

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



Утверждаю

Заместитель директора  
по образовательной деятельности  
НЧИ КФУ Н.Д.Ахметов



« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

*подписано электронно-цифровой подписью*

## Программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 54.03.01 - Дизайн

Профиль подготовки: Автомобильный дизайн

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2020

## 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)
  - 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения
  - 6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
  - 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
- 6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций
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(а)(и) профессор, к.н. (профессор) Москвин Н.Г. (Кафедра физического воспитания и спорта НИ, Набережночелнинский институт (филиал) КФУ), NGMoskvin@kpfu.ru

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

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

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

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

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

Должен уметь:

- применять методики и методы самодиагностики, самооценки, средства оздоровления, самокоррекции здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Должен владеть:

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

Должен демонстрировать способность и готовность:

- применять здоровье - берегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.Б.05 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 54.03.01 "Дизайн (Автомобильный дизайн)" и относится к базовой (общепрофессиональной) части.

Осваивается на 1, 2 курсах в 1, 4 семестрах.

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) на 72 часа(ов).

Контактная работа - 34 часа(ов), в том числе лекции - 34 часа(ов), практические занятия - 0 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 38 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 0 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 1 семестре; зачет в 4 семестре.

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

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

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	2	0	0	2
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	6	0	0	6
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.	4	2	0	0	4
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	4	4	0	0	4
7.	Тема 7. Особенности занятий, избранным видом спорта или системой физических упражнений.	4	4	0	0	4
8.	Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	4	4	0	0	4
9.	Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	4	2	0	0	4
	Итого		34	0	0	38

##### 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. Профессиональная направленность физического воспитания в вузе. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основы организации физического воспитания в вузе.

###### 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. Физическое самовоспитание и самосовершенствование - условие здорового образа жизни.

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

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.**

Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания.

Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям. Воспитание физических качеств. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка.

Интенсивность физических нагрузок. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.

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

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы и содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Организация самостоятельных занятий. Управление самостоятельными занятиями. Гигиена самостоятельных занятий. Гигиена питания, питьевого режима, уход за кожей. Закаливание. Гигиенические требования при проведении занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

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

Исторический очерк. Влияние избранного вида спорта или систем физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Планирование тренировки в избранном виде спорта. Перспективное планирование многолетней подготовки. Годичное планирование. Текущее и оперативное планирование. Пути достижения физической, технической и психической подготовленности. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта.

#### **Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, ее цели и задачи. Врачебный контроль. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития. Педагогический контроль. Содержание, виды педагогического контроля. Врачебно-педагогический контроль. Самоконтроль и его задачи. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

#### **Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка.**

Общие положения. Краткая историческая справка о направленном использовании упражнений для подготовки к труду. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Основные факторы, определяющие содержание ППФП. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП. Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация, формы и система контроля ППФП студентов в вузе. Система контроля ППФП студентов.

### **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)

### 6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
<b>Семестр 1</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование	ОК-8	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2	Письменное домашнее задание	ОК-8	2. Социально-биологические основы физической культуры 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
3	Реферат	ОК-8	3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья
	<b>Зачет</b>	ОК-8	
<b>Семестр 4</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование	ОК-8	6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
2	Письменное домашнее задание	ОК-8	5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
3	Реферат	ОК-8	7. Особенности занятий, избранным видом спорта или системой физических упражнений. 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
	<b>Зачет</b>	ОК-8	

### 6.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
<b>Семестр 1</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
Тестирование	86% правильных ответов и более.	От 71% до 85 % правильных ответов.	От 56% до 70% правильных ответов.	55% правильных ответов и менее.	1

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	2
Реферат	Тема раскрыта полностью. Продемонстрировано превосходное владение материалом. Используются надлежащие источники в нужном количестве. Структура работы соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы высокая.	Тема в основном раскрыта. Продемонстрировано хорошее владение материалом. Используются надлежащие источники. Структура работы в основном соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы средняя.	Тема раскрыта слабо. Продемонстрировано удовлетворительное владение материалом. Используемые источники и структура работы частично соответствуют поставленным задачам. Степень самостоятельности работы низкая.	Тема не раскрыта. Продемонстрировано неудовлетворительное владение материалом. Используемые источники недостаточны. Структура работы не соответствует поставленным задачам. Работа несамостоятельна.	3
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
<b>Семестр 4</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
Тестирование	86% правильных ответов и более.	От 71% до 85 % правильных ответов.	От 56% до 70% правильных ответов.	55% правильных ответов и менее.	1
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	2

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Реферат	Тема раскрыта полностью. Продемонстрировано превосходное владение материалом. Используются надлежащие источники в нужном количестве. Структура работы соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы высокая.	Тема в основном раскрыта. Продемонстрировано хорошее владение материалом. Используются надлежащие источники. Структура работы в основном соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы средняя.	Тема раскрыта слабо. Продемонстрировано удовлетворительное владение материалом. Используются источники и структура работы частично соответствуют поставленным задачам. Степень самостоятельности работы низкая.	Тема не раскрыта. Продемонстрировано неудовлетворительное владение материалом. Используются источники недостаточны. Структура работы не соответствует поставленным задачам. Работа несамостоятельна.	3
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.			

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

**Семестр 1**

**Текущий контроль**

**1. Тестирование**

Тема 1

1. Под физической культурой понимается:

- А) часть общей культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям.

2. Что является основным показателем физического развития человека?

- А) физическая активность;
- Б) здоровье;
- В) деловая активность.

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

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

4. От чего зависит эластичность и упругость костей?

- А) от наличия в них органических веществ;
- Б) от наличия в них неорганических веществ;
- В) от наличия в них минеральных солей;
- Г) от наличия в них витаминов С и D.

5. Гладкие мышцы обеспечивают:

- А) многообразные позы тела и двигательные действия человека;
- Б) сердечную деятельность;
- В) сужение и расширение кровеносных сосудов для обеспечения тока крови и лимфы.

6. Физическое воспитание представляет собой?

- А) учебный процесс в вузе;
- Б) выполнение упражнений;
- В) процесс совершенствования возможностей человека.

7. В какую группу входят следующие факторы риска нерациональное питание, стрессовые ситуации, чрезвычайно высокий уровень урбанизации?

- А) образ жизни;
- Б) медицинские факторы;
- В) генетические факторы;
- Г) окружающая среда.

8. Временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки на организм человека это:

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

9. Малая форма занятий физическими упражнениями, направленная на ускорение периода вработывания организма после покоя?

- А) Физкультпауза.
- Б) Утренняя гигиеническая гимнастика.
- В) Физкультминутка.
- Г) Подвижная игра на перемене или в перерыве.

10. Основное специфическое средство физического воспитания:

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

11. pH артериальной крови человека в обычном состоянии равен:

- А) 6,9
- Б) 7,15
- В) 7,4
- Г) 7,7

12. Посредством чего скелетные мышцы соединяются с костями?

- А) суставов;
- Б) связок;
- В) сухожилий;
- Г) других мышц.

13. Поперечнополосатые мышцы обеспечивают:

- А) продвижение пищи по желудочно-кишечному тракту;
- Б) многообразные позы тела и двигательные действия человека;
- В) сужение и расширение кровеносных сосудов для обеспечения тока крови и лимфы.

14. Ключевыми показателями здоровья человека являются:

- А) систолический объем сердца;
- Б) частота дыхания;
- В) аэробные возможности организма;

Г) артериальное давление.

15. Что из перечисленного не предполагает здорового образа жизни:

- А) минимальная физическая нагрузка;
- Б) отказ от вредных привычек;
- В) рациональный режим труда и отдыха;
- Г) плодотворный труд;
- Д) рациональное питание.

16. Малая форма проведения ежедневной гигиенической гимнастики, позволяющая отдохнуть мышечным группам, в которых наиболее всего ощущается усталость:

- А) вводная гимнастика;
- Б) утренняя гигиеническая гимнастика;
- В) физкультминутка.

17. При тяжелой степени переутомления вегетативные нарушения проявляются в виде следующего признака:

- А) Временами ощущение тяжести в голове;
- Б) Часто ощущение тяжести в голове;
- В) Временами головные боли, снижение аппетита;
- Г) Частые головные боли, потеря аппетита

18. Физкультурное движение ? это?

- А) системная и целенаправленная гуманитарная подготовка студента, определяющая его адаптивность, самообучаемость, самостоятельность и инициативность;
- Б) совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры;
- В) результат реализации социальной программы физического развития, выступающей как средство и способ выполнения человеком социальных обязанностей.

19. Какие параметры пульса считаются нормальными для здорового человека в возрасте 18-30 лет?

- А) 60-75 уд/мин.
- Б) 76-89 уд/мин.
- В) 90-95 уд/мин.
- Г) 95-100 уд/мин.

20. Закаливание детей необходимо начинать:

- А) с парной бани;
- Б) с обливания холодной водой;
- В) с воздушных процедур.

21. Определение понятия ?Здоровье? Всемирной организации здравоохранения:

- А) состояние полного физического, умственного и социального благополучия;
- Б) состояние отсутствия каких-либо заболеваний;
- В) естественное состояние организма без болезней или недомогания.

22. Факторы риска, возникающие в период обучения, в результате воздействия, которых могут появиться сердечно-сосудистые, нервные, психические заболевания:

- А) хроническое нарушение режима труда и отдыха;
- Б) долговременная устойчивая работоспособность;
- В) умственное утомление;
- Г) кратковременное эмоциональное напряжение.

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

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

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

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

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

- А) в период экзаменов (в 1 и 2 полугодиях);
- Б) в начале учебного года;
- В) в середине учебного года;

Г) в период зимних и летних каникул.

2 вариант:

1. Что является целью физического воспитания в вузе?

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

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

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

3. Какую функцию обеспечивает гемоглобин крови?

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

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

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

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

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

6. На здоровье влияет в процентах:

Наследственность Экология Образ жизни Медицина

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

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

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

8. Термин рекреация означает:
- А) постепенное приспособление организма к нагрузкам;
  - Б) состояние расслабленности, возникающее у субъекта после снятия чрезмерного физического, эмоционального и умственного напряжения;
  - В) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований.
9. Патологическое состояние организма, которое развивается под действием длительного утомления с превалированием психического или физического компонента ? это:
- А) утомление;
  - Б) усталость;
  - В) переутомление;
  - Г) перенапряжение.
10. Малая форма активного отдыха, направленная на получение дополнительной нагрузки органов и систем организма, которые не принимали участие в учебно-трудовой деятельности:
- А) физкультпауза;
  - Б) микропауза активного отдыха;
  - В) физкультминутка;
  - Г) вводная гимнастика.
11. Под физической культурой понимается:
- А) часть общей культуры общества и человека;
  - Б) процесс развития физических способностей;
  - В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
  - Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических факторов.
12. Основное специфическое средство физического воспитания:
- А) физические упражнения;
  - Б) оздоровительные силы природы;
  - В) гигиенические факторы;
  - Г) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, эспандеры.
13. Снижение двигательной активности вызывает состояние:
- А) гипоксии;
  - Б) гиподинамии.
14. Как называется белок, ответственный за транспортировку кислорода?
- А) соматотропин;
  - Б) альбумин;
  - В) гемоглобин.
15. Здоровье человека ? это:
- А) отсутствие вредных привычек;
  - Б) полное физическое, психическое и социальное благополучие;
  - В) устойчивое отношение к занятиям физическими упражнениями;
  - Г) отсутствие болезней.
16. Малая форма активного отдыха, которая выполняется в течение 10 мин после 4ч занятий и в течение 5 мин после каждых 2 ч самоподготовки:
- А) физкультпауза;
  - Б) спортивная тренировка;
  - В) физкультминутка.
17. При резкой степени утомления при умственном труде рабочая поза, характеризуется следующим признаком:
- А) непостоянная, потягивание ног, выпрямление туловища;
  - Б) частая смена позы, повороты головы в разные стороны, облокачивания, поддержания головы;
  - В) стремление положить голову на стол; вытянуться, отклонившись на спинку стула.
18. С помощью какого метода оценивается физическое развитие?
- А) тест Рwc 170 Б) 12ти минутный бег В) метод индексов Г) велоэргометрия
19. Проба Ромберга является показателем деятельности:
- А) сердечно-сосудистой системы;
  - Б) дыхательной системы;
  - В) вестибулярного аппарата;
  - Г) нервно-мышечного аппарата.
20. Гигиенические требования к питанию:
- А) качественный состав пищи;
  - Б) пища должна обладать достаточно большой калорийностью;
  - В) соблюдение распорядка приема пищи в течение дня;
  - Г) питание распределено по калорийности в течение суток.

21. Соматическое здоровье включает:

- А) функциональные резервы физиологических систем;
- Б) ценностно-мотивационные установки;
- В) интеллектуальные способности.

22. Какой должна быть мощность тренировочной нагрузки (в % к максимальному уровню физической работоспособности) в оздоровительной тренировке:

- А) 10-20% от максимальной физической работоспособности;
- Б) 40-60% от максимальной физической работоспособности;
- В) 70-80% от максимальной физической работоспособности;

23. Какова типичная динамика умственной работоспособности студентов в течение учебной недели?

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

24. Соответствует ли изменение физической работоспособности студентов в течение учебной недели динамике их умственной работоспособности:

- А) да, соответствует;
- Б) частично соответствует;
- В) нет, не соответствует;
- Г) соответствует наполовину.

25. Какое воздействие на организм студентов оказывает вынужденное ограничение двигательной активности при умственной деятельности?

- А) сокращает поток импульсов от мышц к двигательным центрам коры головного мозга, что снижает возбудимость нервных центров, а, следовательно, и умственную работоспособность;
- Б) сокращает поток импульсов от мышц к двигательным центрам коры головного мозга, что повышает возбудимость нервных центров, а, следовательно, и умственную работоспособность;
- В) усиливает поток импульсов от мышц к двигательным центрам коры головного мозга, что повышает возбудимость нервных центров, а, следовательно, и умственную работоспособность;
- Г) усиливает поток импульсов от мышц к двигательным центрам коры головного мозга, что снижает возбудимость нервных центров, а, следовательно, и умственную работоспособность.

## 2. Письменное домашнее задание

Темы 2, 4

1. Организм человека как сложная биологическая система.
2. Обмен веществ и энергетический баланс.
3. Влияние двигательной активности на сердечно - сосудистую систему.
4. Механизм мышечного насоса.
5. Влияние двигательной активности на дыхательную систему. 6. Механизм дыхательного насоса.
7. Рекомендации по дыханию при занятиях физическими упражнениями и спортом.
8. Воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат (кости, суставы, мышцы).
9. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
10. Показатели работоспособности сердца.

1. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
2. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
3. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
4. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
5. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
6. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период сессии.
7. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.
8. Учебные занятия по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
9. "Малые формы" физической культуры в режиме учебного труда студентов.
10. Оздоровительные средства способствующие повышению работоспособности организма человека

## 3. Реферат

Тема 3

1. Проблема здоровья человека в современном мире.
2. Влияние общей культуры студенческой молодежи на образ жизни.
3. Разумное чередование учебного труда и отдыха студентов.

4. Рациональное питание студентов.
5. Оптимальная двигательная активность студентов.
6. Отказ от вредных привычек важнейшее слагаемое ЗОЖ.
7. Выполнение мероприятий по закаливанию организма.
8. Средства и методы укрепления психического здоровья.
9. Критерии эффективности ЗОЖ.
10. Физическая подготовка как основа укрепления здоровья.

#### **Зачет**

Зачетные нормативы:

1. Понятийный аппарат учебной дисциплины "Физическая культура": культура, физическая культура, физическое совершенство, физическое развитие, физическая подготовленность.
2. Цель, задачи и организация учебной дисциплины ?Физическая культура?.
3. Структура и содержание физической культуры личности.
4. Оценка уровня физической культуры личности.
5. Понятие СБО, организм, система организма, ткани, клетка, гомеостаз.
6. Краткое строение и функции системы крови. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
7. Краткое строение и функции системы кровообращения. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
8. Краткое строение и функции дыхательной системы. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
9. Краткое строение и функции костной системы. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
10. Краткое строение и функции мышечной системы. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
11. Краткое строение и функции системы обмена веществ. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
12. Краткое строение и функции систем: нервной, пищеварительной, эндокринной Совершенствование систем под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
13. Проявление уровня тренированности организма при стандартной физической нагрузке.
14. Проявление уровня тренированности при максимальной физической нагрузке.
15. Понятия здоровье, духовное здоровье, социальное здоровье, физическое здоровье.
16. Факторы, определяющие уровень здоровья человека.
17. Понятия здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни.
18. Компоненты ЗОЖ: режим труда и отдыха, организация сна, питания.
19. Компоненты ЗОЖ: организация двигательной активности, личная гигиена и закаливание.
20. Компоненты ЗОЖ: профилактика вредных привычек
21. Сравнительная характеристика ценностно-смыслового компонента здорового и нездорового образа жизни.
22. Объективные и субъективные факторы обучения.
23. Влияние умственной нагрузки на организм.
24. Методика оценки уровня работоспособности: показатели и их степени выраженности при различных уровнях утомления.
25. Изменение работоспособности студентов в течение дня.
26. Изменение работоспособности студентов в течение недели.
27. Изменение работоспособности студентов в течении семестра и учебного года.
28. Закон активного отдыха И.М. Сеченова.
29. Малые формы организации занятий физическими упражнениями в режиме дня: содержание и назначение
30. Методика составления и выполнения утренней гигиенической гимнастики.
31. Методика составления и выполнения вводной гимнастики.
32. Методика составления и выполнения физкультурной паузы.
33. Методика составления и выполнения физкультурной минутки.
34. Методика составления и выполнения попутной тренировки.
35. Использование средств физической культуры в период экзаменационной сессии: назначение, содержание, методика выполнения.
36. Принципы физического воспитания. Тренировочный эффект. Долговременная и срочная адаптация организма в процессе тренировки. Процессы восстановления, утомления, суперкомпенсации.
37. Методы физического воспитания.
38. Теоретические основы формирования двигательных действий.
39. Организация и методика проведения тренировочного занятия: структура и содержание.
40. Сила: средства и методика развития.
41. Выносливость: средства и методика развития

42. Ловкость: средства и методика развития
43. Быстрота: средства и методика развития
44. Гибкость: средства и методика развития
45. Структура и содержание спортивной подготовки: ОФП, СФП, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.
46. Регулирование физической нагрузки: понятие, стороны, показатели (объем, интенсивность).
47. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС: нулевая, первая, вторая, третья.
48. Нормы недельной двигательной активности человека: расчет часов.
49. Формы организации выполнения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
50. Средства и методика непрерывного физкультурного воспитания и самовоспитания в различные периоды жизни человека. Индивидуальный выбор систем физических упражнений или видов спорта в зависимости от возрастного периода человека.

## Семестр 4

### Текущий контроль

#### 1. Тестирование

##### Тема 6

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

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

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

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

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

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

- А) гимнастика;
- Б) бодибилдинг;
- В) гребля на байдарках;
- Г) стрельба из лука.

4. При определении интенсивности физической нагрузки следует учитывать:

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

5. Цель занятий различными видами массового спорта:

- А) укрепить здоровье, улучшить физическое развитие, подготовленность и активно отдохнуть;
- Б) достичь максимально возможных спортивных результатов или побед, на крупнейших спортивных соревнованиях;
- В) выполнить контрольные нормативы.

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

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

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

- А) на состояние психики человека;
- Б) на физическое развитие;
- В) на повышение уровня физической, функциональной, психофизической и психической готовности в избранном виде спорта;
- Г) на совершенствование необходимых умений и навыков в избранном виде спорта.

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

- А) успешность и своевременность прохождения каждого из этапов спортивного пути;
- Б) морфологические особенности организма;
- В) тренировочные занятия и их части;
- Г) уровень физической подготовленности.

9. Выберите лишние группы из объединенных средств ППФП:

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

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

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

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

- А) 0-12 ударов;
- Б) 12-18 ударов;
- В) 19-25 ударов;
- Г) 26-32 ударов.

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

- А) максимальная активность систем энергообеспечения;
- Б) максимальная интенсивность;
- В) умеренная интенсивность;
- Г) активная работа большинства звеньев опорно-двигательного аппарата.

13. Техника физических упражнений принято называть...

- А) способ целесообразного решения двигательной задачи;
- Б) способ организации движений при выполнении упражнений;
- В) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- Г) рациональную организацию двигательных действий.

14. Какими показателями характеризуется физиологическая реакция на нагрузку?

- А) Через 3 минуты после завершения тренировки частота пульса более 100 ударов в минуту.
- Б) После тренировочного занятия частота пульса более 85 ударов в минуту сохраняется до 12 часов.
- В) Во время тренировки присутствует ощущение предельности нагрузки.
- Г) Во время тренировки сохраняется ощущение возможности усиления интенсивности нагрузки.

15. Кросс с использованием карты и компаса?

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

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

- А) 130-140 уд. в мин.
- Б) 120-130 уд. в мин.
- В) свыше 150 уд. в мин.
- Г) 140-150 уд. в мин.

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

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

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

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

- А) формировать необходимые прикладные знания;
- Б) осваивать прикладные умения и навыки;
- В) воспитывать прикладные психофизические качества;

Г) воспитывать прикладные специальные качества.

19. С нее рекомендуется начинать рабочий день:

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

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

- А) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные группы мышц;
- Б) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением большим количеством повторений;
- В) планировать большой вес и ограничивать количество повторений в одном подходе;
- Г) полностью прорабатывать группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц.

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

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

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

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

23. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения?

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

24. Суть спорта в:

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

25. Что такое общая физическая подготовка?

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

2 вариант:

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

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

А) 1,2,3,4,5,6,7

Б) 7,5,4,3,2,6,1

В) 2,1,3,7,4,5,6

Г) 3,4,2,7,5,4,1

2. При воспитании гибкости следует стремиться к ?

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

3. Спортивные игры отличаются от подвижных:

- А) ведением счета;

- Б) наличием судьи;  
В) строгой регламентацией взаимодействий соревнующихся;  
Г) наличием спортивной формы на играющих.
4. Можно ли рассматривать традиционную утреннюю гигиеническую гимнастику как эффективное средство повышения работоспособности?  
А) Да.  
Б) Нет.
5. "Мастер спорта", "мастер спорта международного класса", "заслуженный мастер спорта России" - это:  
А) спортивные разряды;  
Б) спортивные звания;  
В) спортивные титулы.
6. Троеборье, состоящее из приседания со штангой, жима штанги лежа и тяги штанги?  
А) Биатлон.  
Б) Бодибилдинг.  
В) Пауэрлифтинг.
7. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется?  
А) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;  
Б) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;  
В) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;  
Г) высокими результатами учебной, трудовой и спортивной деятельности.
8. Модели крупных структурных образований тренировочного процесса - это:  
А) этапы макроциклов;  
Б) этапы мезоциклов;  
В) этапы микроциклов.
9. Основные формы труда:  
А) физический;  
Б) умственный;  
В) смешанный;  
Г) все ответы верны.
10. Измерение пульса при самоконтроле выполняется путем:  
А) наложения пальцев на лучевую артерию;  
Б) наложения пальцев на сонную артерию;  
В) наложения пальцев на височную артерию;  
Г) все варианты верны.
11. Самостоятельно тренированность организма можно определить по так называемой ортостатической пробе, которая показывает разницу пульса в положении лежа, а через минуту в положении стоя. Выберите вариант ответа, который свидетельствует о хорошей тренированности:  
А) 0-12 ударов;  
Б) 12-18 ударов;  
В) 19-25 ударов;  
Г) 26-32 ударов.
12. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения?  
А) подводящих упражнений;  
Б) основы техники;  
В) исходное положение;  
Г) ведущего звена техники.
13. Суть спорта в:  
А) достижении максимально высоких спортивных результатов в процессе соревновательной борьбы;  
Б) формировании мотивов к занятию физическими упражнениями;  
В) гармоническом развитии и всесторонней подготовленности организма.
14. Гигиенические факторы, как средство физического воспитания, предусматривают:  
А) рациональный режим учебного дня и отдыха;  
Б) солнечные и воздушные ванны;  
В) закаливающие процедуры;  
Г) использование упражнений.
15. В переводе с французского означает дистанцию, полосу препятствий?  
А) Штемп.  
Б) Стена.

В) Паркур.

16. При определении интенсивности физической нагрузки следует учитывать:

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

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

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

А) 1,2,3,4,5,6,7

Б) 7,5,4,3,2,6,1

В) 2,1,3,7,4,5,6

Г) 3,4,2,7,5,4,1

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

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

19. Формами производственной гимнастики являются:

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

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

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

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

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

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

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

23. Что такое общая физическая подготовка?

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

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

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

А) 3,2,4,1

Б) 1,2,3,4

В) 2,3,1,4

Г) 4,2,3,1

25. При определении интенсивности физической нагрузки следует учитывать:

А) количество повторений упражнения;

Б) частоту сердечных сокращений;

В) пробегаемую дистанцию;

Г) амплитуду движений.

## 2. Письменное домашнее задание

Темы 5, 8

1. Физическая подготовка как основа укрепления здоровья.

2. Планирование учебно-тренировочных занятий и спортивной тренировки.

3. Влияние двигательной активности на здоровье и работоспособность.

4. Особенности самостоятельных занятий системами физических упражнений и избранными видами спорта.

5. Общая физическая подготовка в избранном виде спорта.

6. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.

7. Оценка физического развития, функционального состояния организма студента.

8. Функциональные пробы.

9. Оценка физической подготовленности студентов.

10. Оптимальная двигательная активность студентов в течение дня.

1. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

2. Методические рекомендации по ведению дневника самоконтроля

3. Диагностика и самодиагностика организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.

4. Врачебный контроль, его содержание и периодичность.

5. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития.

6. Оценка функционального состояния систем организма.

7. Контроль за физической подготовленностью студентов.

8. Содержание педагогического контроля.

9. Дневник самоконтроля.

10. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

## 3. Реферат

Темы 7, 9

1. Теоретические основы занятий силовой подготовкой.

2. Биологические основы силовой подготовки: мышечная система человека, основные мышечные группы, строение и механизм работы мышц.

3. Воздействие силовых упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата и другие системы организма.

4. Сила как физическое качество, силовые способности.

5. Методы развития силовых способностей.

6. Принципы тренировки атлета.

7. Режим питания, сна и отдыха атлета.

8. Средства восстановления.

9. Практико-методические основы занятий силовой подготовкой

10. Методика проведения учебно-тренировочного занятия силовой подготовкой.

1. Исторический очерк о направленном использовании упражнений для подготовки к труду.

2. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях.

3. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

4. Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. ППФП в системе физического воспитания студентов.

5. Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

6. Организация, формы и система контроля ППФП студентов в вузе.

7. Основные факторы, определяющие содержание ППФП выпускника технического производства.

8. Формы ППФП в свободное время.

9. Цель теоретических занятий ППФП.

10. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП.

## Зачет

Зачетные нормативы:

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.
3. Теоретические основы формирования двигательных действий.
4. Структура тренировочного занятия, задачи его подготовительной, основной и заключительной частей.
5. Методика организации проведения тренировочного занятия.
6. Структура и содержание спортивной подготовки.
7. ОФП и СФП в спортивной подготовке.
8. Техническая подготовка в спорте. Этапы формирования двигательного навыка.
9. Тактическая подготовка в спорте.
10. Теоретическая подготовка в спорте и ее значение.
11. Психологическая подготовка спортсмена, ее направленность и значение.
12. Формирование моральных и волевых свойств личности в процессе физического воспитания.
13. Характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих отдельные физические качества.
14. Сила: средства и методика развития.
15. Выносливость: средства и методика развития.
16. Ловкость: средства и методика развития.
17. Быстрота: средства и методика развития.
18. Гибкость: средства и методика развития.
19. Методы оценки развития физических качеств.
20. Показатели физической нагрузки (объем, интенсивность, кратность).
21. Регулирование физической нагрузки в зависимости от функциональной подготовленности человека.
22. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС.
23. Тренировочный эффект. Долговременная и срочная адаптация организма к физической нагрузке.
24. Процессы утомления, восстановления, суперкомпенсации.
25. Нормы недельной двигательной активности человека: расчет часов.
26. Формы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
27. Возрастные особенности содержания занятий физическими упражнениями.
28. Гендерные особенности содержания занятий физическими упражнениями.
29. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
30. Дневник тренировок: структура и методика ведения.
31. Профилактика травматизма на самостоятельных занятиях спортом. Правила безопасности и методика занятий в тренажерном зале.
32. Средства и методика непрерывного физкультурного воспитания и самовоспитания в различные периоды жизни человека. Индивидуальный выбор систем физических упражнений или видов спорта в зависимости от возрастного периода человека.
33. Физическое воспитание детей грудного возраста и в дошкольный период.
34. Физическое воспитание детей младшего и среднего школьного возраста.
35. Физическое воспитание в юношеском возрасте.
36. Особенности физического воспитания человека в зрелом и пенсионном возрасте.
37. Определение понятия "Спорт". Принципиальное отличие спорта от других видов занятий ФУ.
38. Единая спортивная классификация.
39. Спорт в вузе. Студенческие спортивные соревнования.
40. Нетрадиционные системы физических упражнений.
41. Виды педагогического контроля за состоянием занимающихся физическими упражнениями и спортом.
42. Врачебный контроль: содержание и периодичность.
43. Самоконтроль: цель, задачи, методы диагностики. Дневник самоконтроля.
44. Методы определения физического развития и подготовленности.
45. Определение понятия ППФП. Цель, задачи, место ППФП в системе физического воспитания студентов и факторы, определяющие её содержание.
46. История и легенды возникновения Олимпийских игр в Древней Греции.
47. Причины и предпосылки возобновления Олимпийских игр в современную эпоху.
48. Техника выполнения силовых упражнений на тренажерах. Энергообеспечение силовой нагрузки.
49. Программа восстановления организма в процессе силовой подготовки.
50. Гигиена питания и питьевого режима. Закаливание организма.

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

Оценка успеваемости обучающихся для дисциплины "Физическая культура и спорт" по балльно-рейтинговой системе не предусмотрена.

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
<b>Семестр 1</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
Тестирование	Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий.	1	-
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	2	-
Реферат	Обучающиеся самостоятельно пишут работу на заданную тему и сдают преподавателю в письменном виде. В работе производится обзор материала в определённой тематической области либо предлагается собственное решение определённой теоретической или практической проблемы. Оцениваются проработка источников, изложение материала, формулировка выводов, соблюдение требований к структуре и оформлению работы, своевременность выполнения. В случае публичной защиты реферата оцениваются также ораторские способности.	3	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-
<b>Семестр 4</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
Тестирование	Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий.	1	-
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	2	-
Реферат	Обучающиеся самостоятельно пишут работу на заданную тему и сдают преподавателю в письменном виде. В работе производится обзор материала в определённой тематической области либо предлагается собственное решение определённой теоретической или практической проблемы. Оцениваются проработка источников, изложение материала, формулировка выводов, соблюдение требований к структуре и оформлению работы, своевременность выполнения. В случае публичной защиты реферата оцениваются также ораторские способности.	3	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-

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

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы.

Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями 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 0,5 экземпляра (для обучающихся по ФГОС 3++ - не менее 0,25 экземпляра) каждого из изданий основной литературы и не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

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

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

бодибилдинг, сила - <http://www.traintech.ru/sport/>, <http://baghatur.narod.ru>.

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

здоровый образ жизни, ?энциклопедия здоровья? - <http://www.askdoctor.ru>

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

обзоры прессы и спортивного Интернета - <http://sport.atrus.ru/>

Спортивное ориентирование - <http://www.people.nnov.ru/o-life/>

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

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	<p>В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание материала лекций. Оставлять в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции.</p> <p>В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретического материала. Для подготовки к лекциям студентам следует изучить круг вопросов, определенных преподавателем по каждой теме.</p> <p>В случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий обучающиеся выполняют задания на следующих платформах и ресурсах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> в команде "Microsoft Teams";</li> <li><input type="checkbox"/> в Виртуальной аудитории.</li> </ul>
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. Работа на занятиях предполагает активное участие в обсуждении выдвинутых в рамках тем вопросов, в дискуссиях по выдвинутым проблемам, ответы на вопросы преподавателя. 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>В случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий обучающиеся выполняют задания на следующих платформах и ресурсах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> в команде "Microsoft Teams";</li> <li><input type="checkbox"/> в Виртуальной аудитории.</li> </ul>

Вид работ	Методические рекомендации
реферат	<p>Реферат - творческая исследовательская работа, основанная, прежде всего, на изучении значительного количества научной и иной литературы по теме исследования. Целью написания реферата является привитие студенту навыков краткого и лаконичного представления собранных материалов и фактов в соответствии с требованиями, предъявляемыми к научным отчетам, обзорам и статьям.</p> <p>При написании реферата необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучить теоретическую литературу по предмету исследования;</li> <li>- в развернутом виде представить историю и теорию вопроса;</li> <li>- осветить основные положения темы реферата;</li> <li>- указать разные точки зрения на предмет исследования;</li> <li>- обозначить свое видение проблемы изучения;</li> <li>- сделать выводы по теме исследования;</li> <li>- обозначить перспективу изучения проблемы;</li> <li>- указать литературу по теме исследования;</li> <li>- приложить глоссарий.</li> </ul> <p>Объем реферата может достигать 10-15 страниц. Время, отводимое на его подготовку, составляет от 2 недель до месяца. Подготовка реферата подразумевает самостоятельное изучение студентом нескольких литературных источников (монографий, научных статей и т.д.) по определённой теме, не рассматриваемой подробно на лекции, систематизацию материала и краткое его изложение. Работа должна быть графически и методически грамотно оформлена.</p> <p>При написании реферата необходимо: а) отобрать учебную и научную литературу по вопросу исследования; б) составить план реферата, в котором следует отразить: введение, в котором ставится цель и задачи исследования; историю и теорию вопроса (которая может являться составной частью введения или представлять самостоятельную главу); основную часть работы; заключение, в котором подводятся итоги исследования, а также освещается перспектива дальнейшего изучения проблемы, темы, вопроса; список литературы, Интернет-ресурсы, глоссарий; приложение (таблицы, карты и др.) в) при описательном характере темы исследования необходимо осветить точки зрения на проблему ученых, выделить распространенный взгляд на существо проблемы, представить свою точку зрения.</p> <p>В случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий обучающиеся выполняют задания на следующих платформах и ресурсах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> в команде "Microsoft Teams";</li> <li><input type="checkbox"/> в Виртуальной аудитории.</li> </ul>
тестирование	<p>Целью тестирования является закрепление, углубление и систематизация знаний студентов, полученных на лекциях и в процессе самостоятельной работы; проведение тестирования позволяет ускорить контроль за усвоением знаний и объективизировать процедуру оценки знаний студента. Во время подготовки к тестированию, нацеленному на оценку уровня освоения учебного материала дисциплины, студентам следует использовать учебники, рекомендованные преподавателем, а также учебные пособия и иные средства. 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. Также следует оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок. Применение дистанционных технологий обеспечивает возможность проведения промежуточного и итогового тестирования в образовательном процессе НЧИ КФУ 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. В случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий обучающиеся выполняют задания на следующих платформах и ресурсах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> в команде "Microsoft Teams";</li> <li><input type="checkbox"/> в Виртуальной аудитории.</li> </ul>

Вид работ	Методические рекомендации
письменное домашнее задание	<p>Для подготовки письменного домашнего задания студентам следует изучить круг вопросов, определенных преподавателем по каждой теме. При этом можно использовать литературные источники, также можно обратиться и к ЭОР. Студентам необходимо сделать аналитический анализ изученных вопросов по темам для зачета. Также осуществить подбор учебной, научной, справочной литературы и т.п.</p> <p>Студенту необходимо составить план написания своей работы. Общий объем работы может быть от 5 до 10 страниц печатного текста, в зависимости от требований преподавателя по физической культуре. Данная работа осуществляется самостоятельно путем аналитики и творческого изложения материала. В ходе написания письменного домашнего задания, при указании мнений других авторов по данной теме, необходимо указывать ссылки на их труды.</p> <p>В случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий обучающиеся выполняют задания на следующих платформах и ресурсах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> в команде "Microsoft Teams";</li> <li><input type="checkbox"/> в Виртуальной аудитории.</li> </ul>
зачет	<p>Во время подготовки 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 и статьи). В ходе освоения материала, следует прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.</p> <p>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 1 час, 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 письменных домашних заданий по пройденным темам.</p> <p>В настоящее время современные цифровые технологии позволяют проводить зачет в дистанционной форме на площадке Microsoft Teams в режиме онлайн-собрания, с помощью которой обеспечивается визуальная коммуникация преподавателя с каждым из студентов.</p> <p>В случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий обучающиеся выполняют задания на следующих платформах и ресурсах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> в команде "Microsoft Teams";</li> <li><input type="checkbox"/> в Виртуальной аудитории.</li> </ul>

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

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

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

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

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

Учебные аудитории для контактной работы с преподавателем, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья).

Компьютер и принтер для распечатки раздаточных материалов.

Мультимедийная аудитория.

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

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

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 54.03.01 "Дизайн" и профилю подготовки "Автомобильный дизайн".

### Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки: 54.03.01 - Дизайн  
Профиль подготовки: Автомобильный дизайн  
Квалификация выпускника: бакалавр  
Форма обучения: очное  
Язык обучения: русский  
Год начала обучения по образовательной программе: 2020

#### Основная литература:

1. Хорошева Т. А. Физическая культура (теоретический курс) : учебное пособие / Т. А. Хорошева, Г. М. Популо. - Тольятти : ТГУ, 2018. - 220 с. - ISBN 978-5-8259-1234-9. - URL : <https://e.lanbook.com/book/139628> (дата обращения: 03.08.2020). - Текст : электронный.
2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / В. Я. Кикоть, Я. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикотя. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2020. - 455 с. - ISBN 978-5-238-03366-2. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1376420> (дата обращения: 06.07.2021). - 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: 30.07.2020). - Текст : электронный.

#### Дополнительная литература:

1. 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: 06.07.2021). - Текст : электронный.
2. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 304 с. - Рек. Федер. гос. учреждением 'Федер.ин-т развития образования'. - ISBN 978-5-7695-9987-3. - Текст : непосредственный (99 экз.).
3. Рекша Ю. М. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2: учебное пособие / Ю. М. Рекша. - Рязань: Академия ФСИИ России, 2015. - 242 с. - ISBN 978-5-7743-0724-1. - URL : <https://znanium.com/catalog/product/780465> (дата обращения: 04.08.2020). - Текст : электронный.

Приложение 3  
к рабочей программе дисциплины (модуля)  
Б1.Б.05 Физическая культура и спорт

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

Направление подготовки: 54.03.01 - Дизайн  
Профиль подготовки: Автомобильный дизайн  
Квалификация выпускника: бакалавр  
Форма обучения: очное  
Язык обучения: русский  
Год начала обучения по образовательной программе: 2020

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

Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная или Windows XP (Volume License)  
Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 365 или Microsoft Office Professional plus 2010  
Браузер Mozilla Firefox  
Браузер Google Chrome  
Adobe Reader XI или Adobe Acrobat Reader DC  
Kaspersky Endpoint Security для Windows

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

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

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.