

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

Ахметов Н.Д.

"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: 2019

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 разработали 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) Кудяшев Н.Х. (Кафедра физического воспитания и спорта НИ, Набережночелнинский институт (филиал) КФУ), NHKudyashev@kpfu.ru; доцент, к.пед.н. (доцент) Голубев А.И. (Кафедра физического воспитания и спорта НИ, Набережночелнинский институт (филиал) КФУ), AIGolubev@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
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать: факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни, методические основы различных систем физического воспитания, варианты их использования для укрепления здоровья и профилактики заболеваний;

Должен уметь: применять методики и методы самодиагностики, самооценки, средства оздоровления, самокоррекции здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

Должен владеть: здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т. п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

Должен демонстрировать способность и готовность:

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

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1. Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 01.03.02 "Прикладная математика и информатика" и относится к обязательным дисциплинам.

Осваивается на 1, 2 курсах в 1, 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 в 1 семестре; зачет в 4 семестре.

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)

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. Безопасность при занятиях физическими упражнениями	1	2	0	0	2
2.	Социально-биологические основы физической культуры	1	4	0	0	4
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	4	0	0	4
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	4	0	0	4
5.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1	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. История развития современного олимпийского движения	4	4	0	0	4
8.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	4	6	0	0	6
9.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	4	4	0	0	4
	Итого		36	0	0	36

4.2 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Безопасность при занятиях физическими упражнениями

1. Понятийный аппарат в области физической культуры и спорта
2. Физическая культура (ФК) и спорт как часть общечеловеческой культуры
3. Физическая культура в структуре профессионального образования
4. Основы организации физического воспитания в вузе

5. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования
6. Ценностные ориентации и отношение студентов к занятиям физическими упражнениями
7. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта
8. Правила безопасного поведения на занятиях физическими упражнениями; меры предупреждения травматизма на учебных занятиях по физической культуре
9. Причины и разновидности повреждений при занятиях спортом
10. Методы, правила и средства оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях, возникающих при занятиях физическими упражнениями.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Гомеостаз организма и механизмы его адаптации к изменениям внутренней и внешней среды.

2. Костная система организма, ее функции и изменения при систематических физических нагрузках.

3. Мышечная система и ее функции (строение скелетной мускулатуры, виды мышечных волокон, физиология и биохимия мышечных сокращений)

4. Дыхательная система организма

5. Органы пищеварения и выделения, их роль в обеспечении двигательной активности

6. Железы внутренней секреции

7. Сенсорные системы

8. Особенности функционирования центральной нервной системы при занятиях физическими упражнениями

9. Гипокинезия и гиподинамия, их последствия.

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

1. Понятие "здоровье", его сущность и диагностика

2. Здоровый образ жизни студента, его содержательные характеристики

3. Рациональное питание при занятиях спортом

4. Адаптация организма к физическим нагрузкам

5. Способы повышения устойчивости организма человека к неблагоприятным факторам внешней среды

6. Физиологические механизмы энергообеспечения мышечной деятельности

7. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия физических упражнений на организм человека

8. Роль утомления и восстановительных процессов при занятиях физическими упражнениями.

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

1. Объективные и субъективные факторы обучения

2. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения

3. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в течение дня, недели, семестра

4. Влияние биологических ритмов на умственную и физическую работоспособность

организма человека

5. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в течение семестра и в экзаменационный период

6. Использование "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда студентов.

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

1. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия

2. Методические принципы, средства и методы физического воспитания

3. Техническая подготовка. Этапы обучения двигательным действиям

4. Общая и специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка: сущность и содержание

5. Формирование психических свойств личности в процессе физического воспитания.

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

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий

2. Формы, возрастные и гендерные особенности содержания занятий

3. Гигиенические требования к местам занятий, одежде, обуви

4. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий

5. Профилактика травматизма на самостоятельных занятиях

6. Определение понятия "Спорт". Принципиальное отличие спорта от других видов занятий ФУ. Единая спортивная классификация

7. Спорт в высшем учебном заведении. Студенческие спортивные соревнования

8. Нетрадиционные системы физических упражнений

9. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.

Тема 7. Особенности занятий, избранным видом спорта или системой физических упражнений. История развития современного олимпийского движения

1. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих отдельные физические качества

2. История развития современного олимпийского движения: зарождение Олимпийского движения в древности, возрождение Олимпиад и итоги первых Олимпийских игр современности.

Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

1. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом

2. Педагогический контроль: виды, задачи, методы

3. Самоконтроль, его содержание и методы диагностики. Субъективные и объективные показатели самоконтроля

4. Методы стандартов, антропометрических индексов, корреляции, функциональных проб и тестов для оценки физического развития и подготовленности

5. Методики оценки состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы по различным медико-биологическим показателям организма

6. Методы оценки уровня развития физических качеств

7. Дневник самоконтроля.

Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка

1. Факторы, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки человека к трудовой деятельности в современных условиях

2. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду

3. Определение понятия "Профессионально-прикладная физическая подготовка" (ППФП), её цель и задачи

4. Место ППФП в системе физического воспитания студентов

5. Основные факторы, определяющие содержание ППФП

6. Методика подбора средств ППФП студентов для разных факультетов

7. Организация, формы и система контроля ППФП в вузе.

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);

– индикаторы 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 0,25 экземпляра каждого из изданий, указанных в рабочей программе дисциплины, на одного 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 Набережночелнинского института КФУ.

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

Онлайн тренировки - <https://www.worldclass.ru/online-trenirovki/>

Тренировки в домашних условиях - <https://rb.ru/story/free-fitness/>

10 приложений для занятий в домашних условиях - <https://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/10-besplatnyh-prilozhenij-dlya-zanyatij-sportom-doma-1066060/>

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

Развитие международного олимпийского движения и участие российских спортсменов в Олимпийских играх современности. - <https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=1876>

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	Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям, по работе над конспектом во время их проведения и после: <ul style="list-style-type: none"> - перед каждой лекцией студентам необходимо просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы; - на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных

Вид работ	Методические рекомендации
	<p>носителях, представленный лектором на портале или присланный на 'электронный почтовый ящик группы' (таблицы, графики, схемы) - данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции;</p> <ul style="list-style-type: none"> - перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции; - в ходе лекционных занятий студентам необходимо наиболее полно вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на категории и формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, а также заимствовать опыт ораторского искусства; - желательно оставлять в рабочих конспектах поля, на которых в дальнейшем делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений; - работа на занятиях предполагает активное участие в обсуждении выдвинутых в рамках тем вопросов, в дискуссиях по выдвинутым проблемам, ответы на вопросы преподавателя; - следует своевременно задавать уточняющие вопросы и преподавателю с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций; - дорабатывать свой конспект лекции следует, делая в нем соответствующие записи из рекомендованной литературы, и подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на занятие; - студент может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы. <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>В рамках самостоятельной работы над изучаемым материалом студентам надлежит глубже усваивать учебный материал, приобретать навыки творческой работы над литературными первоисточниками и документами. При затруднениях в восприятии учебного материала студенту следует обратиться к лектору (по графику его консультаций) или непосредственно на занятиях, не оставляя 'белых пятен' в освоении материала.</p> <p>Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины.</p> <p>По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы. К качеству выполнения таких заданий предъявляются следующие требования: задания должны выполняться самостоятельно и быть представленными в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям к оформлению.</p> <p>Таким образом, студентам следует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - руководствоваться графиком самостоятельной работы; - выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельной работы;

Вид работ	Методические рекомендации
	<p>- подготовить неясные вопросы для их разбора на лекциях и консультациях;</p> <p>- соблюдать требования к оформлению домашнего задания, рефератов, эссе, контрольных работ.</p> <p>При работе в условиях дистанционного обучения студенты самостоятельно должны ответить на ряд вопросов, размещенных преподавателем на платформе Microsoft teams.</p>
письменное домашнее задание	<p>Письменные домашние задания могут быть индивидуальными и общими.</p> <p>В ходе подготовки домашнего задания следует обстоятельно изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной (новыми публикациями в периодических изданиях - журналах, газетах и т. д.). При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы.</p> <p>При работе с терминами необходимо обращаться к словарям, в том числе доступным в Интернете.</p> <p>При выполнении практических заданий на самостоятельных занятиях рекомендуется выделять в учебном материале проблемные вопросы, затрагиваемые преподавателем в лекциях, и группировать информацию вокруг них, составляя собственную аргументированную позицию по рассматриваемой проблеме.</p> <p>Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, а пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Именно поэтому контроль над систематической работой студентов всегда находится в центре внимания кафедры.</p> <p>При работе в условиях дистанционного обучения студенты подготавливают реферат по выбранной теме. Требования: объем-15-20 страниц, интервал - 1,5, шрифт Times New Roman, не менее 15 источников литературы. В реферате допускаются иллюстрации и таблицы. Письменное домашнее задание студент высылает на оценку на почту преподавателю.</p>
тестирование	<p>При подготовке к итоговому тестированию по дисциплине следует пользоваться электронными образовательными ресурсами, размещенными на сайте КФУ, и предусматривающими пробное тестирование по вопросам каждой темы, а также конспект лекционного материала, изучение которого позволит более правильно ответить на контрольные вопросы теста.</p> <p>В тестовых заданиях в каждом вопросе из представленных вариантов ответа правильным является только один, поэтому следует выбирать тот, который кажется наиболее правильным.</p> <p>При обучении, с применением дистанционных образовательных технологий, возможность промежуточного или итогового тестирования предусмотрена на всех используемых учебном процессе площадках - в ЭОР, в "Виртуальной аудитории" института, на площадке Microsoft Teams. Для этого преподавателем там создается специальная вкладка или чат с тестом, о времени доступа к которому студенты оповещаются отдельно.</p>
зачет	<p>При подготовке к зачету необходимо опираться как на лекционный материал, так и на источники, которые были рекомендованы и использованы на занятиях в течение семестра (учебники, монографии, статьи), прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.</p> <p>Недифференцированный зачет по дисциплине определяется по результатам текущего и итогового контроля. Оценивается владение материалом всего курса, его системное освоение, способность применять нужные знания,</p>

Вид работ	Методические рекомендации
	<p>навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.</p> <p>Текущий контроль включает зачетные контрольные работы и выполненные практические задания по пройденным темам, представленные в ЭОР на сайте КФУ. Итоговый контроль проводится в письменной (тестирование) или устной форме (ответ на два вопроса билета по тематике дисциплины). На зачете обучающемуся даётся время для подготовки. При обучении, с применением дистанционных образовательных технологий, проведение зачета предусмотрено на площадке Microsoft Teams в режиме онлайн-собраний, где обеспечивается визуальная коммуникация преподавателя с каждым из студентов.</p>

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, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специальной мебелью и оборудованием:

- Доска маркерная и меловая
- Интерактивная трибуна с компьютером
- Проектор, экран настенный

Рабочий кабинет – помещение 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/специальность: 01.03.02 - Прикладная математика и информатика

Направленность (профиль) подготовки: отсутствует

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. Соответствие компетенций планируемым результатам обучения
2. Индикаторы 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	Индикаторы достижения компетенций для данной дисциплины	Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации
<p>УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни, методические основы различных систем физического воспитания, варианты их использования для укрепления здоровья и профилактики заболеваний; Уметь: применять методики и методы самодиагностики, самооценки, средства оздоровления, самокоррекции здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Владеть: здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т. п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.</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. Индикаторы оценивания сформированности компетенций

Комп етенц ия	Зачтено			Не зачтено
	Высокий уровень (отлично)	Средний уровень (хорошо)	Низкий уровень (удовлетворительн о)	Ниже порогового уровня (неудовлетворит ельно)
УК-7	Знает основные факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни, иметь системное представление о методических основах различных систем физического воспитания, знать варианты их использования для укрепления здоровья и профилактики заболеваний;	Знает основные факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни, иметь системное представление о методических основах различных систем физического воспитания, знать варианты их использования для укрепления здоровья и профилактики заболеваний;	Знает основные факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни, иметь системное представление о методических основах различного физического воспитания, знать варианты их использования для укрепления здоровья и профилактики заболеваний;	Не знает основные факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни, иметь системное представление о методических основах различных систем физического воспитания, знать варианты их использования для укрепления здоровья и профилактики заболеваний;
	Умеет применять широкий спектр методик и методов самодиагностики и, самооценки, средств оздоровления, самокоррекции здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональн ой деятельности;	Умеет применять широкий спектр методик и методов самодиагностики, самооценки, средств оздоровления, самокоррекции здоровья для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности;	Умеет применять широкий спектр методик и методов самодиагностики, самооценки, средств оздоровления, самокоррекции здоровья для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности;	Не умеет применять широкий спектр методик и методов самодиагностики, самооценки, средств оздоровления, самокоррекции здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональн ой деятельности;
	Владеет на высоком уровне здоровьесберега	Владеет на высоком уровне здоровьесберегающ	Владеет на высоком уровне здоровьесберегающи	Не владеет на высоком уровне здоровьесберегаю

	<p>ющими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т. п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.</p>	<p>ими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т. п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.</p>	<p>ми технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т. п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.</p>	<p>щими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т. п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.</p>
--	---	---	--	--

3. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию

1 семестр:

Текущий контроль:

Письменная домашняя работа (УК-7)

Тестирование (УК-7)

Промежуточная аттестация – зачет

Зачет проводится в письменной форме по билетам, всего 50 вопроса. 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 семестр:

Текущий контроль:

Письменная домашняя работа (УК-7)

Тестирование (УК-7)

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».

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 и индикаторов, 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

Оценка «отлично» ставится, если: правильно выполнены все задания. Продемонстрировано владение материалом в полном объеме. Проявлены способности применять знания и умения к выполнению конкретных практических заданий, используются оптимальные методики и подходы.

Оценка «хорошо» ставится, если: правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрировано владение материалом. Проявлены способности применять знания и умения к выполнению конкретных практических заданий, но допущены незначительные ошибки, не всегда используются оптимальные методики и подходы.

Оценка «Удовлетворительно» ставится, если: задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Обучающийся владеет материалом не в полном объеме. Обучающийся испытывает затруднения при выполнении конкретных практических заданий.

Оценка «Неудовлетворительно» ставится, если: задания выполнены менее чем наполовину. Обучающийся не владеет материалом. Обучающийся не умеет применять знания и умения к выполнению конкретных практических заданий.

4.1.1.3. Содержание оценочного средства

1 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:

1 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

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

Оценка «отлично» ставится, если: 86% правильных ответов и более.

Оценка «хорошо» ставится, если: от 71% до 85 % правильных ответов.

Оценка «Удовлетворительно» ставится, если: от 56% до 70% правильных ответов.

Оценка «Неудовлетворительно» ставится, если: 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

1 семестр:

1 вариант:

1. Физическая культура-это:

- a) Часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;
- b) Восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- c) Педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

2. Основным средством физического воспитания являются:

- a) Физические упражнения;
- b) Оздоровительные силы природы;
- c) Тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи.

3. Спорт (в широком понимании) - это:

- a) Процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;
- b) Вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей;
- c) Собственно, соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности.

4. Максимальное потребление кислорода - это:

- a) Наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе;
- b) Количество кислорода, фактически использованного организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту;
- c) Количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту.

5. Гомеостаз - это:

- a) Приспособление функций организма к окружающей среде;
- b) Саморегуляция обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания и др. физиологических процессов, происходящих в организме;
- c) Постоянство внутренней среды организма человека.

6. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

- a) Принцип доступности и индивидуализации;

- b) Принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
 - c) Принцип последовательности.
7. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:
- a) Эластичностью;
 - b) Растяжкой;
 - c) Гибкостью.
8. Одной из задач ОФП является:
- a) Достижение высоких спортивных результатов;
 - b) Овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфики выбранного спорта или конкретной профессии;
 - c) Всестороннее и гармоничное развитие человека.
9. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом:
- a) Состояние окружающей среды;
 - b) Генетика человека;
 - c) Образ жизни.
10. К средству восстановления организма после умственного утомления относится:
- a) Интенсивная физическая нагрузка;
 - b) Сочетание работы с активным отдыхом;
 - c) Тренировочные занятия играми, единоборствами.
11. К основному признаку здоровья относится:
- a) Максимальный уровень развития физических качеств;
 - b) Хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни;
 - c) Совершенное телосложение.
12. Физические качества - это:
- a) Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
 - b) Врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;
 - c) Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определённых результатах.
13. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:
- a) Двигательной реакцией;
 - b) Скоростными способностями;
 - c) Скоростно - силовыми способностями.
14. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на?
- a) Гибкость;
 - b) Быстроту;
 - c) Координацию;
 - d) Ловкость.
15. К основным физическим качествам относятся?
- a) Рост, вес, объём бицепсов, становая сила;
 - b) Бег, прыжки, метания;

- c) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;
 - d) Бег на 3км, подтягивание, прыжок в длину с места.
16. Какую функцию в организме осуществляют клетки крови - эритроциты?
- a) Уничтожение болезнетворных микробов в организме;
 - b) Регулируют pH крови;
 - c) Транспорт кислорода из легких к тканям;
 - d) Обеспечение свертываемости крови.
17. Образовательная функция физической культуры заключается в:
- a) Всестороннем и гармоничном развитии ведущих физических качеств человека;
 - b) Овладении прикладными двигательными умениями и навыками;
 - c) Обеспечении человека необходимой ему для жизни физической дееспособности и здоровья;
 - d) Функциональной подготовке человека к трудовой деятельности и воинской службе.
18. Соревновательно-эталонная функция спорта заключается в:
- a) Удовлетворении потребности человека в соревновательной деятельности и первенстве;
 - b) Возможности выбора каждой личностью вида спорта с учетом собственных потребностей и индивидуальных способностей;
 - c) Изыскании эффективных способов увеличения спортивных достижений;
 - d) Демонстрации физических возможностей человека;
 - e) Достижении эмоциональности спортивного зрелища.
19. Методико-практические занятия по физической культуре со студентами предусматривают:
- a) Обучение новым двигательным действиям;
 - b) Изучение истории различных видов спорта, Олимпийских игр, основ физиологии человека;
 - c) Развитие основных физических качеств человека;
 - d) Овладение методиками самооценки уровня здоровья, физического развития и подготовленности.
20. К объективным показателям, применяемым при самоконтроле здоровья, относится:
- a) Самочувствие;
 - b) Крепкий сон;
 - c) Наличие аппетита;
 - d) Устойчивость хорошего настроения;
 - e) Частота сердечных сокращений;
 - f) Все вышеперечисленные ответы правильные.
21. Какие физические упражнения наиболее эффективны в оздоровительной тренировке?
- a) Аэробные;
 - b) Анаэробные;
 - c) Изометрические;
 - d) Статические;
 - e) Ациклические;
 - f) Соревновательные.
22. Что из перечисленного НЕ относится к циклическим видам физических упражнений?
- a) Спринтерский бег;
 - b) Бег по пересеченной местности;

- c) Велогонки;
- d) Плавание;
- e) Гимнастические упражнения;
- f) Академическая гребля.

23. Принцип оздоровительной направленности отечественной системы физвоспитания заключается в:

- a) Овладении необходимыми для жизни прикладными двигательными навыками;
- b) Комплексном подходе к решению задач нравственного, физического и трудового воспитания;
- c) Совершенствовании функциональных возможностей организма;
- d) Совершенствовании двигательных умений и навыков.

24. Во время тренировки на выносливость у спортсмена по сравнению с не спортсменом ударный объем крови:

- a) Больше;
- b) Меньше;
- c) Не отличается.

25. После выполнения одинаковой физической нагрузки (то есть в состоянии покоя) у спортсмена по сравнению с не спортсменом частота сердечных сокращений

- a) Больше;
- b) Меньше;
- c) Не отличается.

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 целенаправленной 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) физкультминутка.

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, облокачивания, 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:

2. 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

3. 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.

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 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;

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) 26-32 ударов.

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. Техника 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) 26-32 ударов.

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.

1 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.

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 1 семестр:

1. Понятийный аппарат учебной дисциплины "Физическая культура": физическая культура, физическое совершенство, физическое развитие, физическая подготовленность.
2. Цель, задачи и организация учебной дисциплины "Физическая культура".
3. Основные разделы учебной дисциплины "Физическая культура" и их содержание.
4. Физическая культура личности. Уровни ее сформированности.
5. Организм, как единая саморегулирующаяся и саморазвивающаяся система.
6. Ткани, клетки, органы.
7. Краткая характеристика и функции системы крови.

8. Краткая характеристика и функции системы кровообращения.
9. Краткая характеристика и функции дыхательной системы.
10. Краткая характеристика и функции костной системы.
11. Краткая характеристика и функции мышечной системы.
12. Краткая характеристика и функции систем выделения и обмена веществ.
13. Краткая характеристика и функции систем организма: нервной, пищеварительной, эндокринной.
14. Гомеостаз организма, его константы.
15. Адаптация организма к физическим нагрузкам.
16. Адаптация организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды.
17. Перекрестная адаптация.
18. Совершенствование систем организма под воздействием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
19. Проявление уровня тренированности организма при стандартной и максимальной физической нагрузке.
20. Понятия: здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье, физическое здоровье.
21. Факторы, определяющие здоровье человека.
22. Контроль за психофизическим состоянием организма. Виды контроля.
23. Методики диагностики уровня физического здоровья.
24. Методики регулирования психического состояния человека.
25. Понятия: образ жизни, качество жизни.
26. Компоненты здорового образа жизни (ЗОЖ): режим труда и отдыха, закаливание, двигательная активность, гигиена, профилактика вредных привычек, организация сна, питания и др.
27. Характеристика рационального питания.
28. Витамины, их виды и влияние на функционирование организма.
29. Ценностные ориентации студентов в физкультурно-спортивной деятельности и средства повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом.
30. Ценностно-смысловая характеристика здорового и нездорового образа жизни.
31. Объективные и субъективные факторы обучения.
32. Влияние умственной нагрузки на организм студентов.
33. Методика оценки уровня работоспособности: показатели и их степени выраженности при различных уровнях утомления.
34. Изменение работоспособности студентов в течение дня, недели, семестра и учебного года.
35. Закон активного отдыха И.М. Сеченова.
36. Малые формы организации занятий физическими упражнениями в режиме дня: содержание и назначение.
37. Методика составления и выполнения утренней гигиенической гимнастики.
38. Методика составления и выполнения вводной гимнастики на производстве.
39. Методика составления и выполнения физкультурной паузы.
40. Методика составления и выполнения физкультурной минутки.
41. Методика составления и выполнения попутной тренировки.
42. Использование средств физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в течение семестра и в экзаменационный период: содержание, методика выполнения.
43. Влияние биологических ритмов на умственную и физическую работоспособность организма человека.

44. Причины травматизма на занятиях по физической культуре.
45. Меры профилактики возникновения травмоопасных ситуаций на занятиях спортом.
46. Методы оказания первой медицинской помощи при возникновении неотложных состояний при занятиях спортом и на соревнованиях.
47. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
48. Особенности методики занятий по ФВ в различных учебных отделениях.
49. Какое определение понятию "Здоровье" дает ВОЗ.
50. От каких факторов в % отношении зависит здоровье человека.

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 пред 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: отсутствует

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2019

Основная литература:

1. Хорошева Т. А. Физическая культура (теоретический курс) : учебное пособие / Т. А. Хорошева, Г. М. Популо. - Тольятти : ТГУ, 2018. - 220 с. - ISBN 978-5-8259-1234-9. - URL: <https://e.lanbook.com/book/139628> (дата обращения: 18.08.2020). - Текст : электронный.

2. Захарова Л. В. Физическая культура: учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. - ISBN 978-5-7638-3640-0. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763836400.html> (дата обращения: 18.08.2020). - Текст : электронный.

3. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров [и др.] ; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. -431 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1028835> (дата обращения: 18.08.2020). - Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. Рекша Ю.М. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2: учебное пособие / Ю.М. Рекша. - Рязань : Академия ФСИН России, 2015. - 242 с. - ISBN 978-5-7743-0724-1. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/780465> (дата обращения: 18.08.2020). - Текст : электронный.

2. Бишаева А. А. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 304 с. - (Начальное и среднее профессиональное образование). - Рек. Федер. гос. учреждением 'Федер. ин-т развития образования'. - В пер. - Библиогр. : с. 294-296. - ISBN 978-5-7695-9987-3. - Текст : непосредственный (99 экз.).

3. Шлыков В.П. Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие / В.П. Шлыков, М.П. Спирина. - 2-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2017. - 68 с. - ISBN 978-5-9765-3278-6. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/959331> (дата обращения: 18.08.2020). - Текст : электронный.

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: отсутствует

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2019

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

Операционная система Microsoft Windows 7

Microsoft Office - Word, Excel, Power Point

Браузер Mozilla Firefox

Adobe Reader

Антивирус Касперского

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.