


МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
БОРИСОГЛЕБСКИЙ ФИЛИАЛ  
(БФ ФГБОУ ВО «ВГУ»)

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой  
естественнонаучных и  
общеобразовательных дисциплин

  
С.Е. Зюзин  
25.06.2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.Б.16 Физическая культура и спорт**

**1. Код и наименование направления подготовки:**

15.03.01 Машиностроение

**2. Профиль подготовки:**

Технологии, оборудование и автоматизация машиностроительных производств

**3. Квалификация выпускника:** бакалавр

**4. Форма обучения:** очная, заочная

**5. Кафедра, отвечающая за реализацию дисциплины:** кафедра  
естественнонаучных и общеобразовательных дисциплин

**6. Составители программы:**

С.Е. Зюзин, канд. физ-мат наук, доцент,

И.И. Евдокимова, преподаватель кафедры естественнонаучных и  
общеобразовательных дисциплин

**7.Рекомендована:** Научно-методическим советом Филиала от 29.05.2020,  
протокол № 7

**8. Учебный год:** 2020-2021

**Семестр:** 1

## 9. Цель и задачи учебной дисциплины:

**Целью** физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

### Задачи учебной дисциплины:

- понимать роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовки её к профессиональной деятельности;
  - знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
  - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
  - 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;
  - обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
  - приобретения опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- При проведении учебных занятий по дисциплине обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.

## 10. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в блок Б1 «Дисциплины (модули)» и относится к базовой части образовательной программы.

Для освоения дисциплины используют знания, умения, навыки, сформированные в процессе обучения в общеобразовательной школе.

Изучение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин: *Элективные дисциплины по физической культуре и спорту, Безопасность жизнедеятельности, Основы медицинских знаний.*

*Условия реализации рабочей программы для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и (или) инвалидов (при наличии среди обучающихся по данной образовательной программе лиц с ОВЗ и (или) инвалидов):*

- выбор аудитории для контактной работы с преподавателем или для работы с образовательными ресурсами;
- изучение дисциплины с использованием возможностей дистанционных технологий;
- выбор форм выполнения заданий по изучению содержания дисциплины и овладению компетенциями с учётом индивидуальных особенностей здоровья и возможностей обучающегося;
- выбор средств, используемых при изучении дисциплины, оформление дидактических материалов с учётом индивидуальных особенностей здоровья и возможностей обучающегося.

## 11. Планируемые результаты обучения по дисциплине/модулю (знания, умения, навыки), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников):

Компетенция		Планируемые результаты обучения
Код	Название	
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной	<b>знает:</b> - сущность физиологических и социально-психологических основ физического развития и воспитания личности и особенности их проявления в образовательном процессе;

	социальной и профессиональной деятельности	- требования охраны труда; <b>умеет:</b> - использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности; - пропагандировать здоровый образ жизни; <b>владеет:</b> - навыками здорового образа жизни.
--	--	--

## 12. Объем дисциплины в зачетных единицах/часах — 2/72.

Форма промежуточной аттестации: *зачет*

## 13. Виды учебной работы

### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего	Трудоемкость
		Семестр
		1
Контактная работа, в том числе:	34	34
лекции	16	16
практические занятия	18	18
лабораторные работы		
Самостоятельная работа	38	38
Форма промежуточной аттестации (зачёт)		
Итого:	72	72

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего	Трудоемкость
		Семестр
		1
Контактная работа, в том числе:	10	10
лекции	4	4
практические занятия	6	6
лабораторные работы		
Самостоятельная работа	58	58
Форма промежуточной аттестации (зачёт – 4 час.)	4	4
Итого:	72	72

## 13.1. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
<b>Практические занятия</b>		
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Её социально-биологические основы.	Теоретические основы физической культуры и спорта.
2.	Физическая культура и спорта как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.	Законы о физической культуре и спорте в Российской Федерации
3.	Физическая культура личности. Основы здорового образа жизни.	Основы здорового образа жизни.
4.	Особенности использование средств	Особенности использование средств

	физической культуры для оптимизации работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	физической культуры и спорта для оптимизации работоспособности
5.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	Профессионально-прикладная физическая культура.
6.	Основы методики самостоятельных занятий и контроль за состоянием своего организма. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	Основы методики самостоятельных занятий и контроль за состоянием своего организма.
<b>Самостоятельная работа</b>		
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Её социально-биологические основы.	Общезначимая подготовка
2.	Физическая культура и спорта как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.	Общезначимая подготовка
3.	Физическая культура личности. Основы здорового образа жизни.	Общезначимая подготовка
4.	Особенности использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Общезначимая подготовка
5.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	Общезначимая подготовка
6.	Основы методики самостоятельных занятий и контроль за состоянием своего организма. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	Общезначимая подготовка

## 13.2. Темы (разделы) дисциплины и виды занятий

### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Виды занятий (часов)				
		Лекции	Практические	Лабораторные	Самост. работа	Всего
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Её социально-биологические основы.	2	2		6	10
2	Физическая культура и спорта как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.	2	4		6	12
3	Физическая культура личности. Основы здорового образа жизни.	4	4		6	14
4	Особенности использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	2		6	10

5	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	2	2		6	10
6	Основы методики самостоятельных занятий и контроль за состоянием своего организма. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	4	4		8	16
	Зачёт					0
<b>Итого</b>		16	18	-	38	72

### Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Виды занятий (часов)				
		Лекции	Практические	Лабораторные	Самост. работа	Всего
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Её социально-биологические основы.	1	1		9	11
2	Физическая культура и спорта как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.	1	1		9	11
3	Физическая культура личности. Основы здорового образа жизни.	1	1		9	11
4	Особенности использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания		1		10	11
5	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	1	1		9	11
6	Основы методики самостоятельных занятий и контроль за состоянием своего организма. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов		1		12	13
	Зачёт					4
<b>Итого</b>		4	6	-	58	72

### 14. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» включает в себя воздействие на физиологические системы организма студентов, совершенствование их физических и морально-волевых качеств и психологической устойчивости на нервно-эмоциональную и умственную сферу занимающихся. Она является процессом планомерного, систематического воздействия на студентов под наблюдением и непосредственным руководством преподавателей, которые должны сформировать у будущих бакалавров

компетенции, имеющие понимание социального значения физической культуры и спорта в условиях профессиональной деятельности, и на этой основе сформировать физическую культуру личности.

Функциональная модель педагогической технологии формирования физической культуры личности студента представляет собой сложную многокомпонентную систему, элементы которой взаимообусловлены, взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Методико-практические занятия включают перечень направлений (разделов и спортивных дисциплин), ориентирующих студентов на приобретение знаний, умений и навыков в самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности и физическом самосовершенствовании. Особая роль отводится высокой степени готовности к социально-профессиональной деятельности.

Учебная деятельность реализуется в форме методико-практических, контрольных занятий, а также самостоятельного изучения теоретического материала дисциплины по разделам РПД, консультациями преподавателя.

Для достижения планируемых результатов обучения используются тренинги (учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке), ролевые игры.

## 15. Перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов интернет, необходимых для освоения дисциплины

### а) основная литература

№ п/п	Источник
1.	Барчуков И.С. Физическая культура: учеб.- 7-е изд., испр.- М.: Академия, 2013.- (Бакалавриат)
2.	Барчуков И.С. Физическая культура: учеб.- 4-е изд., испр.- М.: Академия, 2011.- (Бакалавриат)
3.	Холодов Ж.К. и др. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. пос. для студ. учреждений ВПО.- 9-е изд., испр. и доп.- М.: Академия, 2011

### б) дополнительная литература

№ п/п	Источник
4.	Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания: учеб. пос.: - М.: Просвещение, 1986
5.	Физическое воспитание: учеб./ под ред. В.А. Головина и др.- М.: Высшая школа, 1983
6.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пос. для вузов.- М.Академия, 2001

### в) информационные электронно-образовательные ресурсы

№ п/п	Источник
Основная	
7.	1. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / под ред. Э.В. Овчаренко. - Москва : Студенческая наука, 2012. - 2299 с. - (Вузовская наука в помощь студенту). - ISBN 978-5-00046-122-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=225696">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=225696</a> (11.06.2020).
8.	2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a> (11.06.2020).
Дополнительная	
9.	1. Чеснова, Е.Л. Практикум по физической культуре : учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова, В.В. Варинов. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 68 с. - ISBN 978-5-4458-3075-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210956">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210956</a> (11.06.2020).

## 16. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

№ п/п	Источник
1	Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. - Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. - 87 с. - ISBN 978-5-7994-0518-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=142220">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=142220</a> (10.06.2020).

2	Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебник / В.Г. Никитушкин. - Москва : Советский спорт, 2013. - 280 с. - ISBN 978-5-9718-0616-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210448">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210448</a> (10.06.2020).
---	---

## 17. Информационные технологии, используемые для реализации учебной дисциплины, включая программное обеспечение, информационно-справочные системы и профессиональные базы данных

### Программное обеспечение:

Win10 (или WinXP, Win7), OfficeProPlus 2010;

–STDU Viewer version 1.6.2.0;

–7-Zip;

–GIMP GNU Image Manipulation Program;

–Paint.NET;

–браузеры: Yandex, Google, Opera, Mozilla Firefox, Explorer.

### Информационно-справочные системы и профессиональные базы данных:

–Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <http://elibrary.ru/>

–Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru/>

–Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – <http://fcior.edu.ru>

Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online» – <http://biblioclub.ru/>

## 18. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, компьютеры, объединенные в сеть с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ВГУ и БФ, мультимедиапроектор, колонки, экран.

## 19. Фонд оценочных средств:

### 19.1 Перечень компетенций с указанием этапов формирования и планируемых результатов обучения

Код и содержание компетенции (или ее части)	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции посредством формирования знаний, умений, навыков)	Этапы формирования компетенции (разделы (темы) дисциплины или модуля и их наименование)	Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся
ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> - сущность физиологических и социально-психологических основ физического развития и воспитания личности и особенности их проявления в образовательном процессе; - требования охраны труда;	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Её социально-биологические основы. 2. Физическая культура и спорта как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. 3. Физическая культура личности. Основы здорового образа жизни. 4. Особенности использование средств физической культуры для оптимизации	Доклад, сообщение Презентация Реферат
	<b>Уметь:</b> - использовать здоровьесберегающие технологии в		Дискуссия Учебный проект

	профессиональной деятельности; - пропагандировать здоровый образ жизни;	работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. 6. Основы методики самостоятельных занятий и контроль за состоянием своего организма. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	
	<b>Владеть:</b> - навыками здорового образа жизни.		Учебный проект
<b>Промежуточная аттестация – зачёт</b>			тесты

## 19.2 Описание критериев и шкалы оценивания компетенций (результатов обучения) при промежуточной аттестации

Для оценивания результатов обучения на зачете используется – зачтено, не зачтено.

Соотношение показателей, критериев и шкалы оценивания результатов обучения.

Критерии оценивания компетенций	Уровень сформированности компетенций	Шкала оценок
Выполнение реферата и творческого задания в соответствии со всеми требованиями	Повышенный уровень	зачтено
Выполнение реферата и творческого задания, в которых могут быть допущены неточности, невысокая степень самостоятельности	Базовый уровень	
Реферат и творческое задание имеют высокий процент заимствования из различных источников	Пороговый уровень	
Не выполнено творческое задание	–	не зачтено

## 19.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

### 19.3.1. Перечень учебных проектов (примеры)

1. Составить конспект и провести демонстрацию комплекса разминочных упражнений по лёгкой атлетике.

Пример комплекса разминочных легкоатлетических упражнений

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
1.	Семенящий бег	15-20 м	Шаг продвижения на пол стопы, движения рук согнутых в локтях вдоль туловища
2.	Бег с подниманием голени назад	15-20 м	Движения рук согнутых в локтях вдоль туловища
3.	Бег с высоким подниманием бедра вперёд	15-20 м	движения рук согнутых в локтях вдоль туловища
4.	Бег приставными шагами	15-20 м	Руки на пояс
5.	Многоскоки с разноимённым подниманием руки вверх	15-20 м	Подпрыгивать выше
6.	Прыжки на одной ноге поочередно, руки на пояс	По 10 прыжков на каждой ноге	Приземляться на носок, мягко
7.	Прыжки из стойки – ноги вместе в стойку –	10 -12 повторений	Приземляться мягко



	ноги врозь и в и.п. Руки на пояс.		на носки
8.	И.п. – о.с. 1-2-3-4 – ходьба на месте.	20-25 шагов	Дыхание ровное

2. Составить конспект и провести демонстрацию комплекса разминочных общеразвивающих упражнений.

#### Пример комплекса разминочных общеразвивающих упражнений

№ п/п	Содержание	Дозировка (кол-во раз)	Организационно – методические указания
1.	И.п. (исходное положение) – о.с. (основная стойка) 1 - руки в стороны 2 - руки вверх, подняться на носки 3 - руки вперед, пятки опустить 4 – и.п.	8 – 10 раз	1 – 2 вдох, 3 -4 выдох
2.	И.п. – о.с. 1 – наклон головы вправо 2 – и.п. 3 – наклон головы влево 4 – и.п.	8 – 10 раз	Соблюдать осанку
3.	И.п. – узкая стойка, правая рука вверх 1-2 – рывки руками назад 3-4 – смена рук	6 – 8 раз	Соблюдать осанку
4.	И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью согнуты в локтях 1-2 – рывки руками в стороны согнутые в локтях 3-4 – рывки прямых рук в стороны	8 – 10 раз	Локти на уровне плечевых суставов
5.	И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – наклон туловища вправо, левая рука вытянута над головой 2 – и.п. 3 – наклон туловища влево, правая рука вытянута над головой 4 – и.п.	8 – 10 раз	Рука над головой прямая, прижата к голове
6.	И.п. – широкая стойка, руки на пояс 1 – поворот туловища вправо, правую руку в сторону 2 – и.п. 3 – поворот туловища влево, левую руку в сторону 4 – и.п.	8 – 10 раз	Соблюдать осанку
7.	И.п. – ноги врозь, руки на пояс 1 – руки вверх, подняться на носки 2 – наклон вперед, руки к правой ноге 3 – пружинисто наклон вперед, руки к левой ноге 4 – и.п.	8 – 10 раз	Ноги в коленях не сгибать
8.	И.п. – узкая стойка, руки на пояс 1 – мах левой ногой вперед, руки вперед 2 – и.п. 3 – мах правой ногой вперед, руки вперед 4 – и.п.	8 – 10 раз	Ноги в коленях не сгибать
9.	И.п. – выпад правой ногой вперед, руки на колено 1-2 – пружинистые движения вниз 3-4 – смена ног в прыжке	8 – 10 раз	Выпад делать глубже
10.	И.п. – ноги врозь, руки в стороны 1 – приседание, руки вперед 2 – и.п. 3 – приседание, руки вверх 4 – и.п.	8 – 10 раз	Спина прямая, голову не опускать

11.	И.п. – широкая стойка, руки на пояс 1 – прыжок в стойку ноги вместе, руки вверх 2 – и.п. 3 – прыжок в стойку ноги вместе, руки вверх 4 – и.п.	8 – 10 раз	Руки вверх – вдох, Вниз - выдох
12.	И.п. – основная стойка 1-2 – руки через стороны вверх - вдох 3-4 – в и.п. - выдох	8 – 10 раз	Руки вверх – вдох, Вниз - выдох

3. Составить конспект и провести демонстрацию комплекса разминочных общеразвивающих упражнений с мячом.

#### Пример комплекса разминочных упражнений с баскетбольным мячом

№ п/п	Содержание	Дозировка (кол-во раз)	Организационно – методические указания
1.	И.п. (исходное положение) – ноги врозь, мяч в прямых руках вытянутых вперёд перед собой 1 – руки с мячом вверх, правую ногу назад на носок 2 – и.п. 3 – руки с мячом вверх, левую ногу назад на носок 4 – и.п.	8 – 10 раз	Соблюдать осанку
2.	И.п. – ноги врозь, мяч в прямых руках над головой 1 – наклон туловища вправо 2 – и.п. 3 – наклон туловища влево 4 – и.п.	8 – 10 раз	Соблюдать осанку
3.	И.п. – ноги врозь, мяч в правой руке 1-2-3-4 – дриблинг правой рукой 5-6-7-8 – дриблинг левой рукой	20 - 25 раз каждой рукой	Соблюдать осанку, на мяч не смотреть
4.	И.п. – стойка ноги врозь, руки с мячом перед грудью 1-2-3-4 – пружинистые сдавливания мяча ладонями.	15 – 20 раз	Соблюдать осанку, локти в сторону
5.	И.п. – ноги врозь, мяч в правой руке 1 – бросок мяча через верх в левую руку 2 – бросок мяча через верх в правую руку	8 – 10 раз	Соблюдать осанку, на мяч не смотреть
6.	И.п. – ноги в широкой стойке, мяч в правой руке 1-2-3-4 – дриблинг правой рукой, вокруг правой ноги 5-6-7-8 – дриблинг левой рукой, вокруг левой ноги	8 – 10 раз	На мяч не смотреть

4. Составить конспект и провести демонстрацию комплекса круговой тренировки по общефизической подготовке (ОФП)

#### Пример комплекса круговой тренировки по ОФП

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
1.	Подъём туловища, лёжа на спине. Руки за головой	30 сек	Можно сделать упор ногами под предмет
2.	Приседания в широкой стойке, руки за головой	30 сек	Соблюдать осанку, смотреть вперёд.
3.	Сгибания – разгибания рук в упоре лёжа	30 сек	До касания грудью
4.	Подъёмы туловища, лёжа на животе. Руки за головой.	30 сек	Можно сделать упор ногами под предмет
5.	Прыжки вверх, на месте	30 сек	Выполнять высокие прыжки
6.	Сгибания – разгибания рук в упоре на предмет,	30 сек	Разгибания

	сзади. Живот вверх, ноги вперёд, упор пятками в пол		выполнять до выпрямления рук в локтях
7.	Подъём ног, лёжа на спине. Руки вдоль туловища	30 сек	Ноги в коленях не сгибать
8.	Вис на перекладине.	30 сек	Хват прямой

Отдых после каждого выполнения упражнения – 30 секунд. Комплекс выполнить 3 раза методом круговой тренировки.

5. Составить конспект и провести демонстрацию комплекса по профессионально-прикладной физической подготовке

6. Разработать комплекс общей физической подготовки средствами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»

7. Составить комплекс корригирующей гимнастики для глаз.

### **19.3.2. Примерная тематика докладов и сообщений**

1. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе.
2. Физическая культура в средние века.
3. Физическая культура в период Нового времени.
4. Физическая культура в России.
5. История международного спортивного движения (вторая половина XIX века).
6. История развития легкой атлетики.
7. Обзор Олимпийских игр.
8. Физические качества спортсменов.
9. Аутогенная тренировка.
10. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
11. Психологический тренинг: аутотренинг, медитация, самогипноз, позитивное мышление.
12. Естественные методы оздоровления.
13. Аэробика – степ-аэробика
14. Методы очищения организма (Самсонов «Северная Двина»).
15. Методы снятия напряженности при занятиях компьютером (влияние).
16. Экология и здоровье человека.
17. Самоконтроль и врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.

### **19.3.3. Примерная тематика дискуссий**

1. Спонсорство и спорт.
2. Раздумье о здоровье. Н. М. Амосова
3. Голодание: мифы и реальность.

### **19.3.4. Примерная тематика компьютерных презентаций**

1. Паралимпийские игры
2. Одежда и спорт
3. Техника безопасности на уроках физической культуры
4. Художественная гимнастика
5. Правила для велосипедистов
6. Математика и спорт
7. Футбол и смех

### **19.3.5 Примеры типовых тестов для промежуточной аттестации**

#### **1. Физическая культура представляет собой...**

- 1) учебный предмет в школе;
- 2) выполнение упражнений;
- 3) процесс совершенствования возможностей человека;
- 4) часть человеческой культуры.

#### **2. Отличительным признаком физической культуры является...**

- 1) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- 2) физическое совершенство;
- 3) выполнение физических упражнений;
- 4) занятия в форме уроков.

#### **3. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...**

- 1) развития резервных возможностей организма человека;
- 2) физической подготовленности человека к жизни;
- 3) сохранения и восстановление здоровья;
- 4) подготовку к профессиональной деятельности.

#### **4. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на ...**

- 1) развитие физических качеств людей;
- 2) поддержание высокой работоспособности людей;
- 3) сохранения и укрепления здоровья людей;
- 4) подготовку к профессиональной деятельности.

#### **5. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания**

решаются на основе...

- 1) закаливания и физиотерапевтических процедур.
- 2) обеспечения полноценного физического развития.
- 3) совершенствования телосложения.
- 4) формирования двигательных умений и навыков.

#### **6. Физическая подготовка представляет собой ...**

- 1) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
- 2) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- 3) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- 4) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

#### **7. Физическими упражнениями называются...**

- 1) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- 2) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- 3) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- 4) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

#### **8. Техникой физических упражнений принято называть...**

- 1) способ целесообразного решения двигательной задачи;
- 2) способ организации движений при выполнении упражнений;
- 3) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- 4) рациональную организацию двигательных действий.

**9. Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому, что ...**

- 1) положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;
- 2) снимается утомление нервных клеток головного мозга;
- 3) ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;
- 4) притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма.

**10. Тяжелая степень переутомления при умственном труде характеризуется**

- 1) Угнетением, резкой раздражительностью, бессонницей
- 2) Хорошим настроением
- 3) Ощущением тяжести в голове
- 4) Отсутствием снижения умственной работоспособности

**11. Работоспособность – это...**

- 1) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- 2) способность укреплять состоянием здоровья и повышением двигательных возможностей;
- 3) способность выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;
- 4) способность развивать резервные возможности организма человека.

**12. Под физическим развитием понимается...**

- 1) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- 2) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- 3) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- 4) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

**13. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения...**

- 1) способствующие повышению быстроты движений;
- 2) способствующие снижению веса тела;
- 3) объединенные в форме круговой тренировки;
- 4) способствующие увеличению мышечной массы.

**14. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения**

движений с большой амплитудой, обозначается как...

- 1) гибкость;
- 2) ловкость;
- 3) быстрота;
- 4) реакция.

**15. Систематически и грамотно организованные занятия физическими упражнениями**

укрепляют здоровье так как ...

- 1) поступают питательные вещества к системам организма;
- 2) повышаются возможности дыхательной системы;
- 3) организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям;
- 4) способствуют повышению резервных возможностей организма.

**16. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором ...**

- 1) его органы и системы работают эффективно и экономно;
- 2) быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
- 3) легко переносятся неблагоприятные климатические условия;

4) наблюдается все перечисленное.

**17. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?**

- 1) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- 2) упражнения, способствующие снижению массы тела;
- 3) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
- 4) упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

**18. Спортивно-игровую деятельность характеризует...**

- 1) стремление к максимальному результату;
- 2) конфликтность ситуаций поединков;
- 3) наличие конкретного сюжета;
- 4) высокая значимость качества исполнения роли.

**19. Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит?**

1) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее следует выполнять упражнения, так как нельзя

допускать переохлаждения;

2) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма;

3) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;

4) после занятий следует принять холодный душ.

**20. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?**

1) сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к

воздействию неблагоприятных факторов;

2) гигиенические факторы могут применяться как самостоятельные средства физического

воспитания;

3) эффект воздействия природных факторов на организм человека обладает способностью к

«переносу» – он проявляется в различных условиях повседневной жизни;

4) все представленные утверждения соответствуют действительности.

**21. С помощью какого теста определяется ловкость?**

1) 6-ти минутный бег;

2) подтягивание;

3) челночный бег;

4) бег 100 метров.

**22. Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть...**

1) координационно-двигательной выносливостью;

2) спортивной формой;

3) общей выносливостью;

4) подготовленностью.

**23. Для воспитания гибкости используются...**

1) движения рывкового характера;

2) движения, выполняемые с большой амплитудой;

3) пружинящие движения;

4) маховые движения с отягощением и без него.

**24. Нагрузка физических упражнений характеризуется...**

1) подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием;

- 2) величиной их воздействия на организм;
- 3) временем и количеством повторений двигательных действий;
- 4) напряжением определенных мышечных групп.

**25. Основными источниками энергии для организма являются:**

- 1) белки и жиры;
- 2) витамины и жиры;
- 3) углеводы и витамины;
- 4) белки и витамины.

**26. Главной причиной нарушения осанки является...**

- 1) слабость мышц;
- 2) привычка к определенным позам;
- 3) отсутствие движений во время школьных уроков;
- 4) ношение сумки, портфеля в одной руке.

**27. Укажите, решение, каких задач характерно для основной части урока физической культуры?**

1. Функциональная подготовка организма;
2. Разучивание двигательных действий;
3. Коррекция осанки;
4. Воспитание физических качеств;
5. Восстановление работоспособности;
6. Активизация внимания.

- 1) 1, 4.
- 2) 2, 4. 3) 2, 6.
- 4) 3, 5.

**28. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:**

1) осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и

приставляют левую ногу к правой;

2) осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и

приставляют правую ногу к левой;

3) ожидается команда «марш»;

4) поворот осуществляется в произвольном направлении.

**29. Назовите основные физические качества человека:**

- 1) быстрота, сила, смелость, гибкость;
- 2) быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- 3) быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
- 4) быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

**19.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Оценка знаний, умений и навыков, характеризующая этапы формирования компетенций в рамках изучения дисциплины осуществляется в ходе текущей и промежуточной аттестаций.

Текущий контроль успеваемости проводится в соответствии с Положением о текущей аттестации обучающихся по программам высшего образования Воронежского государственного университета. Текущий контроль успеваемости проводится в форме контроля посещаемости, оценки результатов практической деятельности. Критерии оценивания приведены выше.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования.

Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации включают в себя творческое задание, реферат, позволяющие оценить степень сформированности умений и навыков.

При оценивании используются количественные (для оценки физической подготовленности) или качественные (оценка творческого задания, реферата) шкалы оценок. Критерии оценивания приведены выше.