

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Набережночелнинский институт (филиал)
Инженерно-строительное отделение



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по образовательной деятельности
НЧИ КФУ
Ахметов Н.Д.
" 16 " июня 2021 г.

Программа дисциплины
Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 08.03.01 – Строительство

Профиль подготовки: Промышленное и гражданское строительство

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочная

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2021

Содержание

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

Программу дисциплины разработал заведующий кафедрой, кандидат педагогических наук, доцент Гжемская Н.Х. (Кафедра физического воспитания и спорта НИ, Набережночелнинский институт (филиал) КФУ), NHGzhemskaya@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:

- социальные и биологические факторы, определяющие значимость занятий физическими упражнениями, а также организационные и методические основы их целенаправленного использования для поддержания здоровья и физической подготовленности, обеспечивающей осуществление полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Должен уметь:

- составлять и использовать на занятиях комплексы физических упражнений, нацеленные на развитие различных физических качеств или двигательных навыков, а также комплексы упражнений производственной гимнастики, оптимально соответствующие условиям и характеру определенного производства.

Должен владеть:

- методами самостоятельного, методически грамотного использования средств физического воспитания для совершенствования функциональных систем организма и обеспечения его более адекватной адаптации к неблагоприятным воздействиям внешней среды и возможно вредным условиям производства.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в блок "Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 08.03.01 "Строительство (Промышленное и гражданское строительство)" и относится к обязательной части.

Осваивается на 1 курсе в 1 семестре.

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 зачетных единиц на 72 часов.

Контактная работа - 8 часов, в том числе лекции - 8 часов, практические занятия - 0 часов, лабораторные работы - 0 часов, контроль самостоятельной работы - 0 часов.

Самостоятельная работа - 60 часов.

Контроль (зачёт / экзамен) - 4 часов.

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 1 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.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	2	0	0	10
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	1	2	0	0	10
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	0	0	0	10
4.	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	2	0	0	10
5.	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1	0	0	0	10
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	1	2	0	0	0
7.	Тема 7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	1	0	0	0	0
8.	Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1	0	0	0	5
9.	Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1	0	0	0	5
	Итого		8	0	0	60

4.2 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Физическая культура - часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.

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

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

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Организм как биологическая система. Анатомо - морфологические особенности организма. Костная система и её функции.

Мышечная система и её функции. Органы пищеварения и выделения. Физиологические системы организма. Двигательная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. Функциональные показатели тренированности организма в покое и при выполнении предельно напряжённой работы. Обмен веществ и энергии.

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

Понятие "здоровье" и его содержание. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности. Влияние окружающей среды на здоровье. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности. Организация режима труда, отдыха и сна.

Организация режима питания.

Организация двигательной активности. Личная гигиена и закаливание. Профилактика вредных привычек. Культура межличностного общения. Психофизическая регуляция организма. Физическое самовоспитание и самосовершенствование - условие здорового образа жизни.

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

Особенности бюджета времени студентов. Основные психофизиологические характеристики умственного труда студентов. Динамика умственной работоспособности. Условия высокой продуктивности учебного труда студентов. Нормирование двигательной активности студентов. Использование физических упражнений как средства активного отдыха и повышения работоспособности.

Значение физических упражнений как средства противодействия психическому стрессу и снятия нервно-эмоционального напряжения. Методические основы использования средств физической культуры и спорта в процессе обучения. Учебные и самостоятельные занятия студентов по физическому воспитанию в режиме учебно-трудовой деятельности. Использование средств физической культуры и спорта в свободное время. Использование средств физической культуры и спорта в оздоровительно-спортивных лагерях.

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

Понятие о принципах методики физического воспитания и их назначение. Средства и методы физического воспитания. Воспитание физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость).

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Принципы спортивной тренировки. Тренировочное занятие.

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

Общая характеристика спорта. Единая спортивная классификация. Спорт в высшем учебном заведении.

Студенческие спортивные соревнования. Нетрадиционные системы физических упражнений.

Индивидуальный выбор видов спорта. Краткая характеристика основных групп видов спорта (циклические, ациклические).

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

Теоретические основы занятий силовой подготовкой.

Историческая справка развития пауэрлифтинга за рубежом и в России. Биологические основы силовой подготовки: мышечная система человека, основные мышечные группы, строение и механизм работы мышц. Воздействие силовых упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата и другие системы организма. Сила как физическое качество, силовые способности. Методы развития силовых способностей. Факторы, обуславливающие проявление силы. Принципы тренировки атлета. Дополнительные факторы тренировочных занятий. Режим питания, сна и отдыха атлета. Средства восстановления.

Практико-методические основы занятий силовой подготовкой

Практические основы занятий силовой подготовкой

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

Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Общие положения. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Рекомендации по ведению дневника.

Диагностика и самодиагностика организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание и периодичность. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития. Оценка функционального состояния систем организма. Контроль за физической подготовленностью. Содержание педагогического контроля. Самоконтроль и его задачи

Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

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

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу,

выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

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

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

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-996ин/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

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

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

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

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 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 и предоставленных доступов НЧИ КФУ;

- в печатном виде - в фонде библиотеки Набережночелнинского института (филиала) 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 литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень 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 (филиала) КФУ.

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

Здоровый образ жизни, энциклопедия здоровья - <http://zdrorpedia.ru/>

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

Теория и практика Физической культуры - <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/1998N1/>

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

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	<p>Лекционный материал по дисциплине "Физическая культура и спорт" подается в форме информационных и проблемных лекций. В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. Для подготовки к лекциям студентам следует изучить круг вопросов, определенных преподавателем по каждой теме (вопросы по темам представлены в п.6.3 данной программы).</p> <p>Для проведения лекционных занятий, при обучении с применением дистанционных образовательных технологий, в институте создана возможность интернет-коммуникаций преподавателей и студентов на площадке MicrosoftTeams (MsT), которая является корпоративной платформой, обеспечивающей возможность проведения онлайн-собраний (в том числе лекций) при условии подключения всех участников учебного процесса.</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. следует изучить круг вопросов, определенных преподавателем</p>

Вид работ	Методические рекомендации
	<p>по каждой теме (вопросы по темам представлены в п.6.3 данной программы). При этом можно использовать литературные источники, приведенные в п. 7.1, 7.2, также можно обратиться и к ЭОР п.5, расположенным на сайте КФУ, предварительно записавшись на соответствующий курс (для этого студентам необходимо знать свой логин и пароль, полученные в деканате при поступлении в вуз). При 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. При работе с терминами необходимо обращаться к словарям, в том числе доступным в Интернете.</p> <p>При обучении, с применением дистанционных образовательных технологий, самостоятельная работа студентов обеспечивается литературными первоисточниками из библиотечного фонда вуза, а также необходимым учебным материалом, размещенном на сайте института в соответствующих электронных пособиях и ресурсах, в которых представлен как теоретический материал по всем темам программы, так и тесты, практические задания для домашней самостоятельной работы, вопросы для самоподготовки и др. средства обучения и контроля. Кроме того, при возникновении у студентов затруднений при выполнении заданий предусматривается возможность дистанционных коммуникаций с преподавателем на тех же электронных ресурсах вуза (в частности в ЭОР) и помимо того - на платформе MicrosoftTeams, объединяющей в рабочем пространстве чат для переписки, возможность встреч-собраний, заметки, задания в различных вариантах и другие вложения, используемые в образовательном процессе НЧИ КФУ.</p>
тестирование	<p>Для подготовки к тестированию студентам следует изучить круг вопросов, определенных преподавателем по каждой теме (вопросы по темам представлены в п.6.3 данной программы). Четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д. Приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам; в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант. Если Вы встретили чрезвычайно трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другому вопросу. Вернитесь к трудному вопросу в конце. Обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.</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 платформе MicrosoftTeams. Для этого преподавателем там создается специальная вкладка или чат с тестом, о времени доступа к которому студенты оповещаются отдельно.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
письменное домашнее задание	<p>При подготовке любой письменной работы должны быть сформулированы актуальность и важность данной темы, цели и задачи работы, должен быть проведен разбор исследуемых материалов (статьи, монографии, Интернет-ресурсы на русском и иностранном языках) по определенной проблеме, проведено описание подходов, методов и индикаторов, используемых авторами, проведен их сравнительный анализ с позиции автора письменной работы и, в заключение, сделаны выводы.</p> <p>При подготовке письменной работы целесообразно придерживаться следующей схемы изучения вопросов:</p> <p>уяснение (осмысление), с учетом полученных в Университете знаний, избранной темы письменной работы;</p> <p>подбор (поиск) необходимой научной, справочной, учебной литературы статистических и социологических сведений, законодательных и иных нормативных правовых актов, а также иных источников;</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализ и систематизация собранных по теме работы материалов; - подготовка плана написания работы; - написание текста работы в объеме, определяемом видом работы: домашнее задание (в зависимости от темы) - 5-8 стр. <p>Написание работы осуществляется самостоятельно путем творческого изложения собранных научных материалов и нормативных источников. При использовании идей, выводов либо текстового материала (цитат) других авторов необходимо делать ссылку на соответствующее издание, где содержатся используемые идеи и материалы. Подготовленная рукопись требует повторного прочтения, критической оценки материала, с целью выявления наиболее слабых, отвлеченно-описательных, недостаточно аргументированных моментов, а также тех частей текста, содержание которых выходит за пределы темы письменной работы.</p> <p>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 ФВиС.</p> <p>Обучение, с применением дистанционных образовательных технологий, не исключает необходимость выполнения домашнего задания. Студенты получают задание в соответствующем чате "Виртуальной аудитории", а также во вкладке на площадке MicrosoftTeams, выполняют его самостоятельно и отправляют преподавателю посредством корпоративной электронной почты или прикрепляют файл с выполненной работой в групповом чате на площадке MsT.</p>
реферат	<p>Реферат, как форма обучения студентов, - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы и в связи с небольшим объемом данной формы работы. Основные задачи студента при написании реферата: - с максимальной полнотой использовать литературу по выбранной теме (как рекомендуемую, так и самостоятельно</p>

Вид работ	Методические рекомендации
	<p>подобранные) для правильного понимания авторской позиции; - верно (без искажения смысла) передать авторскую позицию в своей работе; - уяснить для себя и изложить причины своего согласия (несогласия) с тем или иным автором по данной проблеме. Материал, использованный в реферате, должен относится строго к выбранной теме; - необходимо изложить основные аспекты проблемы не только грамотно, но и в соответствии с той или иной логикой (хронологической, тематической, событийной и др.) - при изложении следует сгруппировать идеи разных авторов по общности точек зрения или по научным школам; - реферат должен заканчиваться подведением итогов проведенной исследовательской работы: содержать краткий анализ-обоснование преимуществ той точки зрения по рассматриваемому вопросу, с которой Вы солидарны.</p> <p>Обучение, с применением дистанционных образовательных технологий, не исключает необходимость выполнения реферата. Студенты получают задание в соответствующем чате "Виртуальной аудитории", а также во вкладке на площадке MicrosoftTeams, выполняют его самостоятельно и отправляют преподавателю посредством корпоративной электронной почты или прикрепляют файл с выполненной работой в групповом чате на площадке MsT.</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, ЭОР), прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации. Незачёт с оценкой по дисциплине определяется по результатам текущего и итогового контроля. При обучении, с применением дистанционных образовательных технологий, проведение зачета предусмотрено на площадке MicrosoftTeams в режиме онлайн-собрания, 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:

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Основное оборудование:

Ноутбук EmachinesE732Z – 1 шт., проектор Mitsubishi XD600U- DLP-1 шт., моторизованный экран – 1 шт., LCD панель Philips – 4 шт.

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 курсового проекта - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 08.03.01 "Строительство" и профилю подготовки "Промышленное и гражданское строительство".

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)
Инженерно-строительное отделение

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

Направление подготовки/специальность: 08.03.01 - Строительство
Направленность (профиль) подготовки: Промышленное и гражданское строительство
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: заочная
Язык обучения: русский
Год начала обучения по образовательной программе: 2021

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю)**
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. Письменное домашнее задание
 - 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. Зачёт (устный/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	Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации
УК - 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать:теоретические и методические основы организации занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений, нацеленных на поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>Уметь:планировать и осуществлять в соответствии с методическими принципами физического воспитания самостоятельные занятия физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, нацеленные на поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>Владеть: навыками, обеспечивающими воспитание в процессе тренировочной и соревновательной деятельности психоэмоциональной устойчивости, коммуникативных способностей, морально-волевых и нравственных качеств личности, необходимых для реализации своей роли в спортивной команде, а также эффективного выполнения профессиональных обязанностей, социальной активности и полноценной личной жизни.</p>	<p>Текущий контроль:</p> <p>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».</p> <p>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».</p> <p>Промежуточная аттестация:</p>

		Зачет, контрольные вопросы
--	--	----------------------------

2. Индикаторы оценивания сформированности компетенций

Компетенция	Зачтено			Не зачтено
	Высокий уровень (без применения БРС)	Средний уровень (без применения БРС)	Низкий уровень (без применения БРС)	
УК-7 <i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	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 различных систем 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 составлять и использовать на занятиях комплексы физических упражнений, применять широкий спектр методик и методов самодиагностики, самооценки, средств оздоровления, самокоррекции из	Умеет составлять и использовать на занятиях комплексы физических упражнений, применять широкий спектр методик и методов самодиагностики, самооценки, средств оздоровления, самокоррекции из	Умеет применять широкий спектр методик и методов самодиагностики, самооценки, средств оздоровления, самокоррекции для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	Не умеет применять широкий спектр методик и методов самодиагностики, самооценки, средств оздоровления, самокоррекции для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

	оровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	самокоррекции издержовья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;		й деятельности;
	Владеет методами самостоятельного, методически грамотного использования средств физического воспитания для совершенствования функциональных систем организма, на высоком уровне 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	Владеет методами самостоятельного, методически грамотного использования средств физического воспитания для совершенствования функциональных систем организма, на высоком уровне 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	Владеет методами самостоятельного, методически грамотного использования средств физического воспитания для совершенствования функциональных систем организма, на высоком уровне 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	Не владеет методами самостоятельного, методически грамотного использования средств физического воспитания для совершенствования функциональных систем организма, на высоком уровне 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

	действий.	действий.	трудовых действий.	трудовых действий.
--	-----------	-----------	--------------------	--------------------

3. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию

1 семестр:

Текущий контроль:

Письменная домашняя работа (УК-7) – без применения БРС

Тестирование (УК-7) – без применения БРС

Промежуточная аттестация – зачет

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

Контрольные вопросы - без применения БРС.

Для зачета:

Без применения БРС. Ответы на контрольные вопросы выполнены на оценку не ниже порогового уровня. Высокий, хороший или низкий уровень знаний теоретических и методических основ организации занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений, нацеленных на поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Оценочные средства, порядок их применения и критерии оценивания

4.1. Оценочные средства текущего контроля

4.1.1. Письменное домашнее задание по темам: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов», «Социально-биологические основы физической культуры», «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности», «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений».

4.1.1.1. Порядок проведения.

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

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

При выполнении письменного домашнего задания, необходимо соблюдать идентичные требования к его оформлению. Следует иметь в виду, что неправильное оформление письменной работы может привести к снижению оценки. Все виды письменных работ выполняются на персональном компьютере и должны быть отпечатаны на принтере на стандартном листе белой бумаги формата А4 на одной стороне (210x297 мм). Рекомендуемый шрифт –TimesNewRoman, межстрочный интервал полуторный, 14 кегль, в таблицах - 12, в

подстрочных сносках - 10. На титульном листе надписи: курсовая, контрольная работа и реферат печатаются 18 шрифтом. Подчеркивание слов и выделение их курсивом не допускается. Поля сверху, снизу по 20 мм, справа - 20 мм, слева - 30 мм, отступ первой строки абзаца - 1,25, выравнивание по ширине. Объём контрольной работы составляет 5-8 страниц включая титульный лист, оглавление, введение, список использованных источников. Титульный лист заполняется по единому образцу. В оглавлении, следующим за титульным листом, перечисляются разделы, части и параграфы с указанием номеров страниц. Названия глав (заголовки) и параграфов (подзаголовки) выделяются полужирным шрифтом, и выравниваются по центру. В конце заголовка, подзаголовка точка не ставится. Размер заголовка - 16 пт., подзаголовка - 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 MicrosoftTeams, выполняют его самостоятельно и отправляют преподавателю посредством корпоративной электронной почты или прикрепляют файл с выполненной работой в групповом чате на площадке MsT.

4.1.1.2. Критерии оценивания

Без применения БРС.

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

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

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

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

4.1.1.3. Содержание оценочного средства

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 травмированному.
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.

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 двигательно-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», «Социально-биологические основы физической культуры», «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности», «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов».

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 MicrosoftTeams. Обучающийся получает определённое 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.phpid=1966>);

– в команде на платформе «MicrosoftTeams».

4.1.2.2. Критерии оценивания

Без применения БРС.

Тестирование проводится в каждом семестре по 2-м вариантам. В каждом варианте – 25 тестовых заданий.

Зачтено ставится, если у обучающегося:

- в ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

Не зачтено ставится, если у обучающегося:

- тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

В случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий обучающиеся выполняют тестирование на платформе MicrosoftTeams. 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) Растворимостью;
- c) Гибкостью.

8. Одной из задач ОФП является:

- a) Достижение высоких спортивных результатов;
- b) Владение 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) Броудённые (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 объём 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 целеполагающей жизнедеятельности, воспроизводящей психофизиологическую потребность в добровольном напряжении;
- Б) естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений;
- В) состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

3. Какую функцию обеспечивает гемоглобин крови

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

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

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

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

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

6. На здоровье влияет в процентах:

Наследственность Экология Образ жизни Медицина

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

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

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

8. Термин рекреация означает:

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

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

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

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

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

11. Под физической культурой понимается:

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

12. Основное специфическое средство физического воспитания:

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

13. Снижение двигательной активности вызывает состояние:

- А) гипоксии;
- Б) гиподинамии.

14. Как называется белок, ответственный за транспортировку кислорода

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

15. Здоровье человека – это:

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

16. Малая форма активного отдыха, которая выполняется в течение 10 мин после 4ч занятий и в течение 5 мин после каждого 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 Pwc 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. Какова типичная динамика умственной работоспособности студентов в течение учебной недели

- А) понедельник - врабатывание; вторник, среда, четверг - период высокой и устойчивой работоспособности; пятница, суббота - снижение работоспособности;
- Б) понедельник - период высокой и устойчивой работоспособности; вторник, среда, четверг - врабатывание; пятница, суббота - снижение работоспособности;
- В) понедельник - снижение работоспособности; вторник, среда, четверг - период высокой и устойчивой работоспособности; пятница, суббота – врабатывание;

23. 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.

1 вариант:

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

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

- А) 3,2,4,1
- Б) 1,2,3,4
- В) 2,3,1,4
- Г) 4,2,3,1

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.

При определении интенсивности физической нагрузки следует учитывать:

- А) количество повторений упражнения;
- Б) частоту сердечных сокращений;
- В) пробегаемую дистанцию;
- Г) амплитуду движений.

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.

Включает в себя плавание, велосипедный кросс и бег

- А) декатлон;
- Б) триатлон;
- В) биатлон.

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.

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.

Выберите лишние группы из объединенных средств ППФП:

- А) прикладные виды спорта;
- Б) прикладные умения и навыки;
- В) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

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;

Самостоятельность 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.

2. 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.

Техникой физических упражнений принят 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.

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.

Кросс с использованием карты компаса

- А) Полиатлон.
- Б) Ориентирование спортивное.
- В) Регата.

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.

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

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.

С нее рекомендуется начинать рабочий день:

- А) вводная гимнастика;
- Б) гигиеническая гимнастика;
- В) физкультпауза;
- Г) физкультминутка.

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.

ЖЕЛ- показатель резервов легких, отражающий функциональные возможности системы дыхания ихарактеризующий:

- 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.

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

- А) степень увеличения пульса после нагрузки
- Б) степень увеличения дыхательных циклов;
- В) степени напряжения мышц;
- Г) времени выполнения пробы.

Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать ссвоения...

- А) подводящих упражнений;
- Б) основы техники;
- В) исходное положение;
- Г) ведущего звена техники.

Суть спортив:

- А) достижении максимально высоких спортивных результатов в процессе соревновательной борьбы;
- Б) формировании мотивов к занятию физическими упражнениями;
- В) гармоническом развитии и всесторонней подготовленности организма.

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

При воспитании гибкости следует стремиться...

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;

Спортивные игры отличаются от подвижных:

А) ведением счета;

Б) наличием судьи;

В) строгой регламентацией взаимодействий соревнующихся;

Г) наличием спортивной формы на играющих.

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

А) Да.

Б) Нет.

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

А) спортивные разряды;

Б) спортивные звания;

В) спортивные титулы.

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

А) Биатлон.

Б) Бодибилдинг.

В) Пауэрлифтинг.

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.

Модели крупных структурных образований тренировочного процесса –это:

- А) этапы макроциклов;
- Б) этапы мезоциклов;
- В) этапы микроциклов.

Основные формы труда:

- А) физический;
- Б) умственный;
- В) смешанный;
- Г) все ответы верны.

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.

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.

2. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать сcioсвения...

- А) подводящих упражнений;
- Б) основы техники;
- В) исходное положение;
- Г) ведущего звена техники.

Суть спорта:

- А) достижении максимально высоких спортивных результатов в процессе соревновательной борьбы;
- Б) формировании мотивов к занятию физическими упражнениями;
- В) гармоническом развитии и всесторонней подготовленности организма.

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.

В переводе с французского означает дистанцию, полосу препятствий

- А) Штемп.
- Б) Стена.
- В) Паркур.

При определении интенсивности физической нагрузки следует учитывать:

- А) количество повторений упражнения;
- Б) частоту сердечных сокращений;
- В) пробегаемую дистанцию;

Г) амплитуду движений.

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

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.

Формами производственной гимнастики являются:

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

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;

ЖЕЛ - показатель резервов легких, отражающий функциональные возможности системы дыхания ихарктеризующий:

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.

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 17-22лет:

А) 100-130 ударов в минуту;

Б) 130-150 ударов в минуту;

В) 150-170 ударов в минуту;

Г) 170-200 ударов в минуту.

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.

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. Зачёт (устный/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. Незачёт с оценкой по дисциплине определяется по результатам текущего и итогового контроля.

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

4.2.1.2. Критерии оценивания.

Без применения БРС.

Высокий уровень (зачет): полностью ответил на два вопроса.

Средний уровень (зачет): частично ответил на два вопроса.

Низкий уровень (зачет): ответил на один вопрос.

Ниже порогового уровня (не зачет): 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.

*Приложение 2
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Физическая культура и спорт*

Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки: 08.03.01 - Строительство

Профиль подготовки: Промышленное и гражданское строительство

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочная

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2021

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: 18.08.2019). - 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: 18.08.2019). - 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: 18.08.2019). - Текст : электронный.
4. 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: 18.08.2019). - Текст : электронный.
5. 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.).
6. 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: 18.08.2019). - Текст : электронный.

*Приложение 3
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Физическая культура и спорт*

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

Направление подготовки: 08.03.01 - Строительство

Профиль подготовки: Промышленное и гражданское строительство

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочная

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2021

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

Программное обеспечение:

Microsoft Windows 7 Professional

Microsoft Office - Word, Excel, Power Point

MicrosoftOpenLicense

Авторизационный номер лицензиата 90970904ZZE1409,

Антивирус Касперского

Договор №0.1.1.59-08/010/15 от 19.01.15 с продлениями,

AdobeAcrobatReader (свободно распространяемая)

MozillaFirefox (свободно распространяемая),

7zip (свободно распространяемая)

Электронная библиотечная система «ZNANIUM.COM»

Электронная библиотечная система Издательства «Лань»

Электронная библиотечная система «Консультант студента»