

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Набережночелнинский институт (филиал)
Отделение информационных технологий и энергетических систем



УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по образовательной деятельности
НЧИ КФУ
Н.Д. Ахметов
«31» августа 2020 г.

Программа дисциплины
Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 01.03.02 - Прикладная математика и информатика
Профиль подготовки: отсутствует
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очная
Язык обучения: русский
Год начала обучения по образовательной программе: 2017

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
 - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
 - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал доцент, к.пед.н. (доцент) Кудяшев Н.Х. (Кафедра физического воспитания и спорта, Набережночелнинский институт (филиал) КФУ), NHKudyashev@kpfu.ru, доцент, к.пед.н. (доцент) Тумаров К.Б. (Кафедра физического воспитания и спорта НИ, Набережночелнинский институт (филиал) КФУ), KBTumarov@kpfu.ru; доцент, к.пед.н. (доцент) Галлямова О.Н. (Кафедра физического воспитания и спорта НИ, Набережночелнинский институт (филиал) КФУ), ONGallyamova@kpfu.ru.

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

- основные методы физического воспитания и укрепления здоровья.

Должен уметь:

- регулярно следовать методам физического воспитания в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.

Должен владеть:

- средствами самостоятельного укрепления здоровья.

Должен демонстрировать способность и готовность:

- применять результаты освоения дисциплины для поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечивающей осуществление полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 01.03.02 "Прикладная математика и информатика" и относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на 1, 2 курсах, в 2, 4 семестрах.

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы на 72 часа.

Контактная работа - 36 часов, в том числе лекции - 36 часов, практические занятия - 0 часов, лабораторные работы - 0 часов, контроль самостоятельной работы - 0 часов.

Самостоятельная работа - 36 часов.

Контроль (зачёт / экзамен) - 0 часов.

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет во 2 семестре; зачет в 4 семестре.

4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	4	0	0	4
2.	Социально-биологические основы физической культуры	2	6	0	0	6
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	4	0	0	4
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	4	0	0	4
5.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	4	4	0	0	4
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	4	4	0	0	4
7.	Особенности занятий, избранным видом спорта или системой физических упражнений	4	4	0	0	4
8.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	4	4	0	0	4
9.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	4	2	0	0	2
	Итого		36	0	0	36

4.2 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Физическая культура - часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры. Краткая история физической культуры. Возрастание роли физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.

Правовые и организационные основы физического воспитания студентов. Особенности организации физического воспитания студентов НЧИ КФУ. Зачетные требования к студентам. Кафедра физического воспитания

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Организм как биологическая система. Анатомо-морфологические особенности организма. Костная система и её функции. Мышечная система и её функции. Органы пищеварения и выделения. Физиологические системы организма. Двигательная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. Функциональные показатели тренированности организма в покое и при выполнении предельно напряжённой работы. Обмен веществ и энергии.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Понятие "здоровье" и его содержание. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности. Влияние окружающей среды на здоровье. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности. Организация режима труда, отдыха и сна. Организация режима питания. Организация двигательной активности. Личная гигиена и закаливание. Профилактика вредных привычек. Культура межличностного общения. Психофизическая регуляция организма. Физическое самовоспитание и самосовершенствование - условие здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Особенности бюджета времени студентов. Основные психофизиологические характеристики умственного труда студентов. Динамика умственной работоспособности. Условия высокой продуктивности учебного труда студентов. Нормирование двигательной активности студентов. Использование физических упражнений как средства активного отдыха и повышения работоспособности. Значение физических упражнений как средства противодействия психическому стрессу и снятия нервно-эмоционального напряжения. Методические основы использования средств физической культуры и спорта в процессе обучения. Учебные и самостоятельные занятия студентов по физическому воспитанию в режиме учебно-трудовой деятельности. Использование средств физической культуры и спорта в свободное время. Использование средств физической культуры и спорта в оздоровительно-спортивных лагерях.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Понятие о принципах методики физического воспитания и их назначение. Средства и методы физического воспитания. Воспитание физических средств. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Принципы спортивной тренировки. Тренировочное занятие. Принципы физического воспитания. Тренировочный эффект. Долговременная и срочная адаптация организма в процессе тренировки. Процессы восстановления, утомления, суперкомпенсации.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Общая характеристика спорта. Единая спортивная классификация. Спорт в высшем учебном заведении. Студенческие спортивные соревнования. Нетрадиционные системы физических упражнений. Индивидуальный выбор видов спорта. Краткая характеристика основных групп видов спорта (циклические, ациклические и т.д.).

Тема 7. Особенности занятий, избранным видом спорта или системой физических упражнений

Теоретические основы занятий избранным видом спорта на примере силовой подготовки.

Историческая справка развития пауэрлифтинга за рубежом и в России. Биологические основы силовой подготовки: мышечная система человека, основные мышечные группы,

строение и механизм работы мышц. Воздействие силовых упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата и другие системы организма. Сила как физическое качество, силовые способности. Методы развития силовых способностей. Факторы, обуславливающие проявление силы. Принципы тренировки атлета. Дополнительные факторы тренировочных занятий. Режим питания, сна и отдыха атлета. Средства восстановления.

Практико-методические основы занятий силовой подготовкой.

Практические основы занятий силовой подготовкой.

Классификация системы физических упражнений, практикуемых на занятиях по жиму лежа. Жим лежа: техника упражнения и правила соревнований. Техника исполнения и назначение специально-вспомогательных и дополнительных упражнений в жиме лежа.

Методические основы занятий силовой подготовкой. Методика проведения учебно-тренировочного занятия силовой подготовкой. Ведение дневника, учет физических нагрузок и культура тренировки. Правила страховки и безопасности во время занятий. Экипировка атлета.

Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Общие положения. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Рекомендации по ведению дневника. Диагностика и самодиагностика организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание и периодичность. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития. Оценка функционального состояния систем организма. Контроль за физической подготовленностью. Содержание педагогического контроля. Самоконтроль и его задачи.

Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. ППФП в системе физического воспитания студентов. Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Организация, формы и система контроля ППФП студентов в вузе. Основные факторы, определяющие содержание ППФП выпускника технического производства.

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

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 года №301)

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-99бин/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений"

Устав федерального государственного автономного образовательного учреждения "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Правила внутреннего распорядка федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета

6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

- соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);
- критерии оценивания сформированности компетенций;
- механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);
- описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;
- критерии оценивания для каждого оценочного средства;
- содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модулю).

7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями;
- в печатном виде - в библиотеке Набережночелнинского института КФУ. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,5 экземпляра каждого из изданий основной литературы и не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов библиотеки НЧИ КФУ.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Журнал Теория и практика физической культуры - <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/1998N1/>
Спортивная библиотека - <http://lib.sportedu.ru/>

Спортивный портал - <http://www.sport.ru>

Лекционный курс по дисциплине "Физическая культура" для студентов инженерно-строительного отделения - <https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=1858>

Предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями и первая помощь при возникновении спортивных повреждений. - <https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=1869>

Теоретические и методические основы дисциплины "Физическая культура" - <https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=1966>

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

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	<p>В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации.</p> <p>Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой.</p> <p>При проведении курса в режиме дистанционного обучения преподаватель на платформе Microsoft Teams создает класс (отдельно для каждой группы) и лекции проводятся в онлайн режиме. По ходу лекции студенты так же могут задавать уточняющие вопросы. Лекции могут предоставляться как в формате презентации, так и в текстовом.</p>
самостоятельная работа	<p>При написании самостоятельной работы следует выделить небольшое количество (не более 5) заинтересовавших Вас проблем и сгруппировать материал вокруг них. Следует добиваться чёткого разграничения отдельных проблем и выделения их частных моментов. При подготовке Вам так же может понадобиться материал, изучавшийся ранее, поэтому стоит обращаться к соответствующим источникам (учебникам, монографиям, статьям).</p> <p>При работе в условиях дистанционного обучения студенты самостоятельно должны ответить на ряд вопросов, размещенных преподавателем на платформе Microsoft Teams.</p>
тестирование	<p>Методические рекомендации студентам по подготовке к тестированию по темам, предусмотренным учебной программой.</p> <p>Для подготовки к тестированию студентам следует изучить круг вопросов, определенных преподавателем по каждой теме. При этом можно использовать литературные источники, также можно обратиться и к ЭОР, расположенным на сайте КФУ, предварительно записавшись на соответствующий курс (для этого студентам необходимо знать свой логин и пароль, полученные в деканате при поступлении в вуз). Кроме того, в ЭОР присутствуют методические рекомендации по освоению всей темы и каждой отдельной под темы, а также тесты, которые помогут проверить свои знания в данной предметной области. В тестовых заданиях в каждом вопросе из представленных вариантов ответа правильный только один. Если Вам кажется, что правильных ответов больше, выбирайте тот, который, на Ваш</p>

Вид работ	Методические рекомендации
	<p>взгляд, наиболее правильный.</p> <p>При работе в условия дистанционного обучения студенты проходят тестирование в виртуальной аудитории в личном кабинете на сайте КФУ.</p>
<p>письменное домашнее задание</p>	<p>При подготовке любой письменной работы должны быть сформулированы актуальность и важность данной темы, цели и задачи работы, должен быть проведен разбор исследуемых материалов (статьи, монографии, Интернет-ресурсы на русском и иностранном языках) по определенной проблеме, проведено описание подходов ,методов, используемых авторами, проведен их сравнительный анализ с позиции автора письменной работы и, в заключение, сделаны выводы.</p> <p>При подготовке письменной работы целесообразно придерживаться следующей схемы изучения вопросов:</p> <p>уяснение (осмысление), с учетом полученных в Университете знаний, избранной темы письменной работы;</p> <p>подбор (поиск) необходимой научной, справочной, учебной литературы, статистических и социологических сведений, законодательных и иных нормативных правовых актов, а также иных источников;</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализ и систематизация собранных по теме работы материалов; - подготовка плана написания работы; - написание текста работы в объеме, определяемом видом работы: домашнее задание (в зависимости от темы) - 5-8 стр. <p>Написание работы осуществляется самостоятельно путем творческого изложения собранных научных материалов и нормативных источников. При использовании идей, выводов либо текстового материала (цитат) других авторов необходимо делать ссылку на соответствующее издание, где содержатся используемые идеи и материалы. Подготовленная рукопись требует повторного прочтения, критической оценки материала, с целью выявления наиболее слабых, отвлеченно-описательных, недостаточно аргументированных моментов, а также тех частей текста, содержание которых выходит за пределы темы письменной работы.</p> <p>При работе в условиях дистанционного обучения темы письменных домашних заданий размещаются преподавателем на платформе Microsoft Teams. Студенты высылают работу на электронную почту преподавателя. Объем работы должен быть, как правило, не менее 5 и не более 10 страниц. Работа должна выполняться через одинарный интервал 14 шрифтом, размеры оставляемых полей: левое - 25 мм, правое - 15 мм, нижнее - 20 мм, верхнее - 20 мм. Страницы должны быть пронумерованы.</p>
<p>реферат</p>	<p>Материал, использованный в реферате, должен относиться строго к выбранной теме, необходимо изложить основные аспекты проблемы не только грамотно, но и в соответствии с той или иной логикой (хронологической, тематической, событийной и др.) при изложении следует сгруппировать идеи разных авторов по общности точек зрения или по научным школам. Реферат должен заканчиваться подведением итогов проведенной исследовательской работы: содержать краткий анализ-обоснование преимуществ той точки зрения по рассматриваемому вопросу, с которой вы солидарны.</p> <p>При работе в условиях дистанционного обучения темы рефератов размещаются преподавателем на платформе Microsoft Teams. Студенты высылают работу на электронную почту преподавателя. Объем работы должен быть, как правило, не менее 15 и не более 20 страниц. Работа должна</p>

Вид работ	Методические рекомендации
	выполняться через одинарный интервал 14 шрифтом, размеры оставляемых полей: левое - 25 мм, правое - 15 мм, нижнее - 20 мм, верхнее - 20 мм. Страницы должны быть пронумерованы.
зачет	Зачет нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Зачет проводится в письменной форме по контрольным вопросам, в которых содержатся вопросы (задания) по всем темам курса. Обучающемуся даётся время на подготовку. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий. При проведении курса в режиме дистанционного обучения зачёт проходит на платформе Microsoft Teams в онлайн режиме.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) включает в себя следующие компоненты:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, укомплектованные специализированной мебелью и оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КФУ.

Учебные аудитории – помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации укомплектованные специальной мебелью и оборудованием.

Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;

- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;

- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;

- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;

- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;

- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;

- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:

- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;

- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;

- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 01.03.02 "Прикладная математика и информатика".

Приложение №1
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Физическая культура и спорт

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

Набережночелнинский институт (филиал)
Отделение информационных технологий и энергетических систем

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 01.03.02 – Прикладная математика и информатика

Профиль подготовки: нет

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2017

СОДЕРЖАНИЕ

1. Соответствие компетенций планируемым результатам обучения
2. Критерии оценивания сформированности компетенций
3. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию
4. Оценочные средства, порядок их применения и критерии оценивания
 - 4.1. Оценочные средства текущего контроля
 - 4.1.1. Письменная домашняя работа
 - 4.1.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания
 - 4.1.1.2 Критерии оценивания
 - 4.1.1.3 Содержание оценочного средства
 - 4.1.2. Тестирование
 - 4.1.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания
 - 4.1.2.2 Критерии оценивания
 - 4.1.2.3. Содержание оценочного средства
 - 4.2. Оценочные средства промежуточной аттестации
 - 4.2.1. Письменный ответ на контрольные вопросы
 - 4.2.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания
 - 4.2.1.2. Критерии оценивания
 - 4.2.1.3. Оценочные средства

1. Соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю)

Код и наименование компетенции	Проверяемые результаты обучения для данной дисциплины	Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации
<p>ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Знать: основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; Уметь: регулярно следовать методам физического воспитания в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих; Владеть: средствами самостоятельного укрепления здоровья.</p>	<p>Текущий контроль: 1. Тестирование по темам: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов», «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья», «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом», «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности», «Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания», «Особенности занятий, избранным видом спорта или системой физических упражнений», «Профессионально-прикладная физическая подготовка». 2. Письменная домашняя работа по темам: «Социально-биологические основы физической культуры», «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений». Промежуточная аттестация: Зачет, контрольные вопросы</p>

2. Критерии оценивания сформированности компетенций

Комп етенц ия	Зачтено			Не зачтено
	Высокий уровень (отлично)	Средний уровень (хорошо)	Низкий уровень (удовлетворительно)	Ниже порогового уровня (неудовлетворите льно)
ОК-8	На высоком уровне знает основные методы физического воспитания и укрепления здоровья.	На хорошем уровне знает основные методы физического воспитания и укрепления здоровья.	Знает основные методы физического воспитания и укрепления здоровья.	Не знает основные методы физического воспитания и укрепления здоровья.
	Умеет регулярно следовать методам физического воспитания в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих (не менее 10 источников).	Умеет регулярно следовать методам физического воспитания в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих (не менее 5 источников).	Умеет регулярно следовать методам физического воспитания в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих (не менее 2-х источников).	Не умеет регулярно следовать методам физического воспитания в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье.
	Владеет средствами самостоятельного укрепления здоровья (не менее 5 показателей).	Владеет средствами самостоятельного укрепления здоровья (не менее 3 показателей).	Владеет средствами самостоятельного укрепления здоровья (не менее 2-х показателей).	Не владеет средствами самостоятельного укрепления здоровья.

3. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию

2 семестр:

Текущий контроль:

Письменная домашняя работа (ОК-8)

Тестирование (ОК-8)

Промежуточная аттестация – зачет

Зачет проводится в письменной форме по билетам, всего 50 вопроса. В билете по 2 вопроса, время, отведенное на ответы – 1 час.

4 семестр:

Текущий контроль:

Письменная домашняя работа (ОК-8)

Тестирование (ОК-8)

Промежуточная аттестация – зачет

Зачет проводится в письменной форме по билетам, всего 50 вопросов. В билете по 2 вопроса, время, отведенное на ответы – 1 час.

Выполнение каждого оценочного средства оценивается по шкале: отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно.

Общая оценка за текущий контроль представляет собой среднее значение между полученными оценками за все оценочные средства.

Выполнение каждого задания за промежуточную аттестацию оценивается по шкале: отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно.

Общая оценка за промежуточную аттестацию представляет собой среднее значение между полученными оценками за все оценочные средства промежуточной аттестации.

В случае невозможности установления среднего значения оценки за промежуточную аттестацию (например, «хорошо» или «отлично»), итоговая оценка выставляется экзаменатором, исходя из принципа справедливости и беспристрастности на основании общего впечатления о качестве и добросовестности освоения обучающимся дисциплины (модуля).

Виды оценок:

Для зачета:

Зачтено

Не зачтено

4. Оценочные средства, порядок их применения и критерии оценивания

4.1. Оценочные средства текущего контроля

4.1.1. Письменное домашнее задание по темам: «Социально-биологические основы физической культуры», «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений»

4.1.1.1. Порядок проведения.

Письменное домашнее задание выполняется в свободное от аудиторной работы время. Обучающиеся получают задания для проверки усвоения пройденного материала. Работа выполняется дома, в письменном виде и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий. На основе изученных тем: «Социально-биологические основы физической культуры», «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений».

Оценка письменного домашнего задания: без применения БРС. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.

При выполнении письменного домашнего задания, необходимо соблюдать идентичные требования к его оформлению. Следует иметь в виду, что неправильное оформление письменной работы может привести к снижению оценки. Все виды письменных работ выполняются на персональном компьютере и должны быть отпечатаны на принтере на стандартном листе белой бумаги формата А4 на одной стороне (210x297 мм). Рекомендуемый шрифт - TimesNewRoman, межстрочный интервал полуторный, 14 кегль, в таблицах - 12, в подстрочных сносках - 10. На титульном листе надписи: курсовая, контрольная работа и реферат печатаются 18 шрифтом. Подчеркивание слов и выделение их курсивом не допускается. Поля сверху, снизу по 20 мм, справа - 20 мм, слева - 30 мм, отступ первой строки абзаца - 1,25, выравнивание по ширине. Объём контрольной работы составляет 5-8 страниц включая титульный лист, оглавление, введение, список использованных источников. Титульный лист заполняется по единому образцу. В оглавлении, следующим за титульным листом, перечисляются разделы, части и параграфы с указанием номеров страниц. Названия глав (заголовки) и параграфов (подзаголовки) выделяются полужирным шрифтом, и выравниваются по центру. В конце заголовка, подзаголовка точка не ставится. Размер заголовка - 16 пт., подзаголовок - 14 пт. Каждая глава начинается с новой страницы. Расстояние между заголовком и подзаголовком, заголовком и последующим текстом, подзаголовком и предыдущим текстом отделяют двумя полуторными межстрочными интервалами (одной пустой строкой), а между подзаголовком и последующим текстом - одним полуторным межстрочным интервалом (как строки последующего текста). Страницы письменных работ должны иметь сквозную нумерацию арабскими цифрами по всему тексту. Номер страницы проставляют в центре нижнего поля страницы без точки в конце. Первой страницей письменной работы является титульный лист. Он не нумеруется. Размер шрифта, используемого для нумерации должен быть меньше, чем у основного текста. В работе второй страницей является - оглавление. При написании письменных работ обоснование того или иного положения возможно с помощью цитат из научной, справочной и иной литературы. Здесь необходимо напомнить основные правила включения в текст цитат и оформления сносок на используемые автором источники. При подготовке любой письменной работы должны быть сформулированы актуальность и важность данной темы, цели и задачи работы, должен быть проведен разбор исследуемых материалов (статьи, монографии, Интернет-ресурсы на русском и иностранном языках) по определенной проблеме, проведено описание подходов, методов, используемых авторами, проведен их сравнительный анализ с позиции автора письменной работы и, в заключение, сделаны выводы. В случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий обучающиеся получают задание в соответствующем чате "Виртуальной аудитории", а также во вкладке на площадке Microsoft Teams, выполняют его самостоятельно и отправляют преподавателю посредством корпоративной электронной почты или прикрепляют файл с выполненной работой в групповом чате на площадке MsT.

4.1.1.2. Критерии оценивания

Без применения БРС.

отлично: правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.

хорошо: правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.

удовлетворительно: задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.

неудовлетворительно: задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.

4.1.1.3. Содержание оценочного средства

2 семестр: тема «Социально-биологические основы физической культуры».

1. Оцените Ваш личностный уровень физической культуры (по ее составляющим).
2. Выберите из системы ценностных ориентаций студентов те мотивы, которые побуждают Вас к двигательной активности.
3. По простейшим медико-биологическим характеристикам вашего организма (ЧСС, АД, ЖЭЛ, Рост, Вес, ДК, время восстановления ЧСС после стандартной физической нагрузки, окружность грудной клетки) оцените собственное физическое развитие, используя метод стандартов.
4. Оцените уровень своего физического здоровья, используя диагностическую экспресс-методику Г.Л. Апанасенко (1988).
5. Оцените адаптационный потенциал системы кровообращения Вашего организма, используя диагностическую методику Р.М. Баевского (1997).
6. Определите биологический возраст Вашего организма, используя методику В.П. Войтенко (1991).
7. Разработайте для себя рекомендации по коррекции выявленных отклонений в физическом состоянии и "Программу саморазвития здорового стиля жизни".
8. Придумайте травмоопасную ситуацию, которая могла бы произойти на занятии по физической культуре в вашей группе (по любому виду двигательной активности) и подробно проанализируйте организационные причины её возникновения, а также разработайте порядок действий по оказанию первой помощи травмировавшемуся
9. Придумайте травмоопасную ситуацию, которая могла бы произойти на занятии по физической культуре в вашей группе (по любому виду двигательной активности) и подробно проанализируйте причины её возникновения дисциплинарного характера.
10. Придумайте травмоопасную ситуацию, которая могла бы произойти на занятии по физической культуре в вашей группе (по любому виду двигательной активности) и подробно проанализируйте погодные и методические причины её возникновения.

4 семестр: тема «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений».

1. Разработайте программу тренировочного занятия, направленного на развитие быстроты.
2. Разработайте комплекс подводящих упражнений для обучения одного из технических элементов избранного вида спорта.
3. Составьте комплекс физических упражнений, направленный на развитие гибкости.
4. Составьте комплекс упражнений производственной гимнастики, соответствующий условиям и характеру труда определенного производства.
5. Разработайте программу тренировочного занятия, направленного на развитие выносливости.
6. Разработайте программу тренировочного занятия, направленного на развитие двигательного-координационных способностей.
7. Составьте комплекс физических упражнений, направленный на развитие силы.
8. Составьте для себя план тренировочных занятий на месяц в избранном виде спорта или системе физических упражнений с индивидуальными параметрами нагрузок, соответствующими уровню вашей физической подготовленности.
9. Разработайте комплекс подвижных игр для детей дошкольного возраста.
10. Составьте комплекс физических упражнений утренней гигиенической гимнастики.

В письменной работе должны быть сформулированы актуальность и важность темы, цели и задачи работы, должен быть проведен разбор исследуемых материалов (статьи, монографии,

Интернет-ресурсы на русском и иностранном языках) по определенной проблеме, проведено описание подходов, методов, используемых авторами, проведен их сравнительный анализ с позиции автора письменной работы и, в заключение, сделаны выводы.

Целесообразно придерживаться следующей схемы изучения вопросов:

- уяснение (осмысление), с учетом полученных в Университете знаний, избранной темы письменной работы;

- подбор (поиск) необходимой научной, справочной, учебной литературы, статистических и социологических сведений, законодательных и иных нормативных правовых актов, а также иных источников;

- анализ и систематизация собранных по теме работы материалов;

- подготовка плана написания работы.

4.1.2. Тестирование по темам:

2 семестр «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов», «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья», «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»,

4 семестр «Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания», «Особенности занятий, избранным видом спорта или системой физических упражнений», «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом», «Профессионально-прикладная физическая подготовка».

4.1.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания

Тестирование - это исследовательский метод, который позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков, способностей и других качеств личности, а также их соответствие определенным нормам путем анализа способов выполнения испытуемым ряда специальных заданий. Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств на платформе Microsoft Teams. Обучающийся получает определенное количество тестовых заданий, в каждом задании один вариант ответа. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от количества правильно выполненных заданий.

В случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий обучающиеся выполняют задания на следующих платформах и ресурсах:

- в цифровом образовательном ресурсе (<https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=1966>);

– в команде на платформе «Microsoft Teams».

4.1.2.2. Критерии оценивания

Без применения БРС.

Тестирование проводится в каждом семестре по 2-м вариантам. В каждом варианте – 25 тестовых заданий, по 2 балла за правильный ответ.

отлично: 86% правильных ответов и более.

хорошо: от 71% до 85 % правильных ответов.

удовлетворительно: от 56% до 70% правильных ответов.

неудовлетворительно: 55% правильных ответов и менее.

В случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий обучающиеся выполняют тестирование на платформе Microsoft Teams. В данном случае, тест считается успешно пройденным при получении результата 60 баллов и выше.

4.1.2.3. Содержание оценочного средства

2 семестр:

1 вариант:

1. Под физической культурой понимается:

А) часть общей культуры общества и человека;

Б) процесс развития физических способностей;

В) вид воспитания, направленный на обучение движениям.

2. Что является основным показателем физического развития человека?

- А) физическая активность;
 - Б) здоровье;
 - В) деловая активность.
3. Белые кровяные тельца, выполняющие защитную функцию, это:
- А) эритроциты;
 - Б) лейкоциты;
 - В) тромбоциты.
4. От чего зависит эластичность и упругость костей?
- А) от наличия в них органических веществ;
 - Б) от наличия в них неорганических веществ;
 - В) от наличия в них минеральных солей;
 - Г) от наличия в них витаминов С и D.
5. Гладкие мышцы обеспечивают:
- А) многообразные позы тела и двигательные действия человека;
 - Б) сердечную деятельность;
 - В) сужение и расширение кровеносных сосудов для обеспечения тока крови и лимфы.
6. Физическое воспитание представляет собой...
- А) учебный процесс в вузе;
 - Б) выполнение упражнений;
 - В) процесс совершенствования возможностей человека.
7. В какую группу входят следующие факторы риска нерациональное питание, стрессовые ситуации, чрезвычайно высокий уровень урбанизации?
- А) образ жизни;
 - Б) медицинские факторы;
 - В) генетические факторы;
 - Г) окружающая среда.
8. Временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки на организм человека – это:
- А) утомление;
 - Б) переутомление;
 - В) перенапряжение.
9. Малая форма занятий физическими упражнениями, направленная на ускорение периода вработывания организма после покоя?
- А) Физкультпауза.
 - Б) Утренняя гигиеническая гимнастика.
 - В) Физкультминутка.
 - Г) Подвижная игра на перемене или в перерыве.
10. Основное специфическое средство физического воспитания:
- А) физические упражнения;
 - Б) оздоровительные силы природы;
 - В) гигиенические факторы;
 - Г) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, эспандеры.
11. рН артериальной крови человека в обычном состоянии равен:
- А) 6,9
 - Б) 7,15
 - В) 7,4
 - Г) 7,7
12. Посредством чего скелетные мышцы соединяются с костями?
- А) суставов;
 - Б) связок;
 - В) сухожилий;
 - Г) других мышц.

13. Поперечнополосатые мышцы обеспечивают:
- А) продвижение пищи по желудочно-кишечному тракту;
 - Б) многообразные позы тела и двигательные действия человека;
 - В) сужение и расширение кровеносных сосудов для обеспечения тока крови и лимфы.
14. Ключевыми показателями здоровья человека являются:
- А) систолический объем сердца;
 - Б) частота дыхания;
 - В) аэробные возможности организма;
 - Г) артериальное давление.
15. Что из перечисленного не предполагает здорового образа жизни:
- А) минимальная физическая нагрузка;
 - Б) отказ от вредных привычек;
 - В) рациональный режим труда и отдыха;
 - Г) плодотворный труд;
 - Д) рациональное питание.
16. Малая форма проведения ежедневной гигиенической гимнастики, позволяющая отдохнуть мышечным группам, в которых наиболее всего ощущается усталость:
- А) вводная гимнастика;
 - Б) утренняя гигиеническая гимнастика;
 - В) физкультминутка.
17. При тяжелой степени переутомления вегетативные нарушения проявляются в виде следующего признака:
- А) Временами ощущение тяжести в голове;
 - Б) Часто ощущение тяжести в голове;
 - В) Временами головные боли, снижение аппетита;
 - Г) Частые головные боли, потеря аппетита
18. Физкультурное движение – это...
- А) системная и целенаправленная гуманитарная подготовка студента, определяющая его адаптивность, самообучаемость, самостоятельность и инициативность;
 - Б) совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры;
 - В) результат реализации социальной программы физического развития, выступающей как средство и способ выполнения человеком социальных обязанностей.
19. Какие параметры пульса считаются нормальными для здорового человека в возрасте 18-30 лет?
- А) 60-75 уд/мин.
 - Б) 76-89 уд/мин.
 - В) 90-95 уд/мин.
 - Г) 95-100 уд/мин.
20. Закаливание детей необходимо начинать:
- А) с парной бани;
 - Б) с обливания холодной водой;
 - В) с воздушных процедур.
21. Определение понятия «Здоровье» Всемирной организации здравоохранения:
- А) состояние полного физического, умственного и социального благополучия;
 - Б) состояние отсутствия каких-либо заболеваний;
 - В) естественное состояние организма без болезней или недомогания.
22. Факторы риска, возникающие в период обучения, в результате воздействия, которых могут появиться сердечно-сосудистые, нервные, психические заболевания:
- А) хроническое нарушение режима труда и отдыха;
 - Б) долговременная устойчивая работоспособность;
 - В) умственное утомление;

Г) кратковременное эмоциональное напряжение.

23. Какой минимальный перерыв рекомендуется делать между окончанием занятий физическими упражнениями и приемом пищи?

- А) 1-2 минуты
- Б) 15-20 минут
- В) 50-60 минут

24. Ученый, доказавший, что работоспособность восстанавливается быстрее в активном состоянии, когда движения выполняются неутомленными частями тела, в результате которых в утомленных функциональных системах усиливаются процессы восстановления и их работоспособность повышается:

- А) И.П. Павлов;
- Б) А.А. Ухтомский;
- В) И.М. Сеченов;
- Г) И.А. Аршавский.

25. В какие периоды в течение учебного года у студентов происходит максимальное снижение умственной и физической работоспособности:

- А) в период экзаменов (в 1 и 2 полугодиях);
- Б) в начале учебного года;
- В) в середине учебного года;
- Г) в период зимних и летних каникул.

2 вариант:

1. Что является целью физического воспитания в вузе?

- А) вооружение студентов теоретическими знаниями по использованию двигательных умений и навыков в различных условиях жизни и деятельности;
- Б) формирование физической культуры личности;
- В) обучение студентов двигательным умениям и навыкам, управлению движением тела во времени и пространстве.

2. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения):

- А) состояние целеполагающей жизнедеятельности, воспроизводящей психофизиологическую потребность в добровольном напряжении;
- Б) естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений;
- В) состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

3. Какую функцию обеспечивает гемоглобин крови?

- А) транспорт углекислого газа из легких;
- Б) транспорт кислорода из легких к тканям;
- В) уничтожение инородных тел и болезнетворных микробов в организме;
- Г) обеспечение свертывания крови;
- Д) регулирует рН крови.

4. Белые кровяные тельца, выполняющие защитную функцию, это:

- А) эритроциты;
- Б) лимфоциты;
- В) тромбоциты.

5. Во время выполнения одинаковой мышечной работы у спортсмена по сравнению с не спортсменом частота сердечных сокращений:

- А) меньше;
- Б) больше;
- В) не отличается.

6. На здоровье влияет в процентах:

Наследственность Экология Образ жизни Медицина

- А) 20 20 50 10
- Б) 40 10 10 40
- В) 30 20 20 30

7. Выделите физическое качество, наиболее полно выражающее общий уровень здоровья:

- А) выносливость;
- Б) быстрота;
- В) сила;
- Г) гибкость;
- Д) ловкость.

8. Термин рекреация означает:

- А) постепенное приспособление организма к нагрузкам;
- Б) состояние расслабленности, возникающее у субъекта после снятия чрезмерного физического, эмоционального и умственного напряжения;
- В) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований.

9. Патологическое состояние организма, которое развивается под действием длительного утомления с превалированием психического или физического компонента – это:

- А) утомление;
- Б) усталость;
- В) переутомление;
- Г) перенапряжение.

10. Малая форма активного отдыха, направленная на получение дополнительной нагрузки органов и систем организма, которые не принимали участие в учебно-трудовой деятельности:

- А) физкультпауза;
- Б) микропауза активного отдыха;
- В) физкультминутка;
- Г) вводная гимнастика.

11. Под физической культурой понимается:

- А) часть общей культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических факторов.

12. Основное специфическое средство физического воспитания:

- А) физические упражнения;
- Б) оздоровительные силы природы;
- В) гигиенические факторы;
- Г) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, эспандеры.

13. Снижение двигательной активности вызывает состояние:

- А) гипоксии;
- Б) гиподинамии.

14. Как называется белок, ответственный за транспортировку кислорода?

- А) соматотропин;
- Б) альбумин;
- В) гемоглобин.

15. Здоровье человека – это:

- А) отсутствие вредных привычек;
- Б) полное физическое, психическое и социальное благополучие;
- В) устойчивое отношение к занятиям физическими упражнениями;
- Г) отсутствие болезней.

16. Малая форма активного отдыха, которая выполняется в течение 10 мин после 4ч занятий и в течение 5 мин после каждых 2 ч самоподготовки:

- А) физкультпауза;

- Б) спортивная тренировка;
В) физкультурминутка.
17. При резкой степени утомления при умственном труде рабочая поза, характеризуется следующим признаком:
А) непостоянная, потягивание ног, выпрямление туловища;
Б) частая смена позы, повороты головы в разные стороны, облакачивания, поддержания головы;
В) стремление положить голову на стол; вытянуться, отклонившись на спинку стула.
18. С помощью какого метода оценивается физическое развитие?
А) тест Рwc 170 Б) 12ти минутный бег В) метод индексов Г) велоэргометрия
19. Проба Ромберга является показателем деятельности:
А) сердечно-сосудистой системы;
Б) дыхательной системы;
В) вестибулярного аппарата;
Г) нервно-мышечного аппарата.
20. Гигиенические требования к питанию:
А) качественный состав пищи;
Б) пища должна обладать достаточно большой калорийностью;
В) соблюдение распорядка приема пищи в течение дня;
Г) питание распределено по калорийности в течение суток.
21. Соматическое здоровье включает:
А) функциональные резервы физиологических систем;
Б) ценностно-мотивационные установки;
В) интеллектуальные способности.
22. Какой должна быть мощность тренировочной нагрузки (в % к максимальному уровню физической работоспособности) в оздоровительной тренировке:
А) 10-20% от максимальной физической работоспособности;
Б) 40-60% от максимальной физической работоспособности;
В) 70-80% от максимальной физической работоспособности;
23. Какова типичная динамика умственной работоспособности студентов в течение учебной недели?
А) понедельник - вработывание; вторник, среда, четверг - период высокой и устойчивой работоспособности; пятница, суббота - снижение работоспособности;
Б) понедельник - период высокой и устойчивой работоспособности; вторник, среда, четверг - вработывание; пятница, суббота - снижение работоспособности;
В) понедельник - снижение работоспособности; вторник, среда, четверг - период высокой и устойчивой работоспособности; пятница, суббота – вработывание;
24. Соответствует ли изменение физической работоспособности студентов в течение учебной недели динамике их умственной работоспособности:
А) да, соответствует;
Б) частично соответствует;
В) нет, не соответствует;
Г) соответствует наполовину.
25. Какое воздействие на организм студентов оказывает вынужденное ограничение двигательной активности при умственной деятельности?
А) сокращает поток импульсов от мышц к двигательным центрам коры головного мозга, что снижает возбудимость нервных центров, а, следовательно, и умственную работоспособность;
Б) сокращает поток импульсов от мышц к двигательным центрам коры головного мозга, что повышает возбудимость нервных центров, а, следовательно, и умственную работоспособность;
В) усиливает поток импульсов от мышц к двигательным центрам коры головного мозга, что повышает возбудимость нервных центров, а, следовательно, и умственную работоспособность;

Г) усиливает поток импульсов от мышц к двигательным центрам коры головного мозга, что снижает возбудимость нервных центров, а, следовательно, и умственную работоспособность.

4 семестр:

1 вариант:

1. Основная часть урока по ОФП отводится воспитанию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна:

1. выносливость; 2. гибкость; 3. быстрота; 4. сила:

А) 3,2,4,1

Б) 1,2,3,4

В) 2,3,1,4

Г) 4,2,3,1

2. Как дозируются упражнения на гибкость, т.е. сколько движений следует делать в одной серии?

А) упражнения выполняются до тех пор, пока не начнет уменьшаться амплитуда движений;

Б) выполняется 12-16 циклов;

В) упражнения выполняются до появления пота;

Г) упражнения выполняются до появления болевых ощущений.

3. Какие средства физической тренировки являются наиболее полезными для повышения функциональных резервов организма?

А) гимнастика;

Б) бодибилдинг;

В) гребля на байдарках;

Г) стрельба из лука.

4. При определении интенсивности физической нагрузки следует учитывать:

А) количество повторений упражнения;

Б) частоту сердечных сокращений;

В) пробегаемую дистанцию;

Г) амплитуду движений.

5. Цель занятий различными видами массового спорта:

А) укрепить здоровье, улучшить физическое развитие, подготовленность и активно отдохнуть;

Б) достичь максимально возможных спортивных результатов или побед, на крупнейших спортивных соревнованиях;

В) выполнить контрольные нормативы.

6. Включает в себя плавание, велосипедный кросс и бег?

А) decatлон;

Б) триатлон;

В) биатлон.

7. Продолжительные и регулярные занятия спортом или физическими упражнениями влияют...

А) на состояние психики человека;

Б) на физическое развитие;

В) на повышение уровня физической, функциональной, психофизической и психической готовности в избранном виде спорта;

Г) на совершенствование необходимых умений и навыков в избранном виде спорта.

8. Специальные информативные тесты педагогического, психологического и медико-биологического контроля определяют...

А) успешность и своевременность прохождения каждого из этапов спортивного пути;

Б) морфологические особенности организма;

В) тренировочные занятия и их части;

Г) уровень физической подготовленности.

9. Выберите лишние группы из объединенных средств ППФП:

А) прикладные виды спорта;

Б) прикладные умения и навыки;

В) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

10. Самоконтроль за показателями пульса непосредственно во время тренировочного занятия позволяет объективно судить об интенсивности физической нагрузки, полученной сердечнососудистой системой и организмом в целом. Выберите вариант ответа, который свидетельствует о высокой интенсивности физической нагрузки в возрасте 17-22 лет:

А) 100-130 ударов в минуту;

Б) 130-150 ударов в минуту;

В) 150-170 ударов в минуту;

Г) 170-200 ударов в минуту;

11. Самостоятельно тренированность организма можно определить по так называемой ортостатической пробе, которая показывает разницу пульса в положении лежа, а через минуту в положении стоя. Выберите вариант ответа, который свидетельствует о хорошей тренированности:

А) 0-12 ударов

Б) 12-18 ударов

В) 19-25 ударов

Г) 25-32 удара

12. При воспитании выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является...

А) максимальная активность систем энергообеспечения;

Б) максимальная интенсивность;

В) умеренная интенсивность;

Г) активная работа большинства звеньев опорно-двигательного аппарата.

13. Техникou физических упражнений принято называть...

А) способ целесообразного решения двигательной задачи;

Б) способ организации движений при выполнении упражнений;

В) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;

Г) рациональную организацию двигательных действий.

14. Какими показателями характеризуется физиологическая реакция на нагрузку?

А) Через 3 минуты после завершения тренировки частота пульса более 100 ударов в минуту.

Б) После тренировочного занятия частота пульса более 85 ударов в минуту сохраняется до 12 часов.

В) Во время тренировки присутствует ощущение предельности нагрузки.

Г) Во время тренировки сохраняется ощущение возможности усиления интенсивности нагрузки.

15. Кросс с использованием карты и компаса?

А) Полиатлон.

Б) Ориентирование спортивное.

В) Регата.

16. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

А) 130-140 уд. в мин.

Б) 120-130 уд. в мин.

В) свыше 150 уд. в мин.

Г) 140-150 уд. в мин.

17. Для повышения скорости бега в самостоятельном занятии после разминки рекомендуется выполнять перечисленные ниже упражнения. Укажите их целесообразную последовательность.

1. Дыхательные упражнения;

2. Легкий продолжительный бег;

3. Прыжковые упражнения с отягощением и без;
4. Дыхательные упражнения в интервалах отдыха;
5. Повторный бег на короткие дистанции;
6. Ходьба;
7. Упражнения на частоту движений (бег на месте)

А) 1,2,3,4,5,6,7

Б) 7,5,4,3,2,6,1

В) 2,1,3,7,4,5,6

Г) 3,4,2,7,5,4,1

18. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов:

А) формировать необходимые прикладные знания;

Б) осваивать прикладные умения и навыки;

В) воспитывать прикладные психофизические качества;

Г) воспитывать прикладные специальные качества.

19. С нее рекомендуется начинать рабочий день:

А) вводная гимнастика;

Б) гигиеническая гимнастика;

В) физкультпауза;

Г) физкультминутка.

20. Для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:

А) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные группы мышц;

Б) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением большим количеством повторений;

В) планировать большой вес и ограничивать количество повторений в одном подходе;

Г) полностью прорабатывать группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц.

21. ЖЕЛ- показатель резервов легких, отражающий функциональные возможности системы дыхания и характеризующий:

А) Частоту дыхания при предельной интенсивности физической нагрузки (при пульсе 180-190 уд/мин);

Б) Остаточное количество воздуха, которое может выдохнуть человек после выдоха;

В) Максимальное количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимального вдоха;

Г) Максимальное количество воздуха, которое может вдохнуть человек после максимального выдоха.

22. Физическое состояние при самоконтроле можно измерить с помощью выполнения так называемых функциональных проб. Функциональная проба с 20 приседаниями позволяет определить физическое состояние по:

А) степень увеличения пульса после нагрузки (в %)

Б) степень увеличения дыхательных циклов;

В) степени напряжения мышц;

Г) времени выполнения пробы.

23. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

А) подводящих упражнений;

Б) основы техники;

В) исходное положение;

Г) ведущего звена техники.

24. Суть спорта в:

А) достижении максимально высоких спортивных результатов в процессе соревновательной борьбы;

- Б) формировании мотивов к занятию физическими упражнениями;
- В) гармоническом развитии и всесторонней подготовленности организма.

25. Что такое общая физическая подготовка?

- А) процесс совершенствования физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека;
- Б) педагогический процесс развития двигательных способностей и физических качеств человека;
- В) часть воспитания, результат развития физических и психических качеств личности.

2 вариант:

1. Для повышения скорости бега в самостоятельном занятии после разминки рекомендуется выполнять перечисленные ниже упражнения. Укажите их целесообразную последовательность:

- 1. дыхательные упражнения;
- 2. медленный продолжительный бег;
- 3. прыжковые упражнения с отягощением и без;
- 4. дыхательные упражнения в интервалах отдыха;
- 5. повторный бег на короткие дистанции;
- 6. ходьба;
- 7. упражнения на частоту движений (бег на месте).

А) 1,2,3,4,5,6,7

Б) 7,5,4,3,2,6,1

В) 2,1,3,7,4,5,6

Г) 3,4,2,7,5,4,1

2. При воспитании гибкости следует стремиться к...

- А) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;
- Б) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;
- В) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном и коленном суставе;
- Г) восстановлению нормальной амплитуды движений суставов;

3. Спортивные игры отличаются от подвижных:

- А) ведением счета;
- Б) наличием судьи;
- В) строгой регламентацией взаимодействий соревнующихся;
- Г) наличием спортивной формы на играющих.

4. Можно ли рассматривать традиционную утреннюю гигиеническую гимнастику как эффективное средство повышения работоспособности?

- А) Да.
- Б) Нет.

5. «Мастер спорта», «мастер спорта международного класса», «заслуженный мастер спорта России» - это:

- А) спортивные разряды;
- Б) спортивные звания;
- В) спортивные титулы.

6. Троеборье, состоящее из приседания со штангой, жима штанги лежа и тяги штанги?

- А) Биатлон.
- Б) Бодибилдинг.
- В) Пауэрлифтинг.

7. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...

- А) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- Б) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- В) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;

Г) высокими результатами учебной, трудовой и спортивной деятельности.

8. Модели крупных структурных образований тренировочного процесса – это:

А) этапы макроциклов;

Б) этапы мезоциклов;

В) этапы микроциклов.

9. Основные формы труда:

А) физический;

Б) умственный;

В) смешанный;

Г) все ответы верны.

10. Измерение пульса при самоконтроле выполняется путем:

А) наложения пальцев на лучевую артерию;

Б) наложения пальцев на сонную артерию;

В) наложения пальцев на височную артерию;

Г) все варианты верны.

11. Самостоятельно тренированность организма можно определить по так называемой ортостатической пробе, которая показывает разницу пульса в положении лежа, а через минуту в положении стоя. Выберите вариант ответа, который свидетельствует о хорошей тренированности:

А) 0-12 ударов

Б) 12-18 ударов

В) 19-25 ударов

Г) 25-32 удара

12. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

А) подводящих упражнений;

Б) основы техники;

В) исходное положение;

Г) ведущего звена техники.

13. Суть спорта в:

А) достижении максимально высоких спортивных результатов в процессе соревновательной борьбы;

Б) формировании мотивов к занятию физическими упражнениями;

В) гармоническом развитии и всесторонней подготовленности организма.

14. Гигиенические факторы, как средство физического воспитания, предусматривают:

А) рациональный режим учебного дня и отдыха;

Б) солнечные и воздушные ванны;

В) закаливающие процедуры;

Г) использование упражнений.

15. В переводе с французского означает дистанцию, полосу препятствий?

А) Штемп.

Б) Стена.

В) Паркур.

16. При определении интенсивности физической нагрузки следует учитывать:

А) количество повторений упражнения;

Б) частоту сердечных сокращений;

В) пробегаемую дистанцию;

Г) амплитуду движений.

17. Для повышения скорости бега в самостоятельном занятии после разминки рекомендуется выполнять перечисленные ниже упражнения. Укажите их целесообразную последовательность:

1. дыхательные упражнения

2. легкий продолжительный бег

3. Прыжковые упражнения с отягощением и без
4. Дыхательные упражнения в интервалах отдыха
5. Повторный бег на короткие дистанции
6. Ходьба
7. **Упражнения на частоту движений (бег на месте).**

- А) 1,2,3,4,5,6,7
- Б) 7,5,4,3,2,6,1
- В) 2,1,3,7,4,5,6
- Г) 3,4,2,7,5,4,1

18. **В процессе профессионально-прикладного использования физической культуры в вузе решаются следующие задачи:**

- А) укрепление здоровья;
- Б) профилактика профессиональных заболеваний;
- В) предупреждение травматизма;
- Г) повышение работоспособности.

19. **Формами производственной гимнастики являются:**

- А) вводная гимнастика, физкультпауза, физкультурная минутка;
- Б) упражнения на снарядах;
- В) игра в настольный теннис;
- Г) подвижные игры.

20. **Как дозируются упражнения на гибкость, т.е. сколько движений следует делать в одной серии?**

- А) упражнения выполняются до тех пор, пока не начнет уменьшаться амплитуда движений;
- Б) выполняется 12-16 циклов;
- В) упражнения выполняются до появления пота;
- Г) упражнения выполняются до появления болевых ощущений;

21. **ЖЕЛ - показатель резервов легких, отражающий функциональные возможности системы дыхания и характеризующий:**

- А) частоту дыхания при предельной интенсивности физической нагрузки (при пульсе 180-190 уд/мин);
- Б) остаточное количество воздуха, которое может выдохнуть человек после выдоха ;
- В) максимальное количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимального вдоха;
- Г) максимальное количество воздуха, которое может вдохнуть человек после максимального выдоха.

22. **Самоконтроль за показателями пульса непосредственно во время тренировочного занятия позволяет объективно судить об интенсивности физической нагрузки, полученной сердечно-сосудистой системой и организмом в целом. Выберите вариант ответа, который свидетельствует о высокой интенсивности физической нагрузки в возрасте 17-22 лет:**

- А) 100-130 ударов в минуту;
- Б) 130-150 ударов в минуту;
- В) 150-170 ударов в минуту;
- Г) 170-200 ударов в минуту.

23. **Что такое общая физическая подготовка?**

- А) процесс совершенствования физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека;
- Б) педагогический процесс развития двигательных способностей и физических качеств человека;
- В) часть воспитания, результат развития физических и психических качеств личности.

24. **Основная часть урока по ОФП отводится воспитанию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна:**

1. выносливость;
2. гибкость;
3. быстрота;
4. сила;

А) 3,2,4,1

Б) 1,2,3,4

В) 2,3,1,4

Г) 4,2,3,1

25. При определении интенсивности физической нагрузки следует учитывать:

А) количество повторений упражнения;

Б) частоту сердечных сокращений;

В) пробегаемую дистанцию;

Г) амплитуду движений.

4.2. Оценочные средства промежуточной аттестации

4.2.1. Письменный ответ на контрольные вопросы

4.2.1.1. Порядок проведения.

2 семестр

Зачет проводится в форме письменного задания по контрольным вопросам, всего 50 вопросов. Обучающемуся задается по 2 вопроса, время, отведенное на ответы – 1 час. Недифференцированный зачет по дисциплине определяется по результатам текущего и итогового контроля.

В случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий обучающиеся выполняют задания на площадке Microsoft Teams в режиме онлайн-собраний или тестирования.

4 семестр

Зачет проводится в форме письменного задания по контрольным вопросам, всего 50 вопросов. Обучающемуся задается по 2 вопроса, время, отведенное на ответы – 1 час. Недифференцированный зачет по дисциплине определяется по результатам текущего и итогового контроля.

В случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий обучающиеся выполняют задания на площадке Microsoft Teams в режиме онлайн-собраний или тестирования.

4.2.1.2. Критерии оценивания.

Без применения БРС.

отлично: полностью ответил на два вопроса.

хорошо: частично ответил на два вопроса.

удовлетворительно: ответил на один вопрос.

неудовлетворительно: не ответил ни на один вопрос.

4.2.1.3. Оценочные средства.

Вопросы к зачету 2 семестр:

1. Понятийный аппарат учебной дисциплины «Физическая культура»: культура, физическая культура, физическое совершенство, физическое развитие, физическая подготовленность.
2. Цель, задачи и организация учебной дисциплины "Физическая культура".
3. Структура и содержание физической культуры личности.
4. Оценка уровня физической культуры личности.
5. Понятие СБО, организм, система организма, ткани, клетка, гомеостаз.
6. Краткое строение и функции системы крови. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
7. Краткое строение и функции системы кровообращения. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.

8. Краткое строение и функции дыхательной системы. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
9. Краткое строение и функции костной системы. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
10. Краткое строение и функции мышечной системы. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
11. Краткое строение и функции системы обмена веществ. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
12. Краткое строение и функции систем: нервной, пищеварительной, эндокринной. Совершенствование систем под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
13. Проявление уровня тренированности организма при стандартной физической нагрузке.
14. Проявление уровня тренированности при максимальной физической нагрузке.
15. Понятия здоровье, духовное здоровье, социальное здоровье, физическое здоровье.
16. Факторы, определяющие уровень здоровья человека.
17. Понятия здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни.
18. Компоненты ЗОЖ: режим труда и отдыха, организация сна, питания.
19. Компоненты ЗОЖ: организация двигательной активности, личная гигиена и закаливание.
20. Компоненты ЗОЖ: профилактика вредных привычек
21. Сравнительная характеристика ценностно-смыслового компонента здорового и нездорового образа жизни.
22. Объективные и субъективные факторы обучения.
23. Влияние умственной нагрузки на организм.
24. Методика оценки уровня работоспособности: показатели и их степени выраженности при различных уровнях утомления.
25. Изменение работоспособности студентов в течение дня.
26. Изменение работоспособности студентов в течение недели.
27. Изменение работоспособности студентов в течении семестра и учебного года.
28. Закон активного отдыха И.М. Сеченова.
29. Адаптация организма к физическим нагрузкам.
30. Адаптация организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды.
31. Малые формы организации занятий физическими упражнениями в режиме дня: содержание и назначение
32. Методика составления и выполнения утренней гигиенической гимнастики.
33. Методика составления и выполнения вводной гимнастики.
34. Методика составления и выполнения физкультурной паузы.
35. Методика составления и выполнения физкультурной минутки.
36. Методика составления и выполнения попутной тренировки.
37. Использование средств физической культуры в период экзаменационной сессии: назначение, содержание, методика выполнения.
38. Использование средств физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в течение семестра и в экзаменационный период: содержание, методика выполнения.
39. Понятия: здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье, физическое здоровье.
40. Факторы, определяющие здоровье человека.
41. Витамины, минералы и фито нутриенты, их влияние на функционирование организма.
42. Контроль за психофизическим состоянием организма. Виды контроля.
43. Методики диагностики уровня физического здоровья.
44. Методики регулирования психического состояния человека.
45. Влияние биологических ритмов на умственную и физическую работоспособность организма человека.
46. Причины травматизма на занятиях по физической культуре.

47. Меры профилактики возникновения травмоопасных ситуаций на занятиях спортом.
48. Методы оказания первой медицинской помощи при возникновении неотложных состояний при занятиях спортом и на соревнованиях.
49. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
50. Особенности методики занятий по ФВ в различных учебных отделениях.

Вопросы к зачету 4 семестр:

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.
3. Теоретические основы формирования двигательных действий.
4. Структура тренировочного занятия, задачи его подготовительной, основной и заключительной частей.
5. Методика организации проведения тренировочного занятия.
6. Структура и содержание спортивной подготовки.
7. ОФП и СФП в спортивной подготовке.
8. Техническая подготовка в спорте. Этапы формирования двигательного навыка.
9. Тактическая подготовка в спорте.
10. Теоретическая подготовка в спорте и ее значение.
11. Психологическая подготовка спортсмена, ее направленность и значение.
12. Формирование моральных и волевых свойств личности в процессе физического воспитания.
13. Характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих отдельные физические качества.
14. Сила: средства и методика развития.
15. Выносливость: средства и методика развития.
16. Ловкость: средства и методика развития.
17. Быстрота: средства и методика развития.
18. Гибкость: средства и методика развития.
19. Методы оценки развития физических качеств.
20. Показатели физической нагрузки (объем, интенсивность, кратность).
21. Регулирование физической нагрузки в зависимости от функциональной подготовленности человека.
22. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС.
23. Тренировочный эффект. Долговременная и срочная адаптация организма к физической нагрузке.
24. Процессы утомления, восстановления, суперкомпенсации.
25. Нормы недельной двигательной активности человека: расчет часов.
26. Формы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
27. Возрастные особенности содержания занятий физическими упражнениями.
28. Гендерные особенности содержания занятий физическими упражнениями.
29. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
30. Дневник тренировок: структура и методика ведения.
31. Профилактика травматизма на самостоятельных занятиях спортом. Правила безопасности и методика занятий в тренажерном зале.
32. Средства и методика непрерывного физкультурного воспитания и самовоспитания в различные периоды жизни человека. Индивидуальный выбор систем физических упражнений или видов спорта в зависимости от возрастного периода человека.
33. Физическое воспитание детей грудного возраста и в дошкольный период.
34. Физическое воспитание детей младшего и среднего школьного возраста.
35. Физическое воспитание в юношеском возрасте.
36. Особенности физического воспитания человека в зрелом и пенсионном возрасте.
37. Определение понятия "Спорт". Принципиальное отличие спорта от других видов занятий ФУ.

38. Единая спортивная классификация.
39. Спорт в вузе. Студенческие спортивные соревнования.
40. Нетрадиционные системы физических упражнений.
41. Виды педагогического контроля за состоянием занимающихся физическими упражнениями и спортом.
42. Врачебный контроль: содержание и периодичность.
43. Самоконтроль: цель, задачи, методы диагностики. Дневник самоконтроля.
44. Методы определения физического развития и подготовленности.
45. Определение понятия ППФП. Цель, задачи, место ППФП в системе физического воспитания студентов и факторы, определяющие её содержание.
46. История и легенды возникновения Олимпийских игр в Древней Греции.
47. Причины и предпосылки возобновления Олимпийских игр в современную эпоху.
48. Техника выполнения силовых упражнений на тренажерах. Энергообеспечение силовой нагрузки.
49. Программа восстановления организма в процессе силовой подготовки.
50. Гигиена питания и питьевого режима. Закаливание организма.

Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки: 01.03.02 – Прикладная математика и информатика

Профиль подготовки: нет

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2017

Основная литература:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В.А. Бароненко. - Изд. 2-е, перераб. - М. : Альфа-М; М. : ООО 'Научно-издательский центр ИНФРА-М', 2013. - 336 с.; - Режим доступа: <http://znanium.com/go.php?id=417975>. - ISBN 978-5-98281-157-8.

2. Григорович Е. С. Физическая культура : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. - Изд. 4-е, исправл. - Минск : 'Высшая школа', 2014. - 353 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>.

3. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров; под ред. В.Я. Кикоть - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с.- ISBN 978-5-238-01157-8.- Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/883774>

Дополнительная литература:

1. Калина И. Г. Общеразвивающие упражнения на учебных занятиях по физической культуре со студентами колледжа : методические рекомендации / И. Г. Калина, А. Н. Кудяшева. - Изд. 2-е. - Набережные Челны : Лаб. операт. полиграфии, 2013. - 59 с.

2. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин - Москва : Спорт, 2017. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839978.html>

3. Губа В. П. Теория и методика футбола [Электронный ресурс] : учебник / под общ. ред. В.П. Губы и А.В. Лексакова - Москва : Спорт, 2015. -Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990657892.html>

4. Переверзев В. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Высшая школа, 2014. - 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>.

Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Направление подготовки: 01.03.02 – Прикладная математика и информатика

Профиль подготовки: нет

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2017

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная или Windows XP (Volume License)

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 365 или Microsoft Office Professional plus 2010

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI или Adobe Acrobat Reader DC

Kaspersky Endpoint Security для Windows

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань», доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к

учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.