



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ТУРИЗМА И СЕРВИСА»

СМК РГУТиС



УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала ФГБОУ ВО  
«РГУТиС» в г. Махачкале  
*З.М. Ханбабаева*  
З.М. Ханбабаева  
«29» августа 2016 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ДИСЦИПЛИНЫ

#### Б.1. Б.4 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

основной образовательной программы высшего образования – программы  
прикладного бакалавриата  
по направлению подготовки 43.03.03. Гостиничное дело  
направленность (профиль) гостиничное дело  
квалификация: бакалавр

#### Разработчики:

должность	подпись	ученая степень, ученое звание, Ф.И.О.
	<i>Ласнев И.И.</i>	Ласнев И.И.

#### Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании Совета филиала:

должность	подпись	ученая степень, ученое звание, Ф.И.О.
секретарь Совета	<i>Курбанова А.М.</i>	к.филос.н., Курбанова А.М.

#### Рабочая программа согласована и одобрена руководителем ООП:

должность	подпись	ученая степень, ученое звание, Ф.И.О.
доцент	<i>Курбанова А.М.</i>	к.филос.н. Курбанова А.М.



### Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

Дисциплина «Физическая культура» является частью первого блока программы бакалавриата 43.03.03 «Гостиничное дело» и относится к базовой части программы

Изучение данной дисциплины базируется на знании школьной программы по предмету: физическая культура. Дисциплина реализуется в 2016/2017 учебном году.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с укреплением здоровья; овладением знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни; достижением оптимального уровня физических и психологических качеств; умением использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Общая трудоемкость освоения модуля составляет 2 зачетные единицы, 72 часа. Преподавание дисциплины ведется на 1 курсе в 1 семестре и на 1 курсе во 2 семестре и предусматривает проведение учебных занятий следующих видов: лекции, в том числе вводные и традиционные лекции, практические занятия в форме семинара – заслушивание и обсуждение докладов с презентациями, решение ситуационных задач, групповые и индивидуальные консультации.

Программой предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме тестирования, докладов с презентациями и промежуточная аттестация в форме зачета (1,2 семестр).

Основные положения модуля должны быть использованы в дальнейшем при изучении следующих дисциплин:

- Безопасность жизнедеятельности;
- Технологии обслуживания в туризме и гостеприимстве

### 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

№ пп	Индекс компетенции	Планируемые результаты обучения (компетенции или ее части)
1	ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### 3. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП:

Дисциплина «Физическая культура» является частью первого блока программы бакалавриата 43.03.03 «Гостиничное дело» и относится к базовой части программы

Изучение данной дисциплины базируется на знании школьной программы по предмету: физическая культура.

Приступая к занятиям физической культурой, студент опирается на знания и навыки, приобретенные в рамках программ общего (основного и среднего общего) и среднего профессионального образования по физической культуре. Для этого студент должен владеть основными методами физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к выполнению



нению основных упражнений и комплексов упражнений по гимнастике, легкой атлетике и наиболее распространенных спортивных игр.

В результате изучения дисциплины студент должен знать:

- основы физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- основы здорового образа жизни студента, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;
- общую физическую и специальную подготовку в системе физического воспитания;
- систему спорта, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;
- профессионально-прикладную физическую подготовку студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.
- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы физической культуры и здорового образа жизни.

В результате изучения дисциплины студент должен уметь:

- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике.

В результате изучения дисциплины студент должен владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Дисциплина «Физическая культура» формирует взгляды будущего бакалавра, влияет на изучение многих дисциплин разных циклов, создает устойчивую мотивацию и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, достижению установленного уровня психофизической подготовленности и во многом способствует их усвоению.

Основные дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей:

- Безопасность жизнедеятельности;
- Технологии обслуживания в туризме и гостеприимстве

#### 4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы.

№ п/п	Виды учебной деятельности	Всего	Семестры		
			1	2	
<b>1</b>	<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем</b>	72	36	36	
	в том числе:			-	-
1.1	Занятия лекционного типа	32	16	16	



1.2	Занятия семинарского типа, в том числе:					
	Семинары					
	Лабораторные работы					
	Практические занятия	32	16	16		
1.3	Консультации	4	2	2		
	Промежуточная аттестация	4	2	2		
2	Самостоятельная работа обучающихся					
3	Форма промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	Зачет	Зачет	Зачет		
4	Общая трудоемкость час	72	36	36		
	з.е.	2	1	1		

Заочная форма обучения не реализуется



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

Номер недели семестра	Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения												
			Занятия лекционного типа, академических часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, академических часов	Форма проведения практического занятия	Семинары, академических часов	Форма проведения семинара	Лабораторные работы, академических часов	Форма проведения лабораторной работы	Консультации, академических часов	Форма проведения консультации	СРС, академических часов	Форма проведения СРС	
	Блок 1. Физическая культура в обеспечении здоровья	Тема 1 История развития физической культуры и спорта	2	Вводная	2	Решение ситуационных задач									
		Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		Традиционная	2	Презентация студентов									
		<b>Контрольная точка 1.</b>			2	Тестирование									
	Блок 2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Тема 3. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	4	Традиционная	4	Презентации студентов									



Номер недели семестра	Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения												
			Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия	Семинары, акад. часов	Форма проведения семинара	Лабораторные работы, акад. часов	Форма проведения лабораторной работы	Консультации, акад. часов.	Форма проведения консультации	СРС, акад. часов	Форма проведения СРС	
		Тема 4 Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	6	Традиционная	6	Презентации студентов									
		Тема 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	Традиционная											
		Групповая консультация								1					
		<b>Контрольная точка 2.</b>			2	Тестирование									
	Физическая	Тема 6 Образ жизни и	2	Тради-	4	Презентации									



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ТУРИЗМА И СЕРВИСА»

СМК РГУТиС

Номер недели семестра	Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения													
			Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия	Семинары, акад. часов	Форма проведения семинара	Лабораторные работы, акад. часов	Форма проведения лабораторной работы	Консультации, акад. часов.	Форма проведения консультации	СРС, акад. часов	Форма проведения СРС		
	подготовка в профессиональной деятельности	его отражение в профессиональной деятельности		ционная		студентов										



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ТУРИЗМА И СЕРВИСА»

СМК РГУТиС

Номер недели семестра	Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения														
			Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия	Семинары, акад. часов	Форма проведения семинара	Лабораторные работы, акад. часов	Форма проведения лабораторной работы	Консультации, акад. часов.	Форма проведения консультации	СРС, акад. часов	Форма проведения СРС			
		Тема 7 Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	2	Традиционная	2	Презентации студентов											





Номер недели семестра	Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения											
			Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия	Семинары, акад. часов	Форма проведения семинара	Лабораторные работы, акад. часов	Форма проведения лабораторной работы	Консультации, акад. часов.	Форма проведения консультации	СРС, акад. часов	Форма проведения СРС
		<b>Контрольная точка 3</b>			1	Тестирование								
	Методические основы функциональной подготовленности	Тема 8 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	4	Традиционная	3	Презентации студентов								
		<b>Контрольная точка 4.</b>			1	Тестирование								
	Методические основы функциональной подготовленности	Тема 9 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	4	Традиционная	4	защита группового проекта в виде презентации студентов								



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ТУРИЗМА И СЕРВИСА»

СМК РГУТиС

Номер недели семестра	Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения												
			Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия	Семинары, акад. часов	Форма проведения семинара	Лабораторные работы, акад. часов	Форма проведения лабораторной работы	Консультации, акад. часов.	Форма проведения консультации	СРС, акад. часов	Форма проведения СРС	
		Тема 10 Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).	2	Традиционная											
		Тема 11. Методические рекомендации для освоения и сдачи норм комплекса ГТО	2	Традиционная											
		<b>Контрольная точка 5</b>			2	Тестирование студентов									
		<b>Промежуточная аттестация</b>									2				



## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Для самостоятельной работы по дисциплине обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

1. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - ЭБС Znanium.com Режим доступа: <http://www.znaniy.com/catalog.php?bookinfo=511522>
2. Гимнастика. Методика преподавания.: [Электронный ресурс] Учебник / В.М. Миرون, Г.Б. Рабиль и др.; Под общ. ред. В.М. Миронова. - М.: Нов. знание: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 335 с.: ил.; 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат) ЭБС Znanium.com Режим доступа: <http://znaniy.com/catalog.php?bookinfo=415731>
3. Марков, К. К. Техника современного волейбола [Электронный ресурс] : монография / К. К. Марков. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2013. - 220 с. - ЭБС Znanium.com Режим доступа: <http://znaniy.com/catalog.php?bookinfo=492800>

## 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

### 7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

№ пп	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции (или ее части) обучающийся должен:		
				знать	уметь	владеть
1	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

### 7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на разных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Для описания показателей и критериев оценивания компетенции (ОК 8) на разных этапах ее формирования по дисциплине и описания шкал оценивания выполнен единый подход согласно БРТ, которая предусматривает единые условия контроля (принимаются в семестре 4 мероприятий текущего контроля) и оценивания, а именно:

- Посещаемость лекций и практических занятий – 30 баллов, делится на количество лекций и практических занятий по дисциплине. Полученное значение определяет количество баллов, набираемых студентом за посещение одного занятия;



- Успеваемость – 65 баллов (максимум за выполнение всех 4 контрольных заданий);
- Рейтинговый бонус от преподавателя – 1-5 баллов (за активную работу в аудитории);

**Успеваемость – баллы:**

1 курс 1 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-10 - выполнение и защита ситуационных задач

Вторая «контрольная точка» – 0-10 – представление и защита индивидуальной презентации

Третья «контрольная точка» – 0-10 – тестирования

Четвертая «контрольная точка» 0-35 – защита группового проекта в виде презентации

1 курс 2 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-10 - разработка индивидуальной карты здоровья

Вторая «контрольная точка» – 0-10 – представление и защита индивидуальной презентации

Третья «контрольная точка» – 0-10 – тестирования

Четвертая «контрольная точка» 0-35 – защита группового проекта в виде презентации

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с расписанием в экзаменационную сессию (зачет). Для допуска к промежуточной аттестации обучающемуся необходимо набрать в общей сложности **не менее 41 балла**, успешно пройти все мероприятия текущего контроля по дисциплине (не иметь задолженностей по текущему контролю успеваемости).

Студент освобождается от сдачи промежуточной аттестации (зачета), если по итогам посещаемости, результатам текущего контроля он набрал **более 51 балла**. В этом случае ему выставляется оценка, соответствующая набранному количеству баллов при согласии студента.

Перевод рейтинговых баллов в итоговую 5 – балльную шкалу оценку осуществляется в соответствии с таблицей.

Баллы за семестр	Автоматическая оценка		Баллы за зачет	Баллы за экзамен	Общая сумма баллов	Итоговая оценка
	зачет	экзамен				
90-100*	зачет	5 (отлично)	-	-	100	5 (отлично)
71-89*	зачет	4 (хорошо)	-	0-20	71-89 90-100	4 (хорошо) 5 (отлично)
51-70*	зачет	3 (удовлетворительно)	-	0-20	51-70 71-89 90	3 (удовлетворительно) 4 (хорошо) 5 (отлично)
41-50*	допуск к зачету, экзамену		0-10	0-20	51-70	3 (удовлетворительно) зачет
40 и менее	недопуск к зачету, экзамену		-	-	40 и менее	2 (неудовлетворительно), незачет

\* при условии выполнения всех заданий текущего контроля успеваемости

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



Номер недели семестра	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	Вид и содержание контрольного задания	Требования к выполнению контрольного задания и срокам сдачи
1 курс 1 семестр			
	Физическая культура в обеспечении здоровья	решение ситуационных задач	правильные ответы на вопросы преподавателя – 10 баллов
	Физическая культура в обеспечении здоровья Средства физической культуры в регулировании работоспособности	представление и защита индивидуальной презентации	качество презентации, оформление, полнота, новизна, иллюстративность самостоятельно разработанными схемами 10 баллов
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	представление и защита группового проекта	новизна, качество презентации, оформление, полнота, иллюстративность самостоятельно разработанными схемами – 35 баллов
		Тесты	Кол-во правильных ответов (не менее 50% правильных ответов) 0-10 баллов
1 курс 2 семестр			
	Физическая подготовка в профессиональной деятельности Методические основы функциональной подготовленности	представление и защита индивидуальной презентации	качество презентации, оформление, полнота, новизна, иллюстративность самостоятельно разработанными схемами 10 баллов
	Методические основы функциональной подготовленности	разработка индивидуальной карты здоровья	разработка индивидуальной карты здоровья и плана улучшения здоровья 10 баллов
		представление и защита группового проекта	новизна, качество презентации, оформление, полнота, иллюстративность самостоятельно разработанными схемами – 35 баллов
		Тесты	Кол-во правильных ответов (не менее 50% правильных ответов) 0-10 баллов

### Примерная тематика тестов

- Девиз Олимпийских игр:
  - «Спорт, спорт, спорт!»;
  - «О спорт! Ты - мир!»;
  - «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
  - «Быстрее! Выше! Дальше!»
- Олимпийская хартия представляет собой:
  - положение об Олимпийских играх;
  - программу Олимпийских игр;
  - свод законов об Олимпийском движении;
  - правила соревнований по Олимпийским видам спорта.
- Принципы здорового образа жизни:
  - недостаток двигательной деятельности;
  - употребления курения;
  - улучшать физическую подготовленность;
  - соблюдения правил здорового образа жизни.



4. Закаливание – это:
- а) прогулка по местности в теплой одежде;
  - б) езда на автомашине при открытых окнах;
  - в) чтение у камина;
  - г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой, адаптация организма.
5. Что такое здоровье:
- а) психические;
  - б) физическое;
  - в) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни)
  - г) комплекс перечисленных качеств;
6. В том числе физическая культура ещё представлена:
- а) закаливанием;
  - б) занятием спортом;
  - в) производственной гимнастикой;
  - г) выполнением комплекса упражнений
7. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частоты сердечных сокращений в покое:
- а) 70-80 уд./мин.;
  - б) 60-70 уд./мин.;
  - в) 50-60 уд./мин.;
  - г) 40-50 уд./мин.
8. Что понимается под физической культурой личности?
- а) активное использование физических упражнений;
  - б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;
  - в) отношение человека к своему здоровью, физическим способностям.
9. Производственная гимнастика имеет формы:
- а) вводная гимнастика;
  - б) физкультпаузы;
  - в) физкультминутки;
  - г) все выше перечисленные.
10. Ценности физической культуры:
- а) игра в бадминтон;
  - б) кино, театры, дискотеки, музеи;
  - в) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;
  - г) прогулки на природе
11. Вводная гимнастика:
- а) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений
  - б) посещение бассейна
  - в) выполнение физических упражнений в период рабочей смены
  - г) выполнение специально- подобранных физических упражнений
12. Физическая культура – это:
- а) рациональная двигательная деятельность;
  - б) занятие спортом;
  - в) чтение литературы;
  - г) прогулки под луной
13. Гибкость –
- а) способность играть в шахматы;



- б) способность выполнять большую нагрузку;  
в) морфофункциональные свойства опорно–двигательного аппарата;  
г) способность быстро ходить
14. Ловкость-это:  
а) способность к пению;  
б) способность к танцам;  
в) способность быстро овладевать новыми движениями;  
г) способность быстро бегать.
15. Физкультурная пауза-это  
а) пробежка утром;  
б) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;  
в) выполнение специально-подобранных физических упражнений;  
г) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений.
16. Основные правила двигательной деятельности:  
а) езда на машине;  
б) чтение книг;  
в) различные передвижения по местности (специальные утренние упражнения, занятия спортом);  
г) работа на компьютере.
17. Какое количество ккал. Расходуется при выполнении больших физических нагрузок?  
а) 1500 ккал.;  
б) 6000 ккал. и выше;  
в) 3000 ккал.;  
г) 2500 ккал.
18. Средствами воспитания выносливости является:  
а) бег на длинные дистанции;  
б) бег на 100 м;  
в) прыжок в длину с разбега;  
г) толкание ядра.
19. Физкультурные минуты – это  
а) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;  
б) выполнение специально-подобранных физических упражнений;  
в) пробежка утром;  
г) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений.
20. Основными принципами выполнения физической нагрузки является:  
а) быстрое включение в работу;  
б) отсутствие разминки;  
в) чрезмерное выполнение силовых упражнений;  
г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.
21. Тестами для определения выносливости:  
а) тест на сгибание рук;  
б) проба Ромберга;  
в) тест Купера;  
г) упражнения для сгибания рук, разгибания туловища.
22. Гармоничность физического развития является:  
а) основные физические качества;  
б) выносливость;



- в) быстрота;  
г) сила.
23. Проба Руфье – это
- а) оценка сердечно-сосудистой деятельности;
  - б) оценка вестибулярного аппарата;
  - в) определение физической работоспособности;
  - г) проверка и оценка общей выносливости.
24. Приспособление организма к изменяющимся условиям, называется:
- а) адаптацией;
  - б) акклиматизацией;
  - в) интеграцией;
  - г) ассимиляцией.
25. Силовые способности:
- а) способность преодолевать внешнее сопротивление;
  - б) способность противостоять утомлению;
  - в) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
  - г) способность быстро овладевать новыми движениями.
26. Бег по пересеченной местности называется:
- а) марш-бросок;
  - б) стипль-чез;
  - в) конкур;
  - г) кросс.
27. Проба Ромберга:
- а) определение физической работоспособности;
  - б) проверка и оценка общей выносливости.
  - в) оценка вестибулярного аппарата;
  - г) оценка сердечно-сосудистой деятельности.
28. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называется:
- а) общеразвивающими;
  - б) групповыми;
  - в) скоростно-силовыми;
  - г) собственно-силовыми.
29. Динамометр служит для измерения показателей:
- а) роста;
  - б) силы воли;
  - в) жизненной емкости легких;
  - г) силы кисти.
30. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
- а) 170-200 уд./мин.
  - б) 150-170 уд./мин.
  - в) 90-150 уд./мин.
  - г) 60-90 уд./мин.
31. Гарвардский степ-тест:
- а) определение физической работоспособности;
  - б) проверка и оценка общей выносливости.
  - в) оценка вестибулярного аппарата;
  - г) оценка сердечно-сосудистой деятельности
32. Гиподинамия – это следствие:
- а) нехватки витаминов в организме;





- б) повышение двигательной активности человека;
  - в) понижение двигательной активности человека;
  - г) чрезмерное питание.
- 33.К показателям физического развития относятся:
- а) ловкость и прыгучесть;
  - б) быстрота и выносливость;
  - в) рост и вес;
  - г) сила и гибкость.
- 34.К показателям физической подготовленности относятся:
- а) рост, вес, окружность грудной клетки;
  - б) сила, быстрота, выносливость.
  - в) частота сердечных сокращений, частота дыхания;
  - г) артериальное давление, пульс.
- 35.Под физической подготовкой( ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
- а) на гармоническое развитие человека;
  - б) на формирование правильной осанки;
  - в) на всестороннее развитие физических качеств;
  - г) на достижение высоких спортивных результатов.
- 36.Выносливость как физические качества:
- а) способность преодолевать внешнее утомление;
  - б) способность долго спать;
  - в) способность долго есть;
  - г) способность бегать на короткие дистанции.
- 37.Одним из основных средств физического воспитания является:
- а) физическая тренировка;
  - б) физические упражнения;
  - в) физическая нагрузка;
  - г) урок физической культуры.
- 38.Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:
- а) физическое воспитание;
  - б) лечебно-оздоровительная система;
  - в) реактивная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;
  - г) все ответы верны.
- 39.Характеристика врачебного контроля:
- а) контроль за артериальным давлением;
  - б) обеспечение организма питательными веществами;
  - в) снижение иммунитета;
  - г) текущий и оперативный.
- 40.Спорт-это:
- а) собственно соревновательная деятельность;
  - б) физическая культура;
  - в) физическое воспитание;
  - г) туризм.
- 41.Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
- а) локтевом суставе;
  - б) плечевом суставе;
  - в) тазобедренном и отделе позвоночного столба;



- г) лучезапястном суставе.
42. При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
- а) увеличения объема занятий;
  - б) увеличения частоты занятий;
  - в) увеличения интенсивности занятий;
  - г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.
43. Наивысшие показатели гибкости проявляются:
- а) в утренние часы;
  - б) в пределах 11-18 ч.;
  - в) в вечерние часы;
  - г) не зависят от времени суток.
44. Определение понятия ППФП
- а) профессионально - познавательная философия предмета
  - б) профессионально-прикладная физическая подготовка
  - в) поднимать повыше физические предметы
  - г) прошелся, пробежался, физкультурой позанимался
45. Воспитание прикладных физических качеств
- а) комплексный метод тренировки
  - б) воспитание и совершенствование физических качеств человека
  - в) единство физической и психологической деятельности
  - г) все вышеперечисленное верно

#### **Примерная тематика индивидуальной презентации**

1. Культура движений и здоровье
2. Нетрадиционные и популярные виды спорта
3. Методы и способы повышения защитных функций организма
4. Технологии и продукты здорового питания
5. Диетические продукты
6. Органические/ био-натуральные продукты питания
7. Биологически активные добавки – БАДы – их положительные и отрицательные стороны
8. Витаминно-минеральные комплексы, антиоксиданты
9. Гомеопатия
10. Альтернативная медицина
11. Физическое воспитание студентов в вузах США (Европы)
12. Олимпийские игры древности
13. Русские национальные игры и забавы
14. Физическое воспитание в древней Спарте.
15. Физическое воспитание в древней Греции и в древнем Риме.
16. Физическое качество – сила. Физические упражнения для развития силы.
17. Физическое качество – быстрота. Физические упражнения для развития быстроты.
18. Физическое качество - гибкость. Физические упражнения для развития гибкости.
19. Физическое качество – выносливость. Физические упражнения для развития выносливости.
20. Физическое качество – ловкость. Физические упражнения для развития ловкости.
21. Упражнения для коррекции осанки.
22. Упражнения для профилактики плоскостопия.
23. Гимнастика для глаз. Упражнения для профилактики близорукости.



24. Упражнения на равновесие. Тренировка вестибулярного анализатора
25. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания.
26. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
27. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
28. ЛФК при черепно-мозговой травме.
29. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
30. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
31. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
32. ЛФК после перенесенных травм.
33. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
34. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
35. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
36. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
37. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
38. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
39. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
40. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
41. Функциональные системы организма.
42. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
43. Средства физической культуры и спорта.
44. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
45. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
46. Витамины и их роль в обмене веществ.
47. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
48. Двигательная активность и железы внутренней секреции.
49. Регуляция обмена веществ.
50. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

### **Примерная тематика группового проекта**

1. Здоровье и долголетие
2. Теории продления жизни
3. Теории старения организма
4. Питание и здоровье
5. Вредные привычки и здоровье
6. Положительные эмоции и здоровье
7. Стресс и здоровье
8. Закаливание и здоровье
9. История Олимпийских игр древности
10. История современного Олимпийского движения
11. Физическая культура в России.
12. Спортивные достижения России на олимпийском и международном уровне в различных видах спорта.
13. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.



14. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
15. Единая спортивная классификация.
16. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
17. Студенческие спортивные организации.
18. Современные популярные системы физических упражнений.
19. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
20. Понятие о профзаболеваниях, их краткая характеристика.
21. Профилактика профзаболеваний средствами физической культуры и спорта.
22. Методика коррегирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
23. Осанка и походка современного человека.
24. Методика занятий физическими упражнениями при избыточном весе.
25. Основы физического воспитания молодой семьи.
26. Формы активного проведения досуга.
27. Праздники здоровья.
28. Организация массовых оздоровительных мероприятий.
29. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.
30. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
31. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
32. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.
33. Физическая культура в научной организации труда.
34. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.
35. Физическая культура в режиме трудового дня.
36. Физическая культура в быту трудящихся.
37. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
38. Физическая подготовка и творческое долголетие человека.
39. Основные формы занятий физическими упражнениями.
40. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

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

- Посещаемость лекций и практических занятий – 30 баллов;
- Успеваемость – 70 баллов (максимум за выполнение всех 4 контрольных заданий и с учетом от 0 до 5 рейтинговых бонусных баллов от преподавателя за активность на занятиях);  
1 курс 1 семестр

За решение ситуационных задач и ответы на вопросы по ним - студент получает от 0 до 10 баллов (8-10 - грамотные и в полном объеме ответы на 5 вопросов, 5-7 - ответы на 4 вопроса, 3-4 - ответы на 3 вопроса, 2 - ответы на 2 вопроса, 1 - ответ на 1 вопрос, 0 – при незнании материала).

Представление и защита качественной, иллюстрированной самостоятельно разработанными схемами индивидуальной презентации студент получает от 0 до 10 баллов (9-10 баллов при полном раскрытии темы и качественной защите, 5-8 баллов при качественной защите, но не раскрытии некоторых вопросов темы, 1-4 баллов при раскрытии всех



вопросов темы, но не качественно представлена защита или защита представлена качественно, но многие вопросы не рассмотрены, 0 – не представлена презентация).

За количество правильных ответов при тестировании студент получает от 0 до 10 баллов (0 – при ответе на 15 вопросов из 30, 1 - при ответе на 16 вопросов из 30, 2 - при ответе на 17 вопросов из 30, 3 - при ответе на 18 вопросов из 30, 4 - при ответе на 19 вопросов из 30, 5 - при ответе на 20-21 вопрос из 30, 6 - при ответе на 22-23 вопроса из 30, 7 - при ответе на 24-25 вопросов из 30, 8 - при ответе на 26-27 вопросов из 30, 9 - при ответе на 28-29 вопросов из 30, 10 - при ответе на 30 вопросов из 30).

Представление и защита качественного, иллюстрированного самостоятельно разработанными схемами группового проекта студенты получают от 0 до 35 баллов (30-35 баллов при полном раскрытии темы и качественной защите, 25-29 баллов при качественной защите, но не раскрытии некоторых вопросов темы, 15-24 баллов при раскрытии всех вопросов темы, но не качественно представлена защита или защита представлена качественно, но многие вопросы не рассмотрены, 0 – не представлен проект).

1 курс 2 семестр

За разработку индивидуальной карты здоровья и плана улучшения здоровья - студент получает от 0 до 10 баллов (8-10 - грамотное и в полном объеме составление карты и плана, 5-7 – не рассмотрена карта здоровья в полном объеме или план улучшения здоровья не в полном объеме рассмотрен, 1-4 – карта здоровья слабо подготовлена или отсутствует план для улучшения здоровья, 0 – не сдана карта здоровья).

Представление и защита качественной, иллюстрированной самостоятельно разработанными схемами индивидуальной презентации студент получает от 0 до 10 баллов (9-10 баллов при полном раскрытии темы и качественной защите, 5-8 баллов при качественной защите, но не раскрытии некоторых вопросов темы, 1-4 баллов при раскрытии всех вопросов темы, но не качественно представлена защита или защита представлена качественно, но многие вопросы не рассмотрены, 0 – не представлена презентация).

За количество правильных ответов при тестировании студент получает от 0 до 10 баллов (0 – при ответе на 15 вопросов из 30, 1 - при ответе на 16 вопросов из 30, 2 - при ответе на 17 вопросов из 30, 3 - при ответе на 18 вопросов из 30, 4 - при ответе на 19 вопросов из 30, 5 - при ответе на 20-21 вопрос из 30, 6 - при ответе на 22-23 вопроса из 30, 7 - при ответе на 24-25 вопросов из 30, 8 - при ответе на 26-27 вопросов из 30, 9 - при ответе на 28-29 вопросов из 30, 10 - при ответе на 30 вопросов из 30).

Представление и защита качественного, иллюстрированного самостоятельно разработанными схемами группового проекта студенты получают от 0 до 35 баллов (30-35 баллов при полном раскрытии темы и качественной защите, 25-29 баллов при качественной защите, но не раскрытии некоторых вопросов темы, 15-24 баллов при раскрытии всех вопросов темы, но не качественно представлена защита или защита представлена качественно, но многие вопросы не рассмотрены, 0 – не представлен проект).

## **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы; перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», перечень информационных технологий, необходимых для освоения дисциплины**

### **8.1. Основная литература**

1. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник для вузов / А.Б.Муллер и др.-М.: Издательство Юрайт, 2013.-424с.

2. Здоровье и физическая культура студента: [Электронный ресурс] Учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапапорт. – М.Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013 – <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=417975>



3.Здоровье студентов: социологический анализ: [Электронный ресурс] Монография / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014.  
<http://www.znaniium.com/bookread.php?book=425620>

## 8.2.Дополнительная литература

- 1.Андерсон Д. Горнолыжная школа:Базовое руководство по снаряжению и технике катания /Дэвид Андерсон.-Пер. с англ. К.Ткаченко.-М «Издательство ФАИР»,2013.-144с.
- 2.Общая педагогика физической культуры и спорта:  
[Электронный ресурс] Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. –  
<http://www.znaniium.com/bookread.php?book=357794>
- 3.Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации: [Электронный ресурс] монография /С. Н. Братановский, М. В. Лукин. – М.: РИОР, 2013.  
<http://www.znaniium.com/bookread.php?book=357794>

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

1. Электронная библиотечная система Znaniium.com: <http://znaniium.com/>
2. Электронная библиотека диссертаций Российской Государственной библиотеки: <http://diss.rsl.ru/>
3. "Университетская библиотека": <http://www.biblioclub.ru/>
4. Научная электронная библиотека e-library: <http://www.e-library.ru/>

## 8.4. Перечень информационных технологий.

- лекционная аудитория (оборудованная видеопроекционным оборудованием, средствами звуковоспроизведения, экраном, программным пакетом Microsoft Office 2010);
- помещение для проведения семинарских занятий (оборудованное учебной мебелью, видеопроекционным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном, и имеющее выход в сеть Интернет).

## 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Процесс изучения дисциплины предусматривает контактную работу с преподавателем (работа на лекциях и практических занятиях) работу обучающегося.

В качестве основных форм организации учебного процесса по дисциплине Физическая культура выступают лекционные и практические занятия (с использованием интерактивных технологий обучения).

Теоретические занятия (лекции) организуются по потокам. Материалы теоретического раздела предусматривают овладение студентами системой знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной и профессиональной деятельности. На лекциях излагаются темы дисциплины, предусмотренные рабочей программой, акцентируется внимание на наиболее принципиальных и сложных вопросах дисциплины, устанавливаются вопросы



для подготовки презентаций. Конспект лекций является базой при подготовке к практическим занятиям, к зачету.

Практические занятия по дисциплине «Физическая культура» проводятся в специализированном кабинете, оснащённом мультимедийным техническим оборудованием.

Практические занятия способствуют более глубокому пониманию теоретического материала учебного курса, а также развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов.

Практические занятия предусматривают освоение, самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Для более полного раскрытия компетенции ОК-7 студенты представляют и защищают презентацию (тема выдается преподавателем).

#### **10. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю):**

Учебные занятия по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» проводятся в следующих оборудованных учебных кабинетах, оснащённых соответствующим оборудованием и программным обеспечением:

Вид учебных занятий по дисциплине	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования и программного обеспечения
Лекции	Лекционная аудитория: акустическая система BBK DK-1440S, интерактивная доска Classic Board 78" W Dual, проектор BenQ MX815ST DLP, телевизор Panasonic TX-LR32M6, ноутбук ASUS K42J, указка электронная Activwand 50.
Практические занятия	Спортивный зал: баскетбольный щит (2 шт.), баскетбольное кольцо (2 шт.), велотренажер (2 шт.), весы напольные, волейбольная стойка (2 шт.), волейбольная сетка, гантели (4 шт.), гири (6 шт.), гимнастические коврики (6 шт.), маты (6 шт.), мяч баскетбольный (20 шт.), мяч волейбольный (10 шт.), мячи для настольного тенниса (5 наборов по 6 шт.), ракетки для настольного тенниса (2 комплекта по 2 шт.), секундомер, силовая скамья (2 шт.), гимнастическая скамья (3 шт.), стенка шведская гимнастическая (2 шт.), стойка с перекладиной для прыжков в высоту (2 шт.), стол для настольного тенниса, шахматы (2 комплекта).
Практические занятия	Учебная аудитория №49: телевизор Sony Bravia KLV-26BX301, видеомагнитофон Panasonic, аудиоманитофон SONY, DVD-проигрыватель Soundmax SM-DVD5107
Лабораторные работы	не предусмотрены
Самостоятельная работа студентов	Не предусмотрена