучшего усвоения слабослышащими специальной терминологии необходимо каждый раз писать на доске используемые термины и контролировать их усвоение.
- В процессе обучения рекомендуется использовать разнообразный наглядный материал. Все лекции курса снабжены компьютерными мультимедийными презентациями.
- В процессе работы со слабовидящими студентами педагогическому работнику следует учитывать, для усвоения информации слабовидящим требуется большее количество повторений и тренировок по сравнению с лицами с нормальным зрением.
- Информацию необходимо представлять в том виде, в каком ее мог бы получить слабовидящий обучающийся: крупный шрифт (16 - 18 пунктов). Следует предоставить возможность слабовидящим использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры во время занятий по курсу. При лекционной форме занятий студенту с плохим зрением следует разрешить пользоваться диктофоном - это его способ конспектировать. Не следует забывать, что все записанное на доске должно быть озвучено.

***12.1. Использование интерактивной формы обучения.***

При изучении данной дисциплины применяется технология проблемного обучения.

Схема проблемного обучения, представляется как последовательность процедур, включающих: постановку преподавателем учебно-проблемной задачи, создание для учащихся проблемной ситуации; осознание, принятие и разрешение возникшей проблемы, в процессе которого они овладевают обобщенными способами приобретения новых знаний; применение данных способов для решения конкретных систем задач.

При реализации данной технологии, используются следующие формы обучения, позволяющие активизировать деятельность студента.

| **Наименование раздела дисциплины** | Вид занятия | Используемые активные и интерактивные формы обучения |
|---|---|---|
| Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра | Лекция | Работа в малых группах |
| Спорт. Индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений. | Лекция | Лекция-прессконференция |
| Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Цели и задачи самостоятельных занятий | Лекция | Лекция-дискуссия |
| Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методические рекомендации по организации самостоятельных тренировочных занятий | Лекция | Работа в малых группах |

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 11% (4 часа).

Составители: Давыденко М.Р.., ст. преподаватель

(*фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей)*)