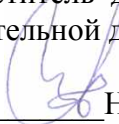


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Набережночелнинский институт (филиал)
Инженерно-строительное отделение



УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по
образовательной деятельности


Н.Д. Ахметов
"22" февраля 2022 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: 2022

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 разработала доцент, к.п.н., доцент Гжемская Н.Х (Кафедра физического воспитания и спорта, 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. Способен применять методики диагностики функционального состояния организма и адекватно оценивать показатели собственной физической подготовленности.

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 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.

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. Безопасность при занятиях физическими упражнениями	1	4	0	0	4
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	1	6	0	0	6
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	4	0	0	4
4.	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	4	0	0	4
5.	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1	4	0	0	4
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	1	2	0	0	2
7.	Тема 7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. История развития современного олимпийского движения	1	6	0	0	6

8.	Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1	4	0	0	4
9.	Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка	1	2	0	0	2
	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

Понятийный аппарат в области физической культуры и спорта.

Физическая культура (ФК) и спорт как часть общечеловеческой культуры.

Физическая культура в структуре профессионального образования.

Основы организации физического воспитания в вузе.

Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

Ценностные ориентации и отношение студентов к занятиям физическими упражнениями.

Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

Правила безопасного поведения на занятиях физическими упражнениями; меры предупреждения травматизма на учебных занятиях по физической культуре.

Причины и разновидности повреждений при занятиях спортом.

Методы, правила и средства оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях, возникающих при занятиях физическими упражнениями.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

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

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

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

Дыхательная система организма.

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

Железы внутренней секреции.

Сенсорные системы.

Особенности функционирования центральной нервной системы при занятиях физическими упражнениями.

Гипокинезия и гиподинамия, их последствия.

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

Понятие "здоровье", его сущность и диагностика.

Здоровый образ жизни студента, его содержательные характеристики.

Рациональное питание при занятиях спортом.

Адаптация организма к физическим нагрузкам.

Способы повышения устойчивости организма человека к неблагоприятным факторам внешней среды.

Физиологические механизмы энергообеспечения мышечной деятельности.

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

Роль утомления и восстановительных процессов при занятиях физическими упражнениями.

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

Объективные и субъективные факторы обучения.

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

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

Влияние биологических ритмов на умственную и физическую работоспособность организма человека.

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

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

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

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

Методические принципы, средства и методы физического воспитания.

Техническая подготовка. Этапы обучения двигательным действиям.

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

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

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

Формы, возрастные и гендерные особенности содержания занятий .

Гигиенические требования к местам занятий, одежде, обуви.

Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Профилактика травматизма на самостоятельных занятиях

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

Спорт в высшем учебном заведении. Студенческие спортивные соревнования.

Нетрадиционные системы физических упражнений.

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

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

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

Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом

Педагогический контроль: виды, задачи, методы.

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

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

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

Методы оценки уровня развития физических качеств.

Дневник самоконтроля.

Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка

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

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

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

Место ППФП в системе физического воспитания студентов.

Основные факторы, определяющие содержание ППФП.

Методика подбора средств ППФП студентов для разных факультетов

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 №14-55-996ин/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

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

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

Теоретические и методические основы дисциплины "Физическая культура" - <http://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=1966>

6. Фонд оценочных средств по дисциплине

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

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;

- 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 на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осуществляющих освоение данной дисциплины (модуля).

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 КФУ.

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

"Спорт-экспресс" - спортивный портал (новости спорта) - <https://www.sport-express.ru/>

Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" - <http://www.infosport.ru>

Новости международного олимпийского движения - <https://olympic.ru/rubric/news/>

Российский студенческий спортивный союз - <http://www.studsport.ru/>

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

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	Изучение каждой дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний. Первоначально студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины "Физическая культура", с её целями и задачами, связями с другими дисциплинами образовательной программы, далее следует обратиться к методическим разработкам по данной дисциплине, имеющимся на кафедре 'Физическое воспитание и спорт' и на образовательном портале института. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям, по работе над конспектом во время их проведения и после 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; - на отдельные лекции следует приносить на бумажных носителях рекомендованный лектором материал, представленный на портале вуза

Вид работ	Методические рекомендации
	или присланный на электронный почтовый ящик группы (таблицы, графики, схемы) - данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции; - перед очередным занятием необходимо просмотреть конспект предыдущей лекции для восстановления в памяти пройденного материала; - 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 лекционных занятиях предполагает обсуждение продемонстрированного преподавателем на слайдах или иным способом учебного материала, участие в дискуссиях по выдвинутым проблемам; - следует своевременно задавать уточняющие вопросы и преподавателю с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций; - дорабатывать дома свой конспект лекции следует, делая в нем соответствующие записи из рекомендованной литературы; - студент может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы. Для проведения лекционных занятий с использованием дистанционных технологий в университете создана возможность интернет-коммуникаций преподавателей и студентов на площадке Microsoft Teams (MsT), которая является корпоративной платформой, обеспечивающей возможность проведения онлайн-лекций (и других собраний) при условии подключения всех участников образовательного процесса.
самостоятельная работа	В рамках самостоятельной работы студентам надлежит глубже осваивать изучаемый материал, приобретать навыки творческой работы с литературными первоисточниками, документами и другими учебными средствами, рекомендованными преподавателем. Самостоятельная работа предполагает выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более детальное освоение каждого раздела и всех тем изучаемой дисциплины. К качеству выполнения таких заданий предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и быть представленными в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям к оформлению. При возникновении затруднений в выполнении заданий следует обратиться к лектору за разъяснениями (по графику его консультаций) или непосредственно на занятиях, не оставляя пробелов в освоении учебного материала. Таким образом, студентам следует: - руководствоваться графиком самостоятельной работы; - выполнить весь перечень плановых заданий, выданных преподавателем для самостоятельной работы; - подготовить

Вид работ	Методические рекомендации
	неясные вопросы для их разбора на лекциях или консультациях; - соблюдать требования к оформлению домашнего задания, рефератов, эссе, контрольных работ. 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. Применение современных компьютерных технологий в образовательном процессе обеспечивает самостоятельную работу студентов широким кругом литературных первоисточников, включая библиотечный фонд вуза, а также специальными учебно-методическими материалами, размещенными на сайте университета в соответствующих электронных пособиях и образовательных ресурсах, в которых представлен как теоретический материал по всем разделам учебной программы, так и различные контрольные средства - тесты, практические задания для домашней самостоятельной работы, вопросы для самоподготовки и пр. 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 ЦОР) и помимо того - на площадке Microsoft Teams, объединяющей в рабочем пространстве чат для переписки, возможность встреч-собраний, задания в различных вариантах и другие вложения, используемые в образовательном процессе НЧИ КФУ. Учебный материал и задания для самостоятельной работы студентов могут выкладываться преподавателем и на сайте института в разделе "Виртуальная аудитория", где также есть возможность для создания чатов для работы преподавателя с каждой отдельной группой и контроля выполнения заданий.
тестирование	При подготовке к тестированию, нацеленному на оценку уровня освоения учебного материала дисциплины, студентам следует использовать учебники, рекомендованные преподавателем, а также учебные пособия и иные средства, в том числе и электронные, разработанные на кафедре "Физическое воспитание и спорт". Электронные образовательные ресурсы, размещенные на сайте университета, предусматривают помимо лекционного материала также и пробное тестирование по каждой теме, а кроме того включают методические рекомендации по освоению каждого из разделов, использование которых позволит полноценно подготовиться и правильно выполнить тесты и ответить на контрольные вопросы. Учебный материал дисциплины "Физическая культура", освоение которого оценивается в тестировании, размещен в электронном курсе "Теоретические и методические основы дисциплины "Физическая культура" URL: http://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=1966.

Вид работ	Методические рекомендации
	В тестовых заданиях в каждом вопросе из представленных вариантов ответа правильным является только один, поэтому следует выбирать тот, который кажется наиболее правильным. Тестирование ограничено по времени, поэтому, если встречается чрезвычайно трудный вопрос, не следует тратить на него много времени, нужно перейти к следующему, и уже в конце вернуться к трудному вопросу, если позволит время. Следует также оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок. Применение дистанционных технологий обеспечивает возможность проведения тестирования на всех используемых в образовательном процессе НЧИ КФУ электронных ресурсах - в ЦОР, в "Виртуальной аудитории" на сайте университета, на площадке Microsoft Teams. Для этого преподавателем там создается специальная вкладка или чат с тестом, о времени доступа к которому студенты оповещаются отдельно.
письменное домашнее задание	Выполнение домашнего задания требует от обучающихся знаний теоретического материала дисциплины, практических навыков в использовании различных диагностических и оценочных методик определения уровня функционального состояния собственного организма, а также умений планировать и реализовывать программы физкультурных занятий или комплексы упражнений, разработанные с учетом выявленных параметров физической подготовленности и здоровья. В ходе подготовки домашнего задания следует обстоятельно изучить основную литературу (новыми публикациями в периодических изданиях - журналах, газетах и т. д.). При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. При работе с терминами необходимо обращаться к словарям, в том числе доступным в Интернете. Работу следует выполнять поэтапно - оценить уровень личного физического здоровья (1 часть работы) и физической подготовленности (2 часть работы), и только на основе учета полученных показателей разработать индивидуально ориентированную программу физкультурно-оздоровительных занятий (3 часть работы) для самостоятельной двигательной активности. Диагностическую часть задания сложно выполнить единолично, поэтому она может выполняться как индивидуально, так и в группе с сокурсниками. Групповое выполнение некоторых заданий допускается в целях развития у обучающихся в процессе коллегиальной работы навыков социального взаимодействия, а также разграничения ролей в командной работе и их реализации на практике. Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, а пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Именно поэтому контроль над систематической

Вид работ	Методические рекомендации
	работой студентов (в том числе домашней) всегда находится в центре внимания кафедры ФВиС. Применение дистанционных технологий расширяет возможности образовательного процесса, в частности позволяет студентам своевременно получать домашние задания, а кроме того необходимую информацию и пояснения к ним в соответствующих чатах "Виртуальной аудитории" или в специальной вкладке на площадке Microsoft Teams, а после выполнения отправить домашнюю работу преподавателю на проверку посредством корпоративной электронной почты или прикрепить файл с выполненным заданием в групповом чате на площадке MsT.
реферат	Написание реферата является одной из форм обучения студентов, активизирующей самостоятельную работу студентов, и направленной на ознакомление с методологией проведения научных исследований и расширение кругозора студентов. Реферат - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. Это уже исследовательская работа, хотя анализируются пока еще только сделанные предыдущими исследователями результаты. Темы рефератов определяются кафедрой и содержатся в программе курса, а преподаватель рекомендует литературу, которая может быть использована для написания реферата. Данная форма обучения позволяет студентам приобретать навыки библиографического поиска необходимой литературы (на бумажных носителях, в электронном виде); логичного и лаконичного изложения мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу с применением научной терминологии; правильного цитирования авторского текста и оформления ссылок на используемые источники, что в дальнейшем будет использовано в подготовке и написании курсовых и дипломной работы, а также возможно более серьезных научных трудах. Требования к содержанию и оформлению реферата: - с максимальной полнотой использована литература по выбранной теме (как рекомендуемая, так и самостоятельно подобранная) при правильном понимании и верной (без искажения смысла) передачи авторской позиции. Количество первоисточников - не менее 15; - материал, использованный в реферате, должен относиться строго к выбранной теме; - необходимо изложить основные аспекты проблемы не только грамотно, но и в соответствии с той или иной логикой (хронологической, тематической, событийной и др.); - при изложении материала следует сгруппировать идеи разных авторов по общности точек зрения или по научным школам;

Вид работ	Методические рекомендации
	- реферат должен заканчиваться подведением итогов проведенной исследовательской работы, т.е. содержать краткий анализ-обоснование преимуществ той точки зрения по рассматриваемому вопросу, которую студент поддерживает. Реферат должен соответствовать требованиям к оформлению, быть предоставленным преподавателю в установленные сроки в напечатанном виде, а при использовании дистанционных технологий отправлен на проверку посредством корпоративной электронной почты или как прикрепленный файл в групповом чате на площадке MsT
зачет	Для освоения дисциплины "Физическая культура", как теоретического курса, нет медицинских противопоказаний, поэтому данная дисциплина не предполагает дифференциации студентов по медицинским группам для оценки уровня их теоретической подготовленности по предмету (как это осуществляется при оценке физических качеств или практических навыков в видах спорта). При подготовке к зачету необходимо опираться как на лекционный материал, так и на те источники, которые были рекомендованы преподавателем и использованы на занятиях в течение семестра (учебники, монографии, статьи). Осваивая материал, следует прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации. Зачет по дисциплине проводится в установленные расписанием сроки, в устной форме: обучающийся получает у преподавателя билет, включающий 2 контрольных вопроса по тематике дисциплины. На формулирование ответов экзаменуемому отводится 20 мин., на сам ответ по билету - не более 15 минут. Возможность получения студентом зачета по дисциплине определяется по результатам не только итогового, но и текущего контроля, при этом оценивается владение материалом всего курса, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий. Текущий контроль включает оценку за письменное домашнее задание, а также результаты тестирования и выполнение практических заданий по пройденным темам, представленным в ЦОР "Теоретические и методические основы дисциплины "Физическая культура" URL: http://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=1966, размещенном на сайте КФУ. Современные цифровые технологии позволяют проводить зачет в дистанционной форме, например на площадке Microsoft Teams в режиме онлайн-собраний, где обеспечивается визуальная коммуникация преподавателя с каждым из студентов.

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:

Комплект специализированной мебели для обучающихся.

Комплект специализированной мебели для преподавателя.

Меловая доска.

Маркерная доска.

Кафедра (трибуна).

Ноутбук Emachines E732Z.

Проектор и презентации с тематическими иллюстрациями Mitsubishi XD600U-DLP.

Моторизованный экран.

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

Основное оборудование:

Комплект специализированной мебели для обучающихся.

Комплект специализированной мебели для преподавателя.

Компьютер с доступом в интернет и ЭИОС КФУ.

Точка доступа Wi-Fi TP-Link TL-WA701ND.

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 20 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 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: очная
Язык обучения: русский
Год начала обучения по образовательной программе: 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. СООТВЕТСТВИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
2. СООТВЕТСТВИЕ УРОВНЕЙ ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ
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. Тестирование
 - 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. Письменное домашнее задание (контрольная работа)
 - 4.1.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания
 - 4.1.2.2. Критерии оценивания
 - 4.1.2.3. Содержание оценочного средства
 - 4.1.3. Реферат
 - 4.1.3.1. Порядок проведения и процедура оценивания
 - 4.1.3.2. Критерии оценивания
 - 4.1.3.3. Содержание оценочного средства
 - 4.2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
 - 4.2.1. Устный 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

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений	Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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; Уметь: планировать и осуществлять в соответствии с методическими принципами физического воспитания самостоятельные занятия физкультурно-	Текущий контроль: 1. Тестирование по темам: физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, безопасность при занятиях физическими упражнениями, социально-биологические основы физической культуры, основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья, психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности, общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания, основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений, особенности занятий избранным видом спорта или системой

	оздоровительной и спортивной направленности, нацеленные на поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; 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.	физических упражнений, история развития современного олимпийского движения, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом, профессионально-прикладная физическая подготовка. 2. Письменное домашнее задание по темам: физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, безопасность при занятиях физическими упражнениями, социально-биологические основы физической культуры, основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья, психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности, общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания, основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений, особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений, история развития современного олимпийского движения, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом, профессионально-прикладная физическая подготовка. 3. Реферат по темам: общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания, основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Промежуточная аттестация: Зачет, контрольные вопросы.
--	---	--

2. Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения

Компетенция	Зачтено			Не зачтено
	Высокий уровень (отлично) (без применения БРС)	Средний уровень (хорошо) (без применения БРС)	Низкий уровень (удовлетворительно) (без применения БРС)	Ниже порогового уровня (неудовлетворительно) (без применения БРС)
УК-7 <i>Способностью исполнения методов физической культуры для обеспечения полностью 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 использовать широкий спектр методик и методов самодиагностики, самооценки, средств оздоровления, самокоррекции здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	Умеет применять широкий спектр методик и методов самодиагностики, самооценки, средств оздоровления, самокоррекции здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	Умеет перечисляет широкий спектр методик и методов самодиагностики, самооценки, средств оздоровления, самокоррекции здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	Не умеет применять широкий спектр методик и методов самодиагностики, самооценки, средств оздоровления, самокоррекции здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
	Владеет способами здоровьесберегающим и технологиями; средствами и методами воспитания	Владеет здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами	Владеет применяет здоровье сберегающими технологии; средствами и	Не владеет на высоком уровне здоровьесберегающими технологиями; средствами и

	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.	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.	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.	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.
--	---	--	---	---

3. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию

1 семестр:

Текущий контроль:

Тестирование по темам: физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, безопасность при занятиях физическими упражнениями, социально-биологические основы физической культуры, основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья, психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности, общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания, основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений, особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений, история развития современного олимпийского движения, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Письменное домашнее задание по темам: физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, безопасность при занятиях физическими упражнениями, социально-биологические основы физической культуры, основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья, психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности, общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания, основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических

упражнений, особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений, история развития современного олимпийского движения, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Реферат по темам: общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания, основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Промежуточная аттестация – зачет.

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. Тестирование

4.1.1.1. Порядок проведения

Тестирование проводится в часы аудиторного занятия в письменной форме или с использованием компьютерных средств в Microsoft Teams. Обучающийся получает тестовое задание (одно из 4-х вариантов), содержащее 25 вопросов и по 3-6 версий ответов к каждому из них, из которых правильной является только одна. На выполнение задания отводится один час (60 минут).

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

- в цифровом образовательном ресурсе (<http://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=1966>);
- в команде «Microsoft Teams» (https://teams.microsoft.com/_#/school/?ctx=teamsGrid).

4.1.1.2. Критерии оценивания

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:

- правильно ответил на не менее чем 22 вопроса тестового задания (86% правильных ответов и более).

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся:

- правильно ответил на 18-21 вопрос тестового задания (от 71% до 85 % правильных ответов).

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся:

- правильно ответил на 14-18 вопросов тестового задания (от 56% до 70% правильных

ответов).

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся:

– дал правильные ответы на 13 и менее вопросов тестового задания (55% правильных ответов и менее).

Таким образом, тестовое задание считается выполненным при правильных ответах на 14 вопросов (т.е. не менее 56 %).

4.1.1.3. Содержание оценочного средства

Один из четырех вариантов тестов:

1. Какой показатель не отражает физическое совершенство человека?

Ответ 1: Высокий уровень здоровья.

Ответ 2: Высокий уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма.

Ответ 3: Высокий уровень духовно-нравственных качеств.

Ответ 4: Творческое долголетие.

2. Образовательная функция физической культуры заключается в

Ответ 1: всестороннем и гармоничном развитии ведущих физических качеств человека;

Ответ 2: овладении прикладными двигательными умениями и навыками;

Ответ 3: обеспечении человека необходимой ему для жизни физической дееспособности и здоровья;

Ответ 4: функциональной подготовке человека к трудовой деятельности и воинской службе.

3. Соревновательно-эталонная функция спорта заключается в

Ответ 1: удовлетворении потребности человека в соревновательной деятельности и первенстве;

Ответ 2: возможности выбора каждой личностью вида спорта с учетом собственных потребностей и индивидуальных способностей;

Ответ 3: изыскании эффективных способов увеличения спортивных достижений;

Ответ 4: демонстрации физических возможностей человека;

Ответ 5: достижении эмоциональности спортивного зрелища.

4. Спортивные игры отличаются от подвижных

Ответ 1: наличием спортивной формы на играющих;

Ответ 2: высокой эмоциональностью и мотивацией играющих;

Ответ 3: унификацией состава действий;

Ответ 4: ведением счета.

5. Методико-практические занятия по физической культуре со студентами предусматривают:

Ответ 1: обучение новым двигательным действиям;

Ответ 2: изучение истории различных видов спорта, Олимпийских игр, основ физиологии человека;

Ответ 3: развитие основных физических качеств человека;

Ответ 4: овладение методиками самооценки уровня здоровья, физического развития и подготовленности.

6. К объективным показателям, применяемым при самоконтроле здоровья, относится:

Ответ 1: самочувствие;

Ответ 2: крепкий сон;

Ответ 3: наличие аппетита;

Ответ 4: частота сердечных сокращений;

Ответ 5: все вышеперечисленные ответы правильные;

Ответ 6: устойчивость хорошего настроения.

7. *Какие физические упражнения наиболее эффективны в оздоровительной тренировке?*

Ответ 1: Аэробные.

Ответ 2: Изометрические.

Ответ 3: Ациклические.

Ответ 4: Анаэробные.

Ответ 5: Статические.

Ответ 6: Соревновательные.

8. *Что из перечисленного не относится к циклическим видам физических упражнений?*

Ответ 1: Спринтерский бег.

Ответ 2: Гимнастические упражнения.

Ответ 3: Бег по пересеченной местности.

Ответ 4: Плавание.

Ответ 5: Велогонки.

Ответ 6: Академическая гребля.

9. *Принцип оздоровительной направленности отечественной системы физвоспитания заключается в*

Ответ 1: овладении необходимыми для жизни прикладными двигательными навыками;

Ответ 2: комплексном подходе к решению задач нравственного, физического и трудового воспитания;

Ответ 3: совершенствовании функциональных возможностей организма;

Ответ 4: совершенствовании двигательных умений и навыков.

10. *Что образуется при окислении углеводов и жиров в аэробных процессах энергообеспечения?*

Ответ 1: Молочная кислота + АТФ.

Ответ 2: Гликоген + АТФ.

Ответ 3: Углекислый газ + вода + АТФ.

Ответ 4: Глюкоза + вода + АТФ.

11. *Во время тренировки на выносливость у спортсмена по сравнению с не спортсменом ударный объём крови*

Ответ 1: больше;

Ответ 2: меньше;

Ответ 3: не отличается.

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

Ответ 1: больше;

Ответ 2: меньше;

Ответ 3: не отличается.

13. *Какие показатели внутренней среды человека служат параметрами газового гомеостаза?*

Ответ 1: Систолическое артериальное давление.

Ответ 2: Диастолическое артериальное давление.

Ответ 3: Парциальное напряжение кислорода и углекислого газа в крови.

Ответ 4: кислотность венозной крови.

14. *Снижение двигательной активности вызывает состояние:*

Ответ 1: гипоксии; Ответ 2: гиподинамии; Ответ 3: гипокинезии; Ответ 4: адаптации.

15. *Что такое адаптация?*

Ответ 1: Это динамическое равновесие процессов притока и оттока вещества и энергии в живую систему, что обеспечивает необходимый уровень её стабильного состояния.

Ответ 2: Это динамическое постоянство внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека, поддерживаемое механизмами саморегуляции в ответ на

внутренние и внешние изменения.

Ответ 3: Это совокупность реакций, лежащая в основе приспособления организма к изменению окружающих условий и направленная на сохранение гомеостаза.

Ответ 4: Это способность организма перестраивать свои физиологические функции, опережая внешние изменения.

16. pH артериальной крови человека в обычном состоянии равен

Ответ 1: 6,9

Ответ 2: 7,15

Ответ 3: 7,4

Ответ 4: 7,7

17. Посредством чего укрепляются суставы?

Ответ 1: Эпителиальной ткани.

Ответ 2: Сухожилий.

Ответ 3: Мышц.

Ответ 4: Связок.

18. От чего зависит эластичность и упругость костей?

Ответ 1: От наличия в них органических веществ.

Ответ 2: От наличия в них неорганических веществ.

Ответ 3: От наличия в них минеральных солей.

Ответ 4: От наличия в них витаминов С и D.

Ответ 5: Все перечисленные ответы правильные.

19. Поперечнополосатые мышцы обеспечивают

Ответ 1: выработку мышечных ферментов;

Ответ 2: продвижение пищи по желудочно-кишечному тракту;

Ответ 3: деятельность дыхательной мускулатуры;

Ответ 4: сужение и расширение кровеносных сосудов для обеспечения тока крови и лимфы.

20. Какую функцию осуществляют клетки крови - эритроциты?

Ответ 1: Уничтожение болезнетворных микробов в организме.

Ответ 2: Транспорт кислорода из легких к тканям.

Ответ 3: Регулируют pH крови.

Ответ 4: Обеспечение свертываемости крови.

Ответ 5: Все перечисленные ответы правильные.

21. Какую функцию осуществляют клетки крови - лейкоциты?

Ответ 1: Транспорт углекислого газа из легких.

Ответ 2: Обеспечение свертываемости крови.

Ответ 3: Транспорт кислорода из легких к тканям.

Ответ 4: Нормализацию кислотности крови.

Ответ 5: Уничтожение инородных тел и болезнетворных микробов в организме.

22. Белые мышечные волокна

Ответ 1: способны к длительному напряжению и выполнению продолжительной динамической работы;

Ответ 2: обладают большим запасом гликогена;

Ответ 3: обладают большим запасом липидов;

Ответ 4: способны быстро сокращаться.

23. Что используется организмом студента в качестве основного энергетического материала при выполнении упражнения – бег на 30-60 метров?

Ответ 1: Липиды.

Ответ 2: Гликоген мышц.

Ответ 3: Креатинофосфаты.

Ответ 4: Гликоген печени.

24. Гиподинамия проявляется в:

Ответ 1: повышении показателей выносливости;

Ответ 2: усилении функциональной активности органов и систем;

Ответ 3: атрофических изменениях в мышцах;

Ответ 4: улучшении межмышечной координации и силовых показателей.

25. На сколько уровень медицинского обслуживания в стране оказывает влияние на здоровье человека?

Ответ 1: на 10-15%; Ответ 2: на 20-25%; Ответ 3: на 30-45%; Ответ 4: на 50% и более.

4.1.2. Письменное домашнее задание (контрольная работа)

4.1.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания

Обучающийся получает домашнее задание, выполнение которого предусматривает демонстрацию знаний теоретического материала дисциплины по тематике соответствующего семестра. Задание выполняется в письменном виде и сдаётся преподавателю, который оценивает уровень умений и навыков обучающегося в использовании различных диагностических методик для определения уровня собственной физической подготовленности и оценки функционального состояния организма в целом, на основе которых разрабатываются рекомендации по коррекции физических кондиций и устранению выявленных отклонений.

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

- в цифровом образовательном ресурсе (<http://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=1966>);
- в команде «Microsoft Teams» (https://teams.microsoft.com/_#/school/?ctx=teamsGrid).

4.1.2.2. Критерии оценивания

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:

– правильно выполнил все пункты домашнего задания, продемонстрировав владение учебным материалом и способность применения знаний на практике. Работа исполнена в соответствии с требованиями к оформлению и рекомендованной структурой, завершена развернутыми выводами и рекомендациями, а также представлена преподавателю на проверку в установленные сроки.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся:

– правильно выполнил большую часть заданий (не менее 8 из 11), продемонстрировав способность применять знания и умения при выполнении практической работы, но допущены незначительные ошибки или нарушена логическая последовательность выполнения заданий. Работа представлена преподавателю на проверку вовремя.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся:

– выполнил домашнее задание более чем наполовину (6 заданий из 11), проявил недостаточные практические способности в данной предметной области, в некоторых заданиях выявлены серьёзные ошибки;

– значительно нарушены требования к оформлению и структура работы.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся:

– выполнил менее половины пунктов домашнего задания (5 и менее), продемонстрировал неумение и нежелание стараться выполнить задание;

– работа представлена на проверку после установленного срока без уважительной причины.

4.1.2.3. Содержание оценочного средства

Задания:

1. По простейшим медико-биологическим характеристикам вашего организма (ЧСС, АД, Рост, Вес, ДК, окружность грудной клетки и др.), используя метод стандартов, оцените собственное физическое развитие.

2. Проведите оценку состояния дыхательной системы вашего организма по частоте дыхания (ЧД) и жизненной емкости легких (ЖЕЛ).

3. Оцените функциональное состояние системы внешнего дыхания вашего организма с помощью проб Штанге и Генчи на задержку дыхания.

4. Для оценки состояния сердечно-сосудистой системы и уровня тренированности вашего организма проведите тест со стандартной физической нагрузкой - ортостатическую пробу (по увеличению ЧСС и времени восстановления пульса).

5. Оцените уровень своего физического здоровья, используя диагностическую экспресс-методику Г.Л. Апанасенко (1988).

6. Оцените адаптационный потенциал системы кровообращения Вашего организма, используя диагностическую методику Р.М. Баевского (1997).

7. Определите биологический возраст Вашего организма, используя методику В.П. Войтенко (1991).

8. Запишите для себя в таблицу показатели, продемонстрированные вами при выполнении тестов ОФП на практических занятиях, и дайте по ним оценку уровня вашей физической подготовленности.

9. Выберите из системы ценностных ориентаций студентов те мотивы, которые побуждают Вас к двигательной активности и оцените по всем выше представленным результатам диагностики Ваш личностный уровень физической культуры (по ее составляющим).

10. Разработайте для себя рекомендации по коррекции выявленных отклонений в физическом состоянии и "Программу саморазвития здорового стиля жизни".

11. Придумайте травмоопасную ситуацию, которая могла бы произойти на занятии по физической культуре в вашей группе (по любому виду двигательной активности) и подробно проанализируйте организационные, погодные и методические причины её возникновения, а также причины дисциплинарного характера. Разработайте порядок действий по оказанию первой помощи травмировавшемуся.

4.1.3. Реферат

4.1.3.1. Порядок проведения

Обучающиеся самостоятельно пишут работу на заданную тему и сдают преподавателю в письменном виде в установленные сроки. При написании реферата обучающийся должен провести обзор материала в определённой тематической области либо предлагается собственное решение определённой теоретической или практической проблемы. Оцениваются объем и полнота проработки первоисточников, логичность и лаконичность изложения материала, самостоятельность в формулировке выводов, соблюдение требований к структуре и оформлению работы, своевременность выполнения. При необходимости публичной защиты реферата оцениваются также ораторские способности.

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

- в цифровом образовательном ресурсе (<http://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=1966>);
- в команде «Microsoft Teams» (https://teams.microsoft.com/_#/school/?ctx=teamsGrid).

4.1.3.2. Критерии оценивания

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:

– раскрыл тему полностью, в работе использованы первоисточники в рекомендованном количестве. Структура работы соответствует требованиям к оформлению и поставленным задачам. Степень самостоятельности сделанных выводов высокая.

Оценка «хорошо» ставится, если:

– тема реферата в основном раскрыта. Обучающийся продемонстрировал навыки научного поиска и проведения теоретического исследования. Структура работы в основном соответствует требованиям к оформлению и поставленным задачам. Степень самостоятельности работы, в том числе в формировании содержания реферата и формулировании его результатов, достаточная.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если:

– тема реферата в основном раскрыта. Обучающийся продемонстрировал навыки поиска и использования надлежащих первоисточников. Количество использованных источников достаточное, структура работы частично соответствуют требованиям и поставленным задачам, но степень самостоятельности её выполнения недостаточная;

– тема раскрыта слабо, использовано незначительное количество первоисточников.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся:

– не раскрыл тему, продемонстрировал неумение самостоятельно проводить анализ литературных первоисточников;

– использовал недостаточное количество первоисточников, в результате чего тема не раскрыта. Структура работы не соответствует требованиям, объем реферата недостаточен;

– выполнил работу несамостоятельно (списал, скачал из Интернета).

4.1.3.3. Содержание оценочного средства

Темы рефератов:

1. Меры профилактики травматизма организационного, методического, дисциплинарного и санитарно-гигиенического характера, осуществляемые при реализации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2. Ограничения на использование отдельных видов упражнений при различных заболеваниях.

3. Средства страховки, её разновидности в различных видах спорта, правила и принципы осуществления самостраховки при самостоятельных физкультурных занятиях.

4. Средства и методы развития силовых способностей организма; факторы, оказывающие влияние на проявление силы; принципы планирования параметров нагрузки для занятий различной целевой направленности (при решении задач развития силы, силовой выносливости, снижения веса тела, формирование красивой фигуры, увеличения мышечной массы).

5. Понятие гибкости человека; от каких факторов зависит её проявление и методы её тренировки; наиболее эффективные упражнения для развития гибкости и оптимальная последовательность их использования на занятиях.

6. Методические особенности применения физических упражнений для развития быстроты; средства совершенствования данного физического качества и процедура оценки уровня скоростной подготовленности.

7. Понятие ловкости человека; факторы, определяющие развитие координационных способностей человека; средства физического воспитания, наиболее эффективные для развития

координационных способностей и упражнения, использующиеся для их оценки у студентов.

8. Определение выносливости человека; связь развития данного физического качества с уровнем здоровья человека; допустимая интенсивность и объем физических нагрузок для занимающихся упражнениями с различным уровнем соматического здоровья.

9. Содержание самоконтроля за эффективностью самостоятельных занятий.

10. Методы контроля самочувствия и функционального состояния во время занятий физической активностью.

11. Морфофункциональные показатели организма, использующиеся в оценке состояния здоровья, физического развития и подготовленности.

12. Методики самооценки здоровья, работоспособности и функциональной подготовленности организма.

13. Характеристика оздоровительной и спортивной тренировки, принципиальные отличия в средствах и методике их проведения.

14. Формы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характеристика с позиции выбора и направленности используемых средств.

15. Возрастные и гендерные особенности содержания самостоятельных занятий.

16. Содержание различных видов общеразвивающих упражнений (с предметами, со спортивными снарядами, в парах, в движении и пр.) и задачи использования в физическом воспитании.

4.2. Оценочные средства промежуточной аттестации

4.2.1. Устный ответ на контрольные вопросы

4.2.1.1. Порядок проведения

Зачет проводится в установленные расписанием сроки, в устной форме: обучающийся получает у преподавателя билет, включающий 2 контрольных вопроса по тематике дисциплины. Всего для подготовки к зачету обучающийся должен освоить учебный материал по 50 вопросам. На формулирование ответов экзаменуемому отводится 1 час, на сам ответ по билету – не более 15 минут.

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

- в цифровом образовательном ресурсе (<http://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=1966>);
- в команде «Microsoft Teams» (https://teams.microsoft.com/_#/school/?ctx=teamsGrid).

4.2.1.2. Критерии оценивания

Обучающийся получает зачет по дисциплине если:

- продемонстрировал должный уровень подготовленности: знание программного материала данной тематики в полном объеме, дал расширенные ответы на оба вопроса билета, ответил на уточняющие вопросы преподавателя.
- продемонстрировал недостаточную подготовленность к зачету: неглубокие знания программного материала, частично ответил на два вопроса билета.
- продемонстрировал слабую подготовленность: ответил на один вопрос билета, обнаружив значительные пробелы в знаниях программного материала.

Обучающийся не получает зачет по дисциплине если:

- продемонстрировал неподготовленность к зачету: не дал ответа ни на один из двух вопросов билета, допускает серьезные принципиальные погрешности, не смог ответить на дополнительные вопросы преподавателя по тематике дисциплины.

4.2.1.3. Оценочные средства

Вопросы к зачету:

1. Понятийный аппарат учебной дисциплины "Физическая культура": физическая культура, физическое совершенство, физическое развитие, физическая подготовленность.
2. Цель, задачи и организация учебной дисциплины "Физическая культура". Физическая культура личности. Уровни ее сформированности.
3. Основные разделы учебной дисциплины "Физическая культура" и их содержание. Особенности методики занятий по ФВ в различных учебных отделениях.
4. Организм, как единая саморегулирующаяся и саморазвивающаяся система. Ткани, клетки, органы.
5. Краткая характеристика и функции системы крови, сердечнососудистой, дыхательной, костной, мышечной систем, систем выделения и обмена веществ, нервной, пищеварительной, эндокринной.
6. Гомеостаз организма, его константы. Адаптация организма к физическим нагрузкам. Адаптация организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды. Перекрестная адаптация.
7. Совершенствование систем организма под воздействием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
8. Проявление уровня тренированности организма при стандартной и максимальной физической нагрузке.
9. Понятия: здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье, физическое здоровье. Факторы, определяющие здоровье человека. Методики диагностики уровня физического здоровья.
10. Контроль за психофизическим состоянием организма. Виды контроля. Методики регулирования психического состояния человека.
11. Понятия: образ жизни, качество жизни. Компоненты здорового образа жизни (ЗОЖ): режим труда и отдыха, закаливание, двигательная активность, гигиена, профилактика вредных привычек, организация сна, питания и др. От каких факторов в % отношении зависит здоровье человека. Ценностно-смысловая характеристика здорового и нездорового образа жизни.
12. Характеристика рационального питания. Витамины, их виды и влияние на функционирование организма.
13. Ценностные ориентации студентов в физкультурно-спортивной деятельности и средства повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом.
14. Объективные и субъективные факторы обучения. Влияние умственной нагрузки на организм студентов.
15. Изменение работоспособности студентов в течение дня, недели, семестра и учебного года. Методика оценки уровня работоспособности: показатели и их степени выраженности при различных уровнях утомления.
16. Малые формы организации занятий физическими упражнениями в режиме дня: содержание и назначение.
17. Методика составления и выполнения утренней гигиенической гимнастики, вводной гимнастики на производстве, физкультурной паузы, физкультурной минутки, попутной

тренировки.

18. Использование средств физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в течение семестра и в экзаменационный период: содержание, методика выполнения.

19. Влияние биологических ритмов на умственную и физическую работоспособность организма человека.

20. Причины травматизма на занятиях по физической культуре. Меры профилактики возникновения травмоопасных ситуаций на занятиях спортом. Методы оказания первой медицинской помощи при возникновении неотложных состояний при занятиях спортом и на соревнованиях.

21. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

22. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.

23. Теоретические основы формирования двигательных действий.

24. Структура тренировочного занятия, задачи его подготовительной, основной и заключительной частей. Методика организации проведения тренировочного занятия.

25. Структура и содержание спортивной подготовки. ОФП и СФП в спортивной подготовке.

26. Техническая подготовка в спорте. Этапы формирования двигательного навыка..
Тактическая подготовка в спорте.

27. Теоретическая подготовка в спорте и ее значение. Психологическая подготовка спортсмена, ее направленность и значение.

28. Формирование моральных и волевых свойств личности в процессе физического воспитания.

29. Характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений преимущественно развивающих отдельные физические качества.

30. Сила: средства и методика развития.

31. Выносливость: средства и методика развития.

32. Ловкость: средства и методика развития.

33. Быстрота: средства и методика развития.

34. Гибкость: средства и методика развития.

35. Методы оценки развития физических качеств.

36. Показатели физической нагрузки (объем, интенсивность, кратность). Регулирование физической нагрузки в зависимости от функциональной подготовленности человека.

37. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС. Энергообеспечение нагрузок различной интенсивности. Тренировочный эффект.

38. Процессы утомления, восстановления, суперкомпенсации.

39. Формы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Нормы недельной двигательной активности человека: расчет часов.

40. Возрастные и гендерные особенности содержания занятий физическими упражнениями.

41. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий: цель, задачи, методы диагностики. Дневник тренировок: структура и методика ведения.

42. Профилактика травматизма на самостоятельных занятиях спортом. Правила

безопасности и методика занятий в тренажерном зале.

43. Средства и методика непрерывного физкультурного воспитания и самовоспитания в различные периоды жизни человека.

44. Индивидуальный выбор систем физических упражнений или видов спорта в зависимости от возрастного периода человека.

45. Физическое воспитание детей грудного возраста и в дошкольный период. Физическое воспитание детей младшего и среднего школьного возраста. Физическое воспитание в юношеском возрасте. Особенности физического воспитания человека в зрелом и пенсионном возрасте.

46. Определение понятия "Спорт". Принципиальное отличие спорта от других видов занятий ФУ. Единая спортивная классификация. Спорт в вузе. Студенческие спортивные соревнования.

47. Нетрадиционные системы физических упражнений.

48. Виды педагогического контроля за состоянием занимающихся физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль: содержание и периодичность.

49. Методы определения физического развития и подготовленности.

50. Определение понятия ППФП. Цель, задачи, место ППФП в системе физического воспитания студентов и факторы, определяющие её содержание.

51. История и легенды возникновения Олимпийских игр в Древней Греции. Причины и предпосылки возобновления Олимпийских игр в современную эпоху.

52. Техника и методика выполнения силовых упражнений на тренажерах.

53. Гигиена питания и питьевого режима. Закаливание организма.

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: 11.08.2020). - Текст : электронный.

2. 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/document?id=341538> (дата обращения: 11.08.2020). - Текст : электронный.

3. Захарова Л. В. Физическая культура: учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. - ISBN 978-5-7638-3640-0. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763836400.html> (дата обращения: 11.08.2020). - Текст : электронный.

4. 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/document?id=309303> (дата обращения: 09.06.2020). - 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'. - ISBN 978-5-7695-9987-3. - Текст : непосредственный (99 экз.)

6. 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/document?id=19843> (дата обращения: 09.06.2020). - Текст : электронный.

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: очная

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2022

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

Программное обеспечение:

Microsoft Windows 7 Professional

Microsoft Office - Word, Excel, Power Point

Microsoft Open License

Авторизационный номер лицензиата 90970904ZZE1409,

Антивирус Касперского

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

Adobe Acrobat Reader (свободно распространяемая)

Mozilla Firefox (свободно распространяемая),

7zip (свободно распространяемая)

Электронная библиотечная система «ZNANIUM.COM»

Электронная библиотечная система Издательства «Лань»

Электронная библиотечная система «Консультант студента»

Электронная библиотечная система «Айбукс»