

*«Утверждаю»*

-

7

2022

**Рабочая программа дисциплины  
Б1.О.02 Физическая культура и спорт**

1

1

72

8

2022

### 1. Место дисциплины в структуре ОП

,

### 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

	<i>об</i>	<i>вж</i>	<i>з в</i>	<sup>6</sup> <i>з Л Л</i>
<b>УК-7.</b>	<b>Знать:</b>			
	<b>Уметь:</b>			;
	<b>Владеть:</b>			;
				;

### 3. Содержание дисциплины

**Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социокультурное развитие личности. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.**

**Тема 2.**

**Тема 3.**

**Тема 4.**

**Тема 5.**

**Тема 6.**

**Тема 7.**

**Тема 8. Спортивные игры и легкая атлетика в вузе.  
Спортивная игра волейбол. Особенности игры в разных медицинских группах.**

**Баскетбол в высшем учебном заведении.**

**Настольный теннис на занятиях в вузе.**

**Легкая атлетика в вузе.**

**4. Тематический план**

1	-	6	2	2	2
2		12	4	4	4
3		6	2	2	2
4		6	2	2	2
5		6	2	2	2
6		6	2	2	2
7	-	6	2	2	2
8		24	-	-	24
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>40</b>

## 5. Виды образовательной деятельности

### Занятия лекционного типа

#### Лекция №1

-

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

-

-

-

#### Лекция №2 (видео – материал)

«

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

#### Лекция №3 (видео – материал)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

#### Лекция №4 (видео – материал)

- 1.
- 2.
- 3.

#### Лекция №5 (видео – материал)

- 1.
- 2.
- 3.

#### Лекция №6 (видео – материал)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

#### Лекция №7 (видео – материал)

-

- 1.

- 2.
- 3.

**Практические занятия**  
**Практическое занятие № 1 (к теме №1)**  
*вй 7*

-

- |    |           |           |          |
|----|-----------|-----------|----------|
|    | <i>бр</i> | <i>бв</i> | <i>7</i> |
| 1. |           |           |          |
| 2. |           |           |          |
| 3. | -         |           |          |

**Практические занятия № 2-3 (к теме №2)**  
*вй 7«*

- |    |           |           |          |
|----|-----------|-----------|----------|
|    | <i>бр</i> | <i>бв</i> | <i>7</i> |
| 1. |           |           |          |
| 2. |           |           |          |
| 3. |           |           |          |
| 4. |           |           |          |
| 5. |           |           |          |

**Практическое занятие № 4 (к теме №3)**  
*вй 7*

- |    |           |           |          |
|----|-----------|-----------|----------|
|    | <i>бр</i> | <i>бв</i> | <i>7</i> |
| 1. |           |           |          |
| 2. |           |           |          |
| 3. |           |           |          |

**Практическое занятие № 5 (к теме №4)**  
*вй 7*

- |    |           |           |          |
|----|-----------|-----------|----------|
|    | <i>бр</i> | <i>бв</i> | <i>7</i> |
| 1. |           |           |          |
| 2. |           |           |          |
| 3. |           |           |          |
| 4. |           |           |          |

**Практическое занятие № 6 (к теме №5)**

*вй 7*

*бр бв 7*

- 1.
- 2.
- 3.

**Практическое занятие № 7 (к теме №6)**

*вй 7*

*бр бв 7*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

**Практическое занятие № 8 (к теме №7)**

*вй 7*

*бр бв 7*

- 1.
- 2.
- 3.

**Самостоятельная работа**

**Задания для самостоятельной работы**

**Тема №1**

1.

2.

**Тема №2**

«

1.

2.



**Тема №3**

1.

**Тема №4**

1. -

**Тема №5**

1.

2.

**Тема №6**

1.

2.

**Тема №7**

-

1. - -

**Тема №8**

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

- 7.
- 8.
- 9.

1.

- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

1.

2.

3.

- - -

4.

## **6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной и текущей аттестации**

### **6.1. Оценочные средства и критерии оценивания для текущей аттестации**

#### **1. Тест (пример)**

1.

1)

2)

3) **наблюдается все вышеперечисленное.**

2.

1)

2)

3) **физическое, психическое и нравственное благополучие сочетаются с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни.**

3.

1)

2) **образом жизни;**

3)

4.

1) **здоровье;**

2)

3)

5.

1)

2)

3) **выполнение физических упражнений.**

6.

1) **помогает формированию ритмичной работы организма;**

2)

3)

7.

1) **соматическое здоровье;**

2)

3)

8.

1)

2)

3) **физическое здоровье.**

9.

1)

2) **система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе;**

3)

10.

1)

2) **7 апреля;**

3)

11.

1) **валеологией;**

2)

3)

12.

1) 7-

2) 11-

3) **15-18 лет?**

13.

1) **образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья человека, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом;**

2)

3)

14.

1)

2)

3) **здоровым образом жизни.**

15.

1) **здоровым образом жизни;**

2)

3)

16.

1)

2)

3) **все вышеперечисленное.**

17.

1)

2) **социальное;**

3)

18.

1)

2) **уровень жизни, качество и стиль жизни;**

3)

19.

1)

2)

3) **все вышеперечисленное.**

20.

- 1)
- 2)
- 3) **здоровый стиль жизни.**

21.

- 1)
- 2)
- 3) **образа жизни.**

22.

- 1) **физическая и интеллектуальная активность;**
- 2)
- 3)

23.

- 1)
- 2)
- 3) **все вышеперечисленное.**

24.

- 1) **физические качества;**
- 2)
- 3)

25.

- 1) -
- 2) **область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека;**
- 3)

26.

- 1)
- 2)
- 3) **личную гигиену.**

27.

- 1)
- 2)
- 3) **все вышеперечисленное.**

28.

- 1) **два раза в день утром и вечером;**
- 2)

3)

29.

38.

- 1)
- 2) **в меде, хлебопродуктах;**
- 3)

39.

- 1)
- 2) **в масле, свинине;**
- 3)

40.

- 1)
- 2)
- 3) **«В».**

41.

- 1) **несколько микрограммов;**
- 2)
- 3)

42.

- 1)
- 2) **нарушены нормальные условия для секреции соков;**
- 3)

43.

- 1) **физические упражнения и занятия спортом;**
- 2)
- 3)

44.

- 1) **суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;**
- 2)
- 3)

45.

- 1) **двигательная активность;**
- 2)
- 3)

46.

- 1)
- 2)

3) **повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды.**

47.

- 1)
- 2) **вредную привычку;**
- 3)

48.

- 1)
- 2) -
- 3) **оказывает отрицательное воздействие на системы организма – мы полнеем.**

49.

- 1) **реакция тревоги, стабилизация, истощение;**
- 2)
- 3)

50.

- 1)
- 2) **понижения двигательной активности человека;**
- 3)

51.

- 4) **физическая подготовка;**
- 5)
- 6)

52.

- 4) **физическое совершенство человека;**
- 5)
- 6)

53.

- 4)
- 5) **потребностью в физическом совершенствовании;**
- 6)

54.

- 4)



5) гигиенические факторы могут применяться как самостоятельные средства физического воспитания;

6)

55.

4)

5) свойства природы являются самостоятельными факторами физического воспитания;

6)

56.

4)

5)

6) знания о значении занятий для всестороннего развития, повышения умственной и физической работоспособности, выработка волевых качеств?

57.

4)

5) задачами и уровнем притязаний, склонностью к определенной деятельности, особенностями нервной системы, типом телосложения, характером;

6)

58.

4)

5)

6) отсутствие медицинских противопоказаний.

59.

4) энергетическое;

5)

6)

60.

4)

5)

б) для соблюдения техники безопасности.

**Критерии выставления оценки за тест**

86% - 100%	
69% - 84%	
50% - 68%	

**2. Темы рефератов для самостоятельной работы (примеры).**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
  
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
  
- 17.
  
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.
  
- 22.
  
- 23.

24.

- - -

25.

**Требования к написанию реферата**

*Реферат*

*о с оо*

-

-

- 2003

-

-

-

-

-

**Критерии и показатели, используемые при оценивании реферата**

-	-
-	-
-	-
-	-
5	-
-	-
	-

--	--

## Оценивание реферата

19

15

### 6.2 Оценочные средства и критерии оценивания для промежуточной аттестации

-

#### 1. Тестовое задание (пример)

- 1)
- 2) **сила воли и смелость;**
- 3)
- 4)

- 1)
- 2) **толерантность;**
- 3)
- 4)

- 1)
- 2)
- 3) **физические упражнения;**
- 4)

- 1)
- 2)
- 3)
- 4) **величиной их воздействия на организм.**

- 1) **способ целесообразного решения двигательных задач;**
- 2)
- 3)
- 4)

- 1)

- 2)
- 3)
- 4) **обеспечивают выполнение большого объема мышечной работы с разной интенсивностью.**

1) **от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;**

2)

3)

4)

1)

2) -

3) **скоростно-силовыми;**

4)

-

1)

2)

3)

4) **все вышеперечисленное.**

7) **обучающийся недостаточно физически развит;**

8)

9)

10)

1) **динамический стереотип;**

2)

3)

4)

1)

2)

3) **автоматичность управления двигательными действиями;**

4)

7)

8) **выполнение двигательного действия автоматизировано, то есть при минимальном контроле со стороны сознания за основами спортивной техники;**

9)

10)

7)

8) **закономерностями формирования двигательных навыков;**

9)

10)

7) **главного звена техники;**

8)

9)

10)

7)

8)

9)

10) **три этапа.**

-

7)

8) **способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);**

9)

10)

-

7)

8)

9) **игровой и соревновательный методы;**

10)

4)

5)

6)

7) **комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешние сопротивления либо противодействовать им за счет мышечных напряжений.**

4)

5)

6)

7) **они вызывают значительное напряжение мышц.**

1) **скоростным способностям;**

2)

3)

4)

4)

5)

6)

7) **скоростные способности.**

1)

2)

3) **гибкостью;**

4)

4)

5)

6)

7) **упражнения выполняют до появления болевых ощущений?**

4)

5) **аэробных возможностей;**

6)

7)

4)



5) **сократительных свойств мышц;**

6)

7)

27.

1) **мотивация страхом;**

2)

3)

4)

4)

5) **мотивация;**

6)

7)

1)

2)

3) **способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья человека;**

4)

4)

5)

6) **двигательный режим;**

7)

4)

5) **переходу организма от пассивного состояния к активной деятельности;**

6)

7)

1)

2)

3) **уряжается;**

4)

1) **120/70 мм рт ст;**

2)

3)

4)

- 1)
- 2)
- 3)
- 4) **лыжные гонки, бег?**

- 4) -
- 5)
- 6)
- 7) **масса тела?**

- 4) **функционального состояния и тренированности организма;**
- 5)
- 6)
- 7)

- 4)
- 5)
- 6) **через 5-15 минут;**
- 7)

- 4) **часы повышенной индивидуальной работоспособности;**
- 5)
- 6)
- 7)

- :
- 4) -
  - 5)
  - 6) **медленный бег;**
  - 7)

- 
- 4) -
  - 5) **сфера деятельности, содержание и условия труда, психофизиологические особенности труда;**
  - 6) -
  - 7)

**Критерии выставления оценки за итоговый тест**

86% 100%	
69% - 84%	
50% - 68%	

### Критерии выставления зачета

«Зачтено

«не зачтено».

#### 7. Перечень основной и дополнительной литературы

##### 7.1. Основная литература

1.
  21. ISBN 978-5-534-07339-3.  
URL: <https://urait.ru/bcode/438400>
2.
  - 2- ISBN 978-5-534-11767-7  
URL: <https://urait.ru/bcode/446107>
3.
  21. ISBN 978-5-534-09116-8.  
URL: <https://urait.ru/bcode/431427>
4.
  - 2- ISBN 978-5-534-10524-7.  
URL: <https://urait.ru/bcode/430716>
5.
  21. ISBN

978-5-534-07551-9.

URL: <https://urait.ru/bcode/438824>

## 7.2. Дополнительная литература

1. *з ) И* 2- ISBN 978-5-534-07657-8. URL: [urait.ru/bcode/438414](https://urait.ru/bcode/438414)
2. *б з )* 21. URL: [urait.ru/bcode/429446](https://urait.ru/bcode/429446)
3. *- ( ).* ISBN 978-5-534-10153- ISBN 978-5-7996-1903- URL: [urait.ru/bcode/429446](https://urait.ru/bcode/429446)
4. *Дй в )* 2- ISBN 978-5-534-07276-1. URL: [urait.ru/bcode/437343](https://urait.ru/bcode/437343)
5. *В з )Ф* 2- ISBN 978-5-534-11441-6. URL: [urait.ru/bcode/445290](https://urait.ru/bcode/445290)
6. *в )И з* 2- ISBN 978-5-534-06393-6. URL: [urait.ru/bcode/438412](https://urait.ru/bcode/438412)
7. 21. ISBN 978-5-534-07484-0. URL: [urait.ru/bcode/437252](https://urait.ru/bcode/437252)
8. -
9. -
10. 2- ISBN 978-5-534-11118-7. URL: [urait.ru/bcode/444505](https://urait.ru/bcode/444505)

## 7.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. [www.tssr.ru](http://www.tssr.ru)
2. [www.Fizkult-ura.ru](http://www.Fizkult-ura.ru)
3. [www.sportmedicine.ru](http://www.sportmedicine.ru)
4. [www.zanfiz.ru/istoriya-sozdaniya-trenazhorov](http://www.zanfiz.ru/istoriya-sozdaniya-trenazhorov)

