МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ГЕОДЕЗИИ И КАРТОГРАФИИ
(МИИГАиК)

Факультет управления территориями
Кафедра физического воспитания

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 5387FD2AF5B17FED816FDE9A1D4973B1
Владелец: Степанченко Алексей Леонидович
Действителен: с 21.07.2025 по 14.10.2026

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор
А. Л. Степанченко
18 апреля 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
«Б1.О.16.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Уровень высшего образования: бакалавриат

Направление подготовки: 27.03.02 Управление качеством

Направленность (профиль) подготовки: Управление качеством в топографо-геодезическом производстве

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Год набора (приема на обучение): 2025

Срок получения образования: 4 года

Объем: в зачетных единицах: 2 з.е.
в академических часах: 72 ак.ч.

Москва, 2025

Разработчики:
Доцент кафедры Физического воспитания, к.т.н. Зубов А. А.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 27.03.02 Управление качеством, утвержденного приказом Минобрнауки от 31.07.2020 № 869

Согласование и утверждение

№	Подразделение	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1	факультет Управления территориями	Председатель ученого совета факультета	Воронцова А. А.	Рассмотрено	19.12.2024, № 2-2024

Содержание

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3. Место дисциплины в структуре ОП

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

5. Содержание дисциплины
   5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий
   5.2. Содержание разделов, тем дисциплины и формы текущего контроля

6. Оценочные материалы текущего контроля

7. Оценочные материалы промежуточной аттестации

8. Порядок проведения промежуточной аттестации

9. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины
   9.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы
   9.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся
   9.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине
   9.4. Оборудование и технические средства обучения

10. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины - заключается в получении обучающимися теоретических знаний, обеспечивающих формирование основ физической культуры личности и здорового образа жизни, разностороннее развитие личности человека, его физических качеств формирования физической культуры личности человека, а также практических навыков (формирование) и готовности к самостоятельной работе в их применении и способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Задачи изучения дисциплины:

- формирование понятий по реализации потребностей человеческого организма в двигательной активности;
- освоение двигательных навыков физических упражнений, приемов и действий;
- получение компетенций по использованию методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- формирование умений применять полученные знания в практической деятельности, решать практические задачи по совершенствованию физических и психофизических качеств, укрепление здоровья, повышение работоспособности, продление творческого долголетия и жизни людей.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции, индикаторы и результаты обучения

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

Знать:

УК-7.1/Зн1 Основных видов физических упражнений для поддержания здорового образа жизни

УК-7.1/Зн2 Роли и значения физической культуры в жизни человека и общества

УК-7.1/Зн3 Научно-практических основ физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни

Уметь:

УК-7.1/Ум1 Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки

УК-7.1/Ум2 Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

УК-7.1/Ум3 Поддерживать здоровый образ жизни в условиях напряженной профессиональной нагрузки

Владеть:

УК-7.1/Нв1 Навыками использовать средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1/Нв2 Навыками здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни и сохранения организма

УК-7.1/Нв3 Навыками сохранять стрессоустойчивость для сохранения здоровья

УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

Знать:

УК-7.2/Зн1 Норм здорового образа жизни и требований к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность

УК-7.2/Зн2 Требований к физическим качествам, предъявляемым профессией

Уметь:

УК-7.2/Ум1 Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей

УК-7.2/Ум2 Оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности

Владеть:

УК-7.2/Нв1 Навыками применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования

УК-7.2/Нв2 Навыками пользоваться основами оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Знать:

УК-7.3/Зн1 Основных норм здорового образа жизни для эффективного решения профессиональнных задач в различных жизненных обстоятельствах

УК-7.3/Зн2 Условий и принципов соблюдения норм здорового образа жизни для повышения эффективности профессиональной деятельности

УК-7.3/Зн3 Требований к физическим качествам, предъявляемым профессией; иметь представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально не

Уметь:

УК-7.3/Ум1 Соблюдать нормы здорового образа жизни

УК-7.3/Ум2 Соблюдать и пропогандировать здоровый образ жизни для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей

УК-7.3/Ум3 Оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности.

Владеть:

УК-7.3/Нв1 Навыками сохранять здоровый образ жизни независимо от жизненных ситуаций и сложнестей профессиональной деятельности

УК-7.3/Нв2 Навыками применять средства и методы укрепления здоровья и физического самосовершенствования

УК-7.3/Нв3 Навыками оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) Б1.О.16.01 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 6.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к решению типов задач профессиональной деятельности, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Лекционные занятия (часы)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
6 семестр	72	2	16	16	40	Зачет
Всего	72	2	16	16	40	

5. Содержание дисциплины (модуля)

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

(часы промежуточной аттестации не указываются)

Наименование раздела, темы	Всего	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения, соотнесенные с результатами освоения программы
Раздел 1. Введение	**8**	**2**	**2**	**4**	УК-7.1
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	8	2	2	4	
Раздел 2. Основной	**64**	**14**	**14**	**36**	УК-7.2 УК-7.3
Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры	12	2	2	8	
Тема 2.2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	8	2	2	4	

Тема 2.3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	8	2	2	4	
Тема 2.4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	8	2	2	4	
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	10	2	2	6	
Тема 2.6. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Регулирование работоспособности средствами физической культуры	12	2	2	8	
Тема 2.7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	6	2	2	2	
Итого	**72**	**16**	**16**	**40**	

5.2. Содержание разделов, тем дисциплин и формы текущего контроля

Раздел 1. Введение

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности, деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Функции физической культуры. Средства физической культуры

Текущий контроль

Вид (форма) контроля
Тестирование

Раздел 2. Основной

Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды

Текущий контроль

Вид (форма) контроля
Тестирование

Тема 2.2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений

Текущий контроль

Вид (форма) контроля
Выполнение контрольных нормативов

Тема 2.3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе

Общая физическая подготовка (ОФП), ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмен. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значения мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия

Текущий контроль

Вид (форма) контроля
Выполнение контрольных нормативов

Тема 2.4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях

Текущий контроль

Вид (форма) контроля
Реферат

Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов

Текущий контроль

Вид (форма) контроля
Выполнение контрольных нормативов

Тема 2.6. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Регулирование работоспособности средствами физической культуры

Цель и задачи физической культуры в системе НОТ. Научно-методические основы ПФК. Эффект активного отдыха (феномен Сеченова). Методика составления комплексов физических упражнений ПФК и учет условий конкретной трудовой деятельности. ПФК в рабочее время (производственная гимнастика). Вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка. ПФК во внерабочее время. Организация ПФК в условиях производства и контроль. Научная организация умственного труда. Соблюдение условий и его эффективность. Биологические ритмы и эффективность умственной работоспособности. Зависимость умственной работоспособности от типа высшей нервной деятельности, мотивации и промежуточной оценки, от установки на конечную цель. Состояние здоровья и умственная работоспособность. Значение физической активности. Умственная работоспособность в период экзаменов и образ жизни. Применение «малых форм» физической культуры. Роль циклических упражнений и различных видов спорта. Физические упражнения и повышение активности кровоснабжения головного мозга

Текущий контроль

Вид (форма) контроля
Выполнение контрольных нормативов

Тема 2.7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

Социальные функции физической культуры и спорта. Гуманитарная ценность физической культуры и спорта. Массовый спорт. Характеристика понятия «массовый спорт» и его предназначение. Студенческий спорт. Особенности студенческого спорта. Российский студенческий спортивный союз (РССС) и его функции. Летние и зимние Универсиады. Спорт высших достижений и характеристика понятия «спорт высших достижений». Социальная и политическая значимость СВД. Проблемы Спорта высших достижений и пути их решения. Модельные характеристики спортсменов. Структура СВД. Международное спортивное движение и его структура. МОК и его функции. Олимпийские игры древности. Современные Олимпийские игры (летние и зимние)

Текущий контроль

Вид (форма) контроля
Выполнение контрольных нормативов

6. Порядок проведения промежуточной аттестации

Порядок проведения промежуточной аттестации регламентируется локальными нормативными актами Университета:

- Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по основным образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Московский государственный университет геодезии и картографии», п.6 «Организация и проведение промежуточной аттестации».
- Положением о порядке осуществления образовательного процесса, проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Московский государственный университет геодезии и картографии», п.8 «Проведение промежуточной аттестации с применением ЭО и ДОТ».

Промежуточная аттестация: Зачет, 6 семестр.

Должны быть сданы практические нормативы и даны ответы на теоретические вопросы

7. Оценочные материалы текущего контроля

Раздел 1. Введение

Контролируемые ИДК: УК-7.1

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Форма контроля/оценочное средство: Тестирование

Вопросы/Задания:

1. Как принято называть вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся, как способ выявления и сравнения человеческих возможностей

1. Соревнованиям
2. Олимпиадой
3. Универсиадой
4. Чемпионатом

2. К циклическим видам спорта не относятся:

1. Гиревой спорт
2. Вольная борьба
3. Лыжи
4. Бег

3. Под общей физической подготовкой понимается процесс, направленный на …

1. Всестороннее развитие физических качеств
2. Развитие выносливости
3. Выполнение большой физической нагрузки

4. Динамометр служит для измерения показателей..

1. Силы кисти
2. Становой силы
3. Жизненной ёмкости легких
4. Силы рук

5. Какую нагрузку дает медленный темп выполнения упражнений в циклических видах спорта

1. Малую нагрузку
2. Большую нагрузку
3. Среднюю нагрузку

4. Максимальную

6. Важным критерием функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательных систем служит

1. Максимальное потребление кислорода
2. Увеличение выносливости
3. Увеличение частоты сердечных сокращений
4. Уменьшение частоты сердечных сокращений

7. Физическое воспитание (понятие)
8. Понятие «здоровья», его содержание, критерии
9. Физические качества (понятие)
10. Физическая культура (понятие)
11. Физическая подготовка (понятие, основные показатели)
12. Физическое развитие (понятие, основные показатели)

Раздел 2. Основной

Контролируемые ИДК: УК-7.2 УК-7.3

Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры

Форма контроля/оценочное средство: Тестирование

Вопросы/Задания:

1. За счет чего происходит увеличение мышечной силы

1. За счет увеличения длины мышечных волокон
2. За счет увеличения количества мышечных волокон
3. За счет утолщения мышечных волокон

2. При воспитании общей выносливости наиболее предпочтительным методом является:

1. метод непрерывного упражнения умеренной интенсивностью
2. повторный метод
3. интервальный

3. Какое физическое качество комплексно отражает возможности сердечно-сосудистой системы

1. Выносливость
2. Быстрота
3. Ловкость
4. Сила

4. Что такое жизненная емкость легких

1. Максимальное количество воздуха, которое человек может выдохнуть после вдоха
2. Максимальное количество воздуха, которое человек может вдохнуть после выдоха
3. Максимальное количество воздуха, которое проходит через легкие за одну мин.
4. Максимальное количество воздуха, которое вдыхает человек за одну мин.

5. Что относится к термину «Гиподинамия»?

1. Недостаточность двигательной активности
2. Недостаточность кислорода
3. Кислородное голодание
4. Амнезия

6. Какие мышцы называются синергистами

1. Выполняют разную работу
2. Выполняют общую работу
3. Выполняют скоростную работу
4. Выполняют силовую работу

7. Что такое утомление в спорте

1. Снижение работоспособности
2. Снижение выносливости
3. Снижение физических качеств
4. Снижение быстроты

8. Мышечная система и ее функции

9. Физическая подготовка (понятие)

10. Что такое гипоксия

11. Гипокинезия и гиподинамия(понятия)

12. Механизмы двигательной деятельности

Тема 2.2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение контрольных нормативов

Вопросы/Задания:

1. Что такое спорт:

2. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете:

1) «Олимпийская классификация», Военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта;
2) по характеру двигательной активности в соревнованиях;
3) по количеству участников состязания и особенностям взаимодействия;
4) все вышеперечисленное.

3. 5.Разрешается ли отбивать мяч ногой во время игры волейбола:

1) да;
2) частично да;
3) нет;
4) разрешается, если мяч упал

4. 10. Какие разделы присутствуют в каждом виде спорта или в системе физических упражнений:

1) перспективное планирование;
2) годичное планирование;
3) текущее и оперативное планирование;
4) все вышеперечисленное.

5. Спорт высших достижений - это:

1) составная часть спорта, охватывающая широкие массы людей, практически занимающихся спортом;
2) многогранное общественное явление, составляющее неотъемлемый элемент культуры общества, одно из средств и методов всестороннего гармонического развития человека, укрепления его здоровья;
3) составная часть спорта, охватывающая избранную часть людей, спортивная деятельность которых превращается в основную, занимающую доминирующее положение в определённом периоде жизни;
4) процесс приобщения к спорту, его распространение и развитие в обществе

Тема 2.3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение контрольных нормативов

Вопросы/Задания:

1. Процесс, направленный на воспитание двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности, называется:

1) тренировочным процессом;

2) учебным процессом;
3) физической подготовкой;
4) физическим развитием.

2. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется

1) общей физической подготовкой;
2) специальной физической подготовкой;
3) гармонической физической подготовкой;
4) общим развитием.

3. Какой метод, позволяющий наращивать физическую силу, является основным?

1) метод круговой тренировки с выполнением силовых упражнений на 8-10 станциях;
2) переменный метод, позволяющий варьировать интервалы отдыха между подходами к снарядам, менять вес и количество повторений;
3) метод повторного упражнения с использованием непредельных отягощений в упражнениях, выполняемых до отказа;
4) метод переменного непрерывного упражнения

4. 2. Что включает в себя соревновательный метод:

1) обще силовой характер соревновательных игр;
2) включает в себя все физические упражнения;
3) сопоставление силы занимающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение;
4) общеразвивающий метод, не влияет на первенство.

5. Укажите характеристику двигательного навыка:

1) повышенная концентрация внимания на составные операции;
2) элементарное действие, при котором не требуются специальных навыков;
3) степень владения техникой действия, при которой управление действиями происходят автоматически;
4) прочный навык неправильных действий.

Тема 2.4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий

Форма контроля/оценочное средство: Реферат

Вопросы/Задания:

1. Написание реферата по темам

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2. История становления и развития олимпийского движения, движения универсиады.
3. История комплексов ГТО и БГТО.
новый всероссийский физкультурно-спортивный комплекс
4. Социально-биологические основы физической культуры
5. Основы здорового образа жизни студента
6. Роль физической культуры в обеспечении здоровья
7. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях
8. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
9. Средства

физической культуры в регулировании
работоспособности
10. Общая физическая и специальная
подготовка в системе физического воспитания
11. Структура физической культуры личности.
12. Значение мотивации в сфере физической культуры.
проблемы формирования мотивации студентов к
занятиям физической культурой
13. Спорт, классификация видов спорт, особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений спортивные и подвижные игры
14. Туризм. классификация видов туристических походов, особенности
туризма и методика организации
15. Нетрадиционные(необычные) виды спорта
16. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений

Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение контрольных нормативов

Вопросы/Задания:

1. Верно ли, что физическая культура и профессиональная трудовая деятельность тесно взаимосвязаны друг с другом?

1) да;
2) нет.

2. Целью производственной физической культуры является:

3. Какое из представленных ниже определений соответствует термину ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка)?

1) Часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека;
2) Подсистема физического воспитания, наилучшим образом обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;
3) Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях;
4) различные стороны двигательных возможностей человека, степень овладения определенными движениями.

4. Какие из перечисленных ниже явлений отрицательно сказываются на профессиональной работоспособности? Укажите несколько вариантов ответа:

1) Детренированность организма;
2) Неблагоприятное влияние окружающей среды;
3) Ежедневные физические нагрузки;
4) Напряженное эмоциональное состояние человека.

5. Какие требования нужно учитывать при составлении индивидуального комплекса «зарядки»? Укажите несколько вариантов ответа:

1) комплекс зарядки не следует обновлять;
2) упражнения должны соответствовать функциональным возможностям организма;
3) упражнения должны выполнять в определенной последовательности;
4) нагрузка должна постепенно возрастать с некоторым повышением к

концу зарядки.

Тема 2.6. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Регулирование работоспособности средствами физической культуры

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение контрольных нормативов

Вопросы/Задания:

1. . Что такое работоспособность?

1) стремление самостоятельности в отборе знаний с учётом личных интересов и жёсткими рамками учебного плана и учебных программ;
2) понимание студентами нормального протекания их учебной деятельности;
3) трудности, которые сказываются на учебе и психоэмоциональном состоянии студентов;
4) потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определённого времени.

2. Чем сопровождается утомление?

3. Какие выделяют виды утомления?

1) физическое и умственное, острое и хроническое, нервно-эмоциональное
2) лимфатическое, эндокринное, эпителиальное
3) возбудимость, проводимость, сократимость, эластичность
4) изотонический, изометрический, ауксотонический вид .

4. Что такое произвольная релаксация?

1) расслабление мышц, до этого вовлечённых в различные виды активности, принятие спокойной позы;
2) состояние покоя и расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения;
3) отход ко сну;
4) физкультурная пауза.

5. Какой человеческий орган потребляет до 20% кислорода?

1) сердце;
2) мозг;
3) печень;
4) кишечник.

Тема 2.7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение контрольных нормативов

Вопросы/Задания:

1. Какие особенности имеет мяч для мини-футбола

2. Высота сетки для мужчин

1. 2, 60 м
2. 2, 43 м
3. 2, 24 м

3. Какими способами может регулироваться нагрузка в атлетической гимнастике

4. Виды аэробики

5. Длительная напряжённая умственная работа снижает возможности организма, наступает:

1) переутомление;
2) утомление;
3) угнетение;
4) пассивность.

8. Оценочные материалы промежуточной аттестации

6 семестр, Зачет
Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
Вопросы/Задания:

1. Науки, составляющие естественнонаучную основу физической культуры

философия
анатомия
биология
социология
физиология
педагогика

2. Какими двумя основными факторами характеризуется профессиональное здоровье

Хорошее самочувствие в начале рабочего дня
устойчивость к неблагоприятным факторам производства
количество социальных контактов на производстве
способность восстанавливаться к началу рабочего дня

3. Какие функции в организме выполняет костная система

Защитная
передачи возбуждения
опорная
«насоса».

4. Спорт. Определение понятия. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.

5. Краткая характеристика физиологических состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом

6. Структура подготовленности спортсменов. Краткая характеристика ее составляющих

7. Компоненты физической культуры

8. Под общей физической подготовкой понимается процесс, направленный на:

всесторонне развитие физических качеств;
развитие выносливости;
выполнение большой физической нагрузки;
выполнение большой физической нагрузки с высокой интенсивностью

9. Какое физическое качество приоритетно необходимо спринтеру?

сила
ловкость
выносливость
быстрота

10. Средства физической культуры

9. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

9.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Физическая культура: учебное пособие / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов [и др.]; под редакцией Е. С. Григорович. - Физическая культура - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 351 с. - 978-985-06-2431-4. - Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru/35564.html - Режим доступа: по подписке

2. Лифанов А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. - Казань: КНИТУ, 2019. - 152 с. - 978-5-7882-2606-4. - Текст: электронный // Издательство Лань: [сайт]. - URL: https://e.lanbook.com/book/166301 - Режим доступа: по подписке

3. Германов Г. Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «педагогическое образование» / Г. Н. Германов. - Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры - Воронеж: Элист, 2017. - 303 с. - 978-5-87172-082-0. - Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru/52019.html - Режим доступа: по подписке

4. Максимов В. И. Основы физиологии / В. И. Максимов, И. Н. Медведев. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 192 с. - 978-5-8114-1530-4. - Текст: электронный // Издательство Лань: [сайт]. - URL: https://e.lanbook.com/book/211373 - Режим доступа: по подписке

Дополнительная литература

1. Балтрунас М. И. Теория и методика обучения физической культуре: учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Теория и методика обучения физической культуре - Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2024. - 135 с. - 978-5-4497-3434-1. - Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru/142100.html - Режим доступа: по подписке

2. Развитие двигательных качеств у студентов на занятиях по физической культуре: учебное пособие / В. А. Гриднев, Е. В. Щигорева, Е. В. Голякова, А. Е. Лукьянова, В. П. Шибкова. - Развитие двигательных качеств у студентов на занятиях по физической культуре - Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2020. - 79 с. - 978-5-8265-2196-0. - Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru/115740.html - Режим доступа: по подписке

3. Попков В. Н. Эмпирическое исследование в физической культуре и спорте: учебное пособие / В. Н. Попков. - Эмпирическое исследование в физической культуре и спорте - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2011. - 288 с. - 2227-8397. - Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru/65009.html - Режим доступа: по подписке

4. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом: учебно-методическое пособие / С. Н. Зуев, О. Е. Цой, Ю. В. Цубан, М. В. Резенова, Е. Ю. Андреева. - Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом - Москва: Российская таможенная академия, 2016. - 132 с. - 978-5-9590-0882-6. - Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru/69779.html - Режим доступа: по подписке

9.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся

Профессиональные базы данных

Не используются.

Ресурсы «Интернет»

1. http://teoriya.ru/ru - Журнал «Теория и практика физической культуры»

2. https://mrsss.ru/ - Московское региональное отделение Общероссийской общественной организации «Российский студенческий спортивный союз»

3. https://olimp-history.ru/ - База содержит данные о всех Олимпиадах, начиная с 1896 года

9.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Перечень программного обеспечения
(обновление производится по мере появления новых версий программы)
Не используется.

Перечень информационно-справочных систем
(обновление выполняется еженедельно)
Не используется.

9.4. Оборудование и технические средства обучения

Спортивный зал

Комплекс тренажеров КАП(6 позиций) - 1 шт.

Стенка шведская металлическая - 2 шт.

10. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы студентов (СРС). Аудиторные занятия проходят в форме лекций и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся. Самостоятельная работа студентов позволяет предметно выработать аналитические навыки, обеспечить понимание теории, более осознанно относиться к уровню своей профессиональной подготовки. СРС способствует развитию их мыслительной деятельности, обеспечивает усвоение определенного учебного материала и предоставляет необходимую подготовку для решения конкретных практических задач, входящих в их будущие профессиональные обязанности. СРС направлена на обеспечение индивидуализации при изучении курса, на развитие способностей и возможностей, на персонификацию контроля за качеством обучения

Описание возможностей изучения дисциплины лицами с ОВЗ и инвалидами

При необходимости обучения студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья аудиторные занятия могут быть заменены или дополнены изучением полнотекстовых лекций, презентаций, видео- и аудиоматериалов в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета. Индивидуальные задания подбираются в адаптированных к ограничениям здоровья формах (письменно или устно, в форме презентаций). Выбор методов обучения зависит от их доступности для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. .Кроме того, на кафедре организованы занятия для студентов с ограниченными возможностями здоровья в специальных группах, с которыми проводятся занятия отдельно от основного потока. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья проходит с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся