

«Утверждаю»

-

**Рабочая программа дисциплины
Б.1.О.02 Физическая культура и спорт**

:

1

1

72

2021

1. Место дисциплины в структуре ОП

40.05.04

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

УК-7.	Знать: Уметь: Владеть:

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
ИТОГО		72	16	16	40

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)

-

- 1.
- 2.
- 3.

-

Практические занятия № 2-3 (к теме №2)

«

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

Практическое занятие № 4 (к теме №3)

- 1.
- 2.
- 3.

Практическое занятие № 5 (к теме №4)

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

Практическое занятие № 6 (к теме №5)

- 1.
- 2.
- 3.

Практическое занятие № 7 (к теме №6)

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

Практическое занятие № 8 (к теме №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)

- 2)
- 3)

37.

- 1) **в мясе, горохе;**
- 2)
- 3)

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)

6) 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

- - - -

- - 2003.

Критерии и показатели, используемые при оценивании реферата

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

-	- - - -
	- -

Оценивание реферата

19

15

6.2 Оценочные средства и критерии оценивания для промежуточной аттестации

1. Итоговое 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.

534-07339-3.
[online.ru/bcode/438400](https://biblio-online.ru/bcode/438400)

2-

ISBN 978-5-
 URL: [https://biblio-](https://biblio-online.ru/bcode/446107)

2.

2-

ISBN

ISBN 978-5-534-11767-7
 -
 URL: <https://biblio-online.ru/bcode/446107>

3.

[online.ru/bcode/431427](https://biblio-online.ru/bcode/431427)

ISBN 978-5-534-09116-8.
 URL: [https://biblio-](https://biblio-online.ru/bcode/431427)

4. 2- ISBN 978-5-534-10524-7.
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/430716>
5. 2- ISBN
978-5-534-07551-9.
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438824>
6. 534-05600-6. ISBN 978-5-
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/441686>

7.2. Дополнительная литература

1. ISBN 978-5-534-11092-0.
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444497>
2. 2- ISBN 978-5-534-
07657-8. URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438414>
3. - ISBN 978-5-534-10153-9
ISBN 978-5-7996-1903- - -
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429446>
4. -
5. 2-
6. ISBN 978-5-534-07276-1.
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437343>
7. 2- ISBN 978-5-534-11441-6.
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445290>
8. 2- ISBN 978-5-534-06393-6.
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438412>

ISBN 978-5-534-07484-0.

URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437252>

9.

10.

11.

2-

ISBN 978-5-534-11118-7.

URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444505>

7.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. www.tssr.ru
2. www.Fizkult-ura.ru
3. www.sportmedicine.ru
4. www.zanfiz.ru/istoriya-sozdaniya-trenazhorov
5. www.bmsi.ru

www.

8. Материально-техническое обеспечение

-
-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-

9. Программное обеспечение