

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
Воронежский государственный архитектурно-строительный университет

УТВЕРЖДАЮ  
Директор строительного-  
технологического института  
В.В. Власов  
« 12 » \_\_\_\_\_ 05 \_\_\_\_\_ 20 15 г.



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА преподавания дисциплины «физическая культура»

Направление подготовки 04.03.02 «Химия, физика и механика материалов»

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Нормативный срок обучения 4 года

Форма обучения очная

Автор программы – Готовцев Е.В., к.п.н., доцент, зав. кафедрой



Программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания и спорта  
« 21 » \_\_\_\_\_ 04 \_\_\_\_\_ 20\_\_ года Протокол № 9

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ Е.В. Готовцев

# 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Цели дисциплины.

Целью дисциплины "Физическая культура" является формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности студентов.

## 1.2. Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Дисциплина «Физическая культура» реализуется в рамках базовой части блока 1 программы бакалавриата.

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента, необходимые для изучения дисциплины «Физическая культура».

В результате обучения студент должен **знать** основные понятия, такие как:

- физическая культура и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование, ценности физической культуры, ценностные отношения и ориентации, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическое совершенство, профессиональная направленность физического воспитания;

- организм человека и его функциональные системы, саморегуляция и совершенствование организма, адаптация, социально-экологические факторы, показатели состояния основных функциональных систем;

- здоровье, здоровый образ и стиль жизни, основы жизнедеятельности, двигательная активность;

- методические принципы и методы физического воспитания, общая и специальная физическая подготовка, физические качества, двигательные умения и навыки, спортивная тренировка, разделы спортивной подготовки, тренированность, формы занятий, структура учебно-тренировочного занятия, разминка, вработывание, общая и моторная плотность занятий, интенсивность физической нагрузки, зоны интенсивности нагрузки, градация интенсивности по частоте сердечных сокращений (ЧСС), порог анаэробного обмена (ПАНО), энергозатраты при физической нагрузке;

- формы самостоятельных занятий, мотивация выбора, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния;

- диагностика состояния здоровья и его оценка, врачебный контроль, самоконтроль, (функциональные пробы, упражнения, тесты);

- массовый спорт, студенческий спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений и мотивация их выбора, группы видов спорта, новые виды спорта;

- реабилитационно-восстановительные мероприятия, методы и средства восстановления работоспособности в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности;

- психофизиологическая характеристика умственного труда, работоспособность, утомление и переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие;

- профессионально-прикладная физическая культура, основы физиологии труда, мотивации в освоении профессии, профессиональный отбор, производственная физическая культура, физическая культура в рабочее и свободное время, профессиональные утомления и заболевания, профилактика травматизма, профессиональная адаптация;

- профессионально-прикладная физическая подготовка, ее формы (виды), условия и характер труда, прикладные физические, психофизиологические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки, прикладные виды спорта, воспитание профессионально важных психофизических качеств и их коррекция.

В результате обучения студент должен **уметь**:

- использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности;

- использовать виды, формы и средства физической культуры для самоопределения в ней, творческого развития личности;

- использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды;

- применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления;

- определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств, владеть основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств;

- применять индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенствования;

- использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности;

- владеть средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после травм и перенесенных заболеваний;

- применять формы и виды физической культуры в условиях строительного производства (производственная гимнастика);

- применять организационные формы, средства и методы профессионально-прикладной психофизической подготовки в соответствии с требованиями специальности;

- эффективно реализовывать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично-ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья.

В результате обучения студент должен **освоить** методы:

- эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание и др.);
- применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств;
- самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции;
- составление и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической, тренировочной или реабилитационно-восстановительной направленности;
- оценки состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и физической подготовленности;
- обучения двигательным умениям и навыкам, техническим приемам в избранном виде спорта;
- индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки;
- организации и проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований по избранным видам спорта;
- направленного использования современных педагогических, медико-биологических и психологических средств реабилитации и восстановления;
- проведения производственной гимнастики и применения "малых форм" физической культуры;
- подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки, коррекции профессионально важных качеств;
- составление и реализация индивидуальных комплексных программ коррекции здоровья.

### **3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура» направлен на формирование следующих компетенций:

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

В результате изучения дисциплины студент должен:

- **знать** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- **уметь** использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- **владеть** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура» составляет 72 академических часа, которые являются обязательными для освоения и переводятся в 2 зачетные единицы.

Вид учебной работы	Всего часов	7 Семестр
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	72	72
Лекции	18	18
<b>Самостоятельные занятия (всего)</b>	54	54
Вид промежуточной аттестации (зачет)	зачет	зачет
Общая трудоемкость, час	72	72
зач.ед	2	2

#### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лекции	СРС		
1	Модуль №1. Физическая культура как учебный предмет в высшей школе	8	2	6	Лекция	тестирование устный опрос
2	Модуль №2 Теоретические основы физической культуры	8	2	6	Лекция	тестирование устный опрос
3	Модуль №3. Социально-биологические основы физической культуры	8	2	6	Лекция	тестирование устный опрос
4	Модуль №4. Основы здорового образа жизни. Оздоровительные виды физической культуры	8	2	6	Лекция	тестирование устный опрос
5	Модуль №5 Общая характеристика физических качеств	8	2	6	Лекция	тестирование устный опрос
6	Модуль №6 Организация самостоятельных занятий физическими	8	2	6	Лекция	тестирование устный

	упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.					опрос
7	Модуль №7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	8	2	6	Лекция	тестирование устный опрос
8	Модуль №8 Основы спортивной тренировки. Планирование и контроль в физическом воспитании	8	2	6	Лекция	тестирование устный опрос
9	Модуль №9 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	8	2	6	Лекция	тестирование устный опрос
	<b>ВСЕГО</b>	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>54</b>		

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

В рамках базовой части программы бакалавриата дисциплина «Физическая культура» реализуется в форме лекций и самостоятельных занятий.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Физическая культура как учебный предмет в высшей школе	Введение в содержание курса. Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов.
2	Теоретические основы физической культуры	<p>Физическая культура как вид культуры человека и общества. Понятие физической культуры и многообразие его определений.</p> <p>Взаимосвязь понятия «физическая культура» с другими понятиями - «физическое воспитание», «физическое развитие», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «адаптивная физическая культура» и др.</p> <p>Предмет теории физического воспитания. Принципы физического воспитания. Понятие «принцип». Основопологающие (социальные) принципы физического воспитания. Общепедагогические (общеметодические) принципы обу-</p>

		<p>чения и воспитания. Сущность принципов сознательности и активности, доступности и индивидуализации, наглядности.</p> <p>Специфические принципы методики физического воспитания. Принцип непрерывности процесса физического воспитания. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Взаимосвязь принципов в системе физического воспитания. Требования к практической реализации принципов.</p> <p>Общая характеристика средств физического воспитания. Понятие о средствах физического воспитания. Специфические и неспецифические (общепедагогические) средства физического воспитания. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания, факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др.</p> <p>Анализ гигиенических факторов и оздоровительных (естественных) сил природы (солнце, воздух и вода) как специфических средств физического воспитания.</p> <p>Использование тренажеров, технических устройств и информационных технологий в физическом воспитании.</p> <p>Методы физического воспитания. Понятие о методах, методических приемах и средствах организации физического воспитания. Специфические и неспецифические (общепедагогические) методы, используемые в процессе физического воспитания. Специфические методы физического воспитания: методы строго регламентированного упражнения, используемые преимущественно при обучении двигательным действиям, их разновидности и особенности; методы строго регламентированного упражнения, используемые преимущественно при развитии физических качеств.</p> <p>Круговая тренировка - комплексная организационно-методическая форма, включающая ряд методов строго регламентированного упражне-</p>
--	--	--

		<p>ния. Круговая тренировка по методу непрерывного упражнения, интервального упражнения с полными и жесткими интервалами отдыха. Общая характеристика методических особенностей разновидностей круговой тренировки.</p> <p>Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании. Неспецифические (общепедагогические) методы физического воспитания. Особенности применения методов словесного и наглядного воздействия.</p>
3	Социально-биологические основы физической культуры	<p>Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.</p>
4	Основы здорового образа жизни. Оздоровительные виды физической культуры.	<p>Общая характеристика понятия «здоровье». Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни: целостное оздоровительное обучение, релаксационные методы, физическая активность, произвольная гиповентиляция легких, рациональное питание и дозированное голодание, холодное закаливание.</p> <p>Оздоровительная физическая культура. Сущность оздоровительных систем и виды систем. Традиционные оздоровительные системы. Йога и ее особенности. У-шу, современные школы и</p>

		их особенности. Современные оздоровительные системы. Стретчинг, преимущества методики, положительные свойства. Атлетическая гимнастика, особенности методики, «дозировка» нагрузок. Ритмическая гимнастика (аэробика), ее особенности и современные направления. Изотон, методика и преимущества. Сущность теории холизма. Условия, необходимые для формирования здоровья с точки зрения холизма. «Примитивные» оздоровительные системы. Оздоровительная система «Детка», особенности методики.
5	Общая характеристика физических качеств	Понятие о физических качествах. Основные виды физических качеств. Сила и ее разновидности. Средства развития силы. Общая характеристика быстроты. Основные виды проявления быстроты. Средства развития быстроты. Общая характеристика выносливости. Основные типы утомления. Координация и ее разновидности. Общая характеристика гибкости. Определение активной и пассивной гибкости и примеры физических упражнений. Общая физическая подготовка и ее задачи. Специальная физическая подготовка и ее задачи.
6	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль как обязательное условие допуска к занятиям физической культурой. Самоконтроль, его основные методы и показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов самоконтроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в режиме дня студенческой молодежи. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок

		самостоятельных занятий и уровнем физической подготовленности.
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	Социальные функции спорта. Спортивная классификация. Особенности определения спортивных результатов. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. ЕВСК. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
8	Основы спортивной тренировки. Планирование и контроль в физическом воспитании	Цели и задачи спортивной тренировки, ее методы и средства. Основные принципы и стороны тренировки. Определение тренировочной и соревновательной нагрузки. Структура многолетнего процесса подготовленности спортсмена. Изучение построения тренировки в микроциклах, мезоциклах, макроциклах. Общие положения технологий планирования и контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью спортсмена. Планирование занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Педагогический контроль. Содержание и виды педагогического контроля. Продолжительность и регулярность занятий спортом или физическими упражнениями. Развитие функциональных возможностей и физических способностей. Волевая и специальная психологическая подготовленность. Основные разделы планирования тренировки. Перспективное, годовое, текущее и оперативное планирование. Контроль за состоянием различных сторон подготовленности. Стандартные тренировочные пробы, специальные зачётные требования и нормативы. Задачи педагоги-

		ческого контроля. Контроль посещаемости занятий. Контроль за тренировочными нагрузками и состоянием занимающегося. Контроль овладения техникой избранного вида спорта или системы физических упражнений. Учёт спортивных результатов. Врачебно-педагогический, Самоконтроль, дневник самоконтроля.
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе

## **6. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ И КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ**

По дисциплине "физическая культура" курсовые проекты и контрольные работы не предусмотрены

## **7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.**

Процесс изучения дисциплины «физическая культура» направлен на формирование компетенции ОК-8 на протяжении 7 семестра.

№ п/п	Компетенция (общекультурная - ОК)	Форма контроля	Семестр
1	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	Тестирование Зачет	7

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

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Форма контроля					
		РГР	КЛ	КР	Т	Зачет	Экзамен
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-8)	-	-	-	+	+	-
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-8)	-	-	-	+	+	-
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-8)	-	-	-	+	+	-

### 7.2.1. Этап текущего контроля

В 7 семестре результаты текущего контроля знаний (промежуточная аттестация) оцениваются по пятибалльной шкале с оценками:

- «отлично»;
- «хорошо»;
- «удовлетворительно»;
- «неудовлетворительно»;
- «не аттестован».

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Оценка	Критерий оценивания
Знает	научно-практические основы физи-	отлично	Полное посе-

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Оценка	Критерий оценивания
	ческой культуры и здорового образа жизни (ОК-8)		щение лекций.
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-8)		
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-8)		
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-8)		
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-8)	хорошо	Полное или частичное (более 75%) посещение лекций.
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-8)		
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-8)		
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здо-	удовлетворительно	Полное или частичное (более 50%) посещение лекций.

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Оценка	Критерий оценивания
	рового образа и стиля жизни (ОК-8)		
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-8)		
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-8)		
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-8)	неудовлетворительно	Частичное посещение (менее 50%) лекций.
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-8)		
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-8)		
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-8)	не аттестован	Непосещение практических занятий.
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социаль-		

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Оценка	Критерий оценивания
	но-культурной и профессиональной деятельности (ОК-8)		

### 7.2.1. Этап промежуточного контроля

В 7 семестре результаты промежуточного контроля знаний (зачет) оцениваются по двухбалльной шкале с оценками:

- «зачтено»;
- «не зачтено».

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Оценка	Критерий оценивания
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-8)	зачтено	<p>1. Студент демонстрирует полное понимание заданий.</p> <p>Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.</p> <p>2. Студент демонстрирует значительное понимание заданий.</p> <p>Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.</p> <p>3. Студент демонстрирует частичное понимание заданий.</p> <p>Большинство требований, предъявляемых к заданию выполнены.</p>
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-8)		
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-8)		
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-8)	не зачтено	<p>1. Студент демонстрирует небольшое понимание заданий.</p> <p>Многие требования, предъявляемые к заданию не выполнены.</p> <p>2. Студент демонстрирует непонима-</p>
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здо-		

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Оценка	Критерий оценивания
	рового образа и стиля жизни (ОК-8)		ние заданий.
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-8)		3. У студента нет ответа. Не было попытки выполнить задание.

### 7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.

#### Вопросы для подготовки к зачету.

#### Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

1. Каковы цель и задачи физического воспитания студентов?
2. В чем заключаются возрастные особенности физического развития студентов?
3. Раскройте содержание программы по дисциплине «физическая культура» в вузе.
4. Каковы цель и задачи физического воспитания студентов?
5. Раскройте содержание практического раздела программы.
6. Раскройте содержание контрольного раздела программы.
7. В чем заключаются методические особенности физического воспитания студентов?
8. Назовите и охарактеризуйте основные направления физического воспитания студентов?
9. В чем особенность методик занятий в различных учебных отделениях?
10. Дайте характеристику основным формам занятий физическими упражнениями студентов.
11. Зачетные требования и обязанности студентов.

#### Тема 2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. Физическая культура как вид культуры человека и общества. Понятие физической культуры и многообразие его определений.
2. Какими показателями характеризуется процесс физического развития? Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.

3. В чем смысл терминов «физическая рекреация» и «двигательная реабилитация»?

4. Какие критерии положены Л.П. Матвеевым в основу выделения тех или иных разделов (видов) физической культуры?

5. На основании каких признаков структурирует В.М Выдрин физическую культуру?

6. Основные виды физической культуры. Функции физической культуры.

7. Система физической культуры, цель, задачи.

8. Понятие о средствах физического воспитания. Специфические и неспецифические (общепедагогические) средства физического воспитания.

9. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания, факторы, определяющие воздействие физических упражнений.

10. Классификация физических упражнений.

11. Анализ гигиенических факторов и оздоровительных (естественных) сил природы (солнце, воздух и вода) как специфических средств физического воспитания.

12. Использование тренажеров, технических устройств и информационных технологий в физическом воспитании.

13. Основы обучения двигательным действиям в физическом воспитании.

14. Понятие о методах, методических приемах и средствах организации физического воспитания.

15. Специфические методы, используемые в процессе физического воспитания.

16. Общая характеристика методических особенностей разновидностей круговой тренировки.

17. Неспецифические (общепедагогические) методы физического воспитания. Особенности применения методов словесного и наглядного воздействия.

18. Понятие «принцип». Основополагающие (социальные) принципы физического воспитания.

19. Общепедагогические (общеметодические) принципы обучения и воспитания.

20. Специфические принципы методики физического воспитания.

### Тема 3. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. Социально-биологические черты человека.

2. Основные физиологические функции организма человека.

3. Гомеостаз и его формы. Границы гомеостаза.

4. Классификация биоритмов.

5. Механизм образования двигательных навыков.

6. Обмен веществ и энергии при физических нагрузках.

7. Адаптация организма человека к условиям внешней и внутренней среды и ее уровни.

8. Адаптация сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке.

9. Адаптация дыхательной системы к физической нагрузке.

10. Адаптация опорно-двигательного аппарата, его функции (кости, мышечное строение).

11. Наследственность и ее влияние на жизнедеятельность человека.

### Тема 3. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. Существующие понятия здоровья.
2. Общие представления о здоровом образе жизни.
3. Место здоровья в эволюционном цикле человека.
4. Методологические принципы организации эволюционного цикла человека.
5. Составляющие здорового образа жизни.
6. Содержание оздоровительного обучения.
7. Релаксация и релаксационные методы.
8. Оздоровительное использование физической активности.
9. Специальная дыхательная гимнастика.
10. Принципы рационального питания и дозированного голодания.
11. Организация холодового закаливания.
12. Понятие оздоровительных систем.
13. Основные виды оздоровительных систем.
14. Определение и особенности йоги.
15. Основное понятие У-шу.
16. Понятие стретчинга.
17. Особенности атлетической и ритмической гимнастики.
18. Сущность теории холизма.
19. Сущность методики «Изотон».
20. Сущность оздоровительной системы «Детка».

### Тема 5. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

1. Что такое физические качества?
2. Какие существуют разновидности физических качеств?
3. Что такое сила, какие существуют разновидности силы?
4. Какие существуют средства развития силы?
5. Что такое быстрота, какие существуют разновидности быстроты?
6. Какие существуют средства развития быстроты?
7. Что такое утомление, какие существуют виды утомления?
8. Что такое выносливость, какие существуют разновидности выносливости?
9. Какие существуют средства развития выносливости?
10. Что такое координация, какие существуют разновидности координации?
11. Какие существуют средства развития координации?
12. Что такое гибкость, какие существуют разновидности гибкости?
13. Какие существуют средства развития гибкости?

14. Что такое общая физическая подготовка и каково ее назначение?

15. Что такое СФП и каково ее назначение?

#### Тема 6. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ

1. Виды диагностики, ее цели и задачи.

2. Врачебный контроль, его периодичность и содержание.

3. Содержание и виды педагогического и врачебно-педагогического контроля.

4. Формы, размеры и пропорции тела и их изменения в процессе занятий физическими упражнениями.

5. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная и стантовая динамометрия.

6. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.

7. Дневник самоконтроля.

8. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Жизненная емкость легких и частота дыхания в покое и после нагрузки.

9. Функциональные пробы используемые для определения степени тренированности организма.

10. Изменения в организме под влиянием физической нагрузки.

#### Тема 7. СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. Определение понятия "спорт". Социальные функции спорта. Классификация видов спорта.

2. Особенности определения спортивных результатов. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений.

3. Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений.

4. Единая спортивная классификация.

5. Студенческий спорт, его организационные особенности. Система студенческих спортивных соревнований - внутривузовские, межвузовские, международные.

6. Спорт в высшем учебном заведении. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины "Физическая культура".

7. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.

8. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.

9. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.

10. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих:

- выносливость;
- силу;
- скоростно-силовые качества и быстроту;
- гибкость;

- координацию движений (ловкость).

## Тема 8. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

1. Цели и задачи спортивной тренировки.
2. Средства спортивной тренировки.
3. Методы спортивной тренировки.
4. Принципы спортивной тренировки.
5. Основные стороны спортивной тренировки.
6. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
7. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.
8. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах), средних циклах (мезоциклах), больших циклах (макроциклах).
9. Общие положения технологии планирования в спорте
10. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.
11. Перспективное планирование подготовки.
12. Текущее и оперативное планирование подготовки.
13. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
14. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.
15. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
16. Виды диагностики, ее цели и задачи.
17. Физиологическая норма пульса в состоянии покоя.
18. Виды педагогического контроля.
19. Оперативный контроль.
20. Объективные и субъективные показатели.

## Тема 9. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП) СТУДЕНТОВ

1. Цель ППФП студентов строительных вузов.
2. Задачи, решаемые ППФП.
3. Назовите существующие виды (формы) труда.
4. Характеристики видов труда.
5. Из каких фаз (периодов) типичная «кривая» изменения работоспособности в процессе труда?
6. Основные мероприятия, для борьбы с утомлением и повышением работоспособности.
7. Средства активного отдыха в свободное время.
8. Факторы, определяющие основное содержание ППФП студентов строительных вузов.
9. Контроль силовой подготовки.
10. Какие виды спорта наиболее целесообразно использовать для ППФП?

## Тесты контроля качества усвоения дисциплины

**1. Какое из приведенных понятий является более широким?**

- А) Физическое воспитание;
- Б) Физическая культура;
- В) Спорт;
- Г) Физическое совершенство.

**2. Физическая рекреация – это, прежде всего:**

- А) Двигательный активный отдых, туризм;
- Б) Средство лечения и восстановление функций после травм или заболеваний;
- В) Утренняя гимнастика;
- Г) Дозированный бег.

**3. Сколько обязательных тестов по физической подготовленности предусмотрено рабочей программой:**

- А) 2;
- Б) 3;
- В) 5;
- Г) 7.

**4. Какую среднюю оценку тестов в очках необходимо набрать, чтобы получить «5» по физической подготовленности:**

- А) 3,0;
- Б) 3,5;
- В) 4,0;
- Г) 4,5.

**5. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья зачисляются в отделение:**

- А) Основное;
- Б) Спортивное;
- В) Медицинское;
- Г) Специальное.

**6. Оценка по итоговой аттестации определяется по:**

- А) Уровню выполнения тестов по физической подготовке;
- Б) Уровню выполнения тестов по профессионально-прикладной подготовке;
- В) Устному опросу по теоретическому и методическому разделам программы;
- Г) Включает все вышеперечисленные разделы.

**7. Для получения зачёта по физической культуре регулярность посещения занятий является:**

- А) Обязательным условием;
- Б) По желанию студента;
- В) По желанию преподавателя;
- Г) По возможностям.

**8. «Спорт» - это, прежде всего:**

А) Совершенствование физических качеств (силы, выносливости, быстроты);

Б) Самосовершенствование;

В) Преодоление максимальных нагрузок;

Г) Участие в соревнованиях, направленность тренировок на достижение высокого спортивного результата.

**9. Обязательными тестами по физической подготовленности являются:**

А) Бег 100 м, плавание, бег 2000 м (3000 м);

Б) Бег на лыжах 3000 м (5000 м), подтягивание, плавание;

В) Бег 100 м, подтягивание (подъем туловища), бег 2000 м (3000 м);

Г) Прямые прыжки в длину, бег 100 м, плавание.

**10. Что не включает в себя массовая физическая культура:**

А) Физическое воспитание;

Б) Спорт;

В) Физическая рекреация;

Г) Гигиеническая физическая культура.

**11. Одним из основных понятий биологических основ физической культуры является гомеостаз. Гомеостаз это:**

А) Постоянство внутренней среды организма;

Б) Приспособление организма к среде обитания;

В) Функциональная единица организма;

Г) Обмен веществ в организме.

**12. Суставы, связки, сухожилия входят:**

А) Мышечную;

Б) Костную;

В) Физиологическую;

Г) Все системы.

**13. Мышца состоит из волокон:**

А) Красных;

Б) Белых;

В) Красных и белых;

Г) Зелёных.

**14. Масса скелетных мышц у человека составляет от общей массы тела около:**

А) 25-30%;

Б) 35-40%;

В) 45-50%;

Г) 15-20%.

**15. Экономичнее и эффективнее осуществляется ресинтез АТФ:**

А) Аэробно;

Б) Анаэробно;

В) Без особой разницы;

Г) За счет мышечного синапса.

**16. Клетки крови, транспортирующие кислород к тканям называются:**

- А) Эритроциты;
- Б) Лейкоциты;
- В) Тромбоциты;
- Г) Плазма.

**17. Основную нагрузку выделения из организма вредных веществ несут:**

- А) Желудочно-кишечный тракт;
- Б) Легкие;
- В) Почки;
- Г) Потовые железы.

**18. Занятия физическими упражнениями в целом влияют на умственную работоспособность:**

- А) Отрицательно;
- Б) Положительно;
- В) Безразлично;
- Г) У всех по разному.

**19. Повторные нагрузки для развития физических качеств целесообразно выполнять в фазе:**

- А) Пониженной работоспособности;
- Б) Повышенной работоспособности;
- В) Исходной работоспособности;
- Г) Гетерохронной работоспособности.

**20. Отрицательные изменения в организме из-за недостатка движения в организме называются:**

- А) Гипокинезия;
- Б) Гиподинамия;
- В) Гипотония;
- Г) Гипоклепсия.

**21. Что является главным источником энергии в организме?**

- А) Белки;
- Б) Жиры;
- В) Углеводы;
- Г) Минеральные вещества.

**22. Гипервитаминоз – это**

- А) Недостаток различных витаминов;
- Б) Недостаток конкретного витамина;
- В) Избыток витаминов от приёма большого количества овощей и фруктов;
- Г) Избыток витаминов от приема витаминных препаратов.

**23. Тренировка, в каких видах спорта особенно полезна для увеличения кровотока через мышцы:**

- А) Силовые;
- Б) Циклические;

- В) Игровые;
- Г) Технические.

**24. Суть действия «мышечного насоса» -**

- А) Мышцы проталкивают кровь к сердцу;
- Б) Мышцы проталкивают кровь от сердца;
- В) Мышцы проталкивают кровь к конечностям;
- Г) Оказывают присасывающее действие при вдохе.

**25. Для повышения максимального потребления кислорода (МПК) следует выполнять нагрузку с частотой пульса:**

- А) 110-130 уд/мин;
- Б) 130-150 уд/мин;
- В) 150-180 уд/мин;
- Г) Свыше 180 уд/мин.

**26. Двигательный навык формируется по механизму**

- А) Рефлексов;
- Б) Гормонального;
- В) Рефлекторной дуги;
- Г) Эндокринному.

**27. Гипоксия – это недостаток**

- А) Движений;
- Б) Витаминов;
- В) Кислорода;
- Г) Питания.

**28. При недостатке, каких минеральных веществ развивается малокровие:**

- А) Кальций;
- Б) Натрий;
- В) Хлор;
- Г) Железо.

**29. При окислении 1 г этого вещества вырабатывается наибольшее количество килокалорий (9,3 к кал):**

- А) Белки;
- Б) Жиры;
- В) Углеводы;
- Г) Витамины.

**30. У спортсменов основной обмен**

- А) Выше;
- Б) Ниже;
- В) Такой же, как у не занимающихся спортом;
- Г) Значительно выше.

**31. Образ жизни в общей иерархии факторов укрепления здоровья составляет:**

- А) 20%;
- Б) 30%;
- В) 40%;

Г) 50%.

**32. Оптимальная двигательная активность в день –**

А) 1,5 часа;

Б) 0,5 часа;

В) 3 часа;

Г) Более 3 часов.

**33. По результатам опроса, что занимает ведущее место в иерархии потребностей человека**

А) Работа;

Б) Деньги;

В) Здоровье;

Г) Любовь.

**34. Что является более результативным в укреплении здоровья**

А) Укрепить состояние самого организма;

Б) Использовать высококалорийное питание;

В) Принимать более качественные лекарства;

Г) Изменить наследственность.

**35. Какой фактор играет решающую роль при заболеваниях сердца и сосудов**

А) Экология;

Б) Образ жизни;

В) Наследственность;

Г) Здравоохранение.

**36. За время обучения в вузе состояние здоровье у основной массы студентов:**

А) Улучшается;

Б) Не изменяется;

В) Ухудшается;

Г) Улучшается только у преподавателей физической культуры.

**37. Норма сна для студентов:**

А) 6 часов;

Б) 7 часов;

В) 8 часов;

Г) 9 часов и более.

**38. При занятиях спортом (развитие выносливости) необходимо увеличить в рационе:**

А) Белок;

Б) Жир;

В) Углеводы;

Г) Минеральные вещества.

**39. Что не является обязательным элементом закаливания:**

А) Систематичность;

Б) Постепенность;

В) Самоконтроль;

Г) Моржевание.

**40. Какие методы используются для уменьшения воздействия стресса?**

- А) Аутогенная тренировка;
- Б) Дыхательная гимнастика;
- В) Регулярная умеренная физическая нагрузка;
- Г) Совокупность всех перечисленных методов.

**41. Базой, основой повышения работоспособности человека является:**

- А) Общая физическая подготовка;
- Б) Специальная подготовка;
- В) Спортивная подготовка;
- Г) Прикладная подготовка.

**42. Нормативы К. Купера включают:**

- А) Бег на 5000 (3000) км;
- Б) Преодоление расстояния за 7 мин в беге, плавание, велокроссе;
- В) Преодоление расстояния за 12 мин в беге, плавание, велокроссе;
- Г) Прыжки на скакалке в течение 1 мин.

**43. Продолжительность работы субмаксимальной мощности составляет:**

- А) До 20-25 с;
- Б) От 25 с до 3-5 мин;
- В) От 3-5 мин до 30 30мин;
- Г) Свыше 30 мин.

**44. В зоне максимальной мощности работа выполняется в основном за счет:**

- А) Аэробного энергоснабжения;
- Б) Анаэробного энергоснабжения;
- В) Аэробного и анаэробного в равных соотношениях;
- Г) Больше аэробного, чем анаэробного.

**45. Для бицепса какая мышца является антагонистом:**

- А) Трапецевидная мышца;
- Б) Большая грудная мышца;
- В) Дельта;
- Г) Трицепс.

**46. Физические нагрузки, стимулирующие рост тела:**

- А) Упражнения на координацию движений;
- Б) Силовые упражнения;
- В) Прыжковые упражнения;
- Г) Беговые упражнения.

**47. Упражнения для снижения веса:**

- А) Упражнения на быстроту;
- Б) Атлетическая гимнастика;
- В) Бег на средние и длинные дистанции;
- Г) Бег на короткие дистанции.

**48. Одна из форм учебных занятий в вузе называется элективной. Это занятия:**

- А) Дополнительные (факультативные);
- Б) Индивидуальные;
- В) По выбору;
- Г) Самостоятельные.

**49. Нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в порядке:**

- А) Быстрота > сила > выносливость;
- Б) Сила > быстрота > выносливость;
- В) Выносливость > быстрота > сила;
- Г) Быстрота > выносливость > сила.

**50. В какой части занятия очень важно выполнять упражнения на разгрузку позвоночника:**

- А) Вводной;
- Б) Подготовительной;
- В) Основной;
- Г) Заключительной.

**51. Степень владения техникой действия, при которой движения осуществляются, автоматизировано, с высокой надежностью:**

- А) Двигательное умение;
- Б) Двигательный принцип;
- В) Двигательный навык;
- Г) Двигательный стереотип.

**52. Основоположником научной системы физического воспитания в России является:**

- А) Лесгафт П.Ф.;
- Б) Матвеев А.П.;
- В) Семашко Н.А.;
- Г) КПСС.

**53. Что относится к средствам физического воспитания?**

- А) Физические упражнения;
- Б) Оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода);
- В) Гигиенические факторы;
- Г) Все перечисленные факторы.

**54. На начальных этапах занятий физической культурой развитие одного физического качества влияет на развитие другого качества:**

- А) Положительно;
- Б) Отрицательно;
- В) Не взаимосвязано;
- Г) Зависит от возраста.

**55. Что требуется для развития быстроты?**

- А) Упражнения выполнять на средних скоростях;
- Б) Следить за техникой выполнения упражнений;
- В) Упражнения выполнять на фоне утомления;
- Г) Паузы отдыха до полного восстановления.

**56. Уровень проявления гибкости ниже:**

- А) После разминки, массажа;
- Б) При высокой внешней температуре;
- В) Утром;
- Г) У девушек (по сравнению с юношами).

**57. Ловкость оценивается точностью движений по параметрам:**

- А) Только пространства;
- Б) Только времени;
- В) Только мышечного усилия;
- Г) Пространства, времени и усилия.

**58. Уровень выносливости зависит от:**

- А) Мощности работы сердца и легких;
- Б) Печени;
- В) Мышц;
- Г) Всех перечисленных факторов.

**59. Восстановление основного источника энергии (АТФ) идет в организме путем:**

- А) Аэробным;
- Б) Анаэробным;
- В) Аэробным+анаэробным;
- Г) АТФ не восстанавливается.

**60. Сила человека измеряется спомощью:**

- А) Калипера;
- Б) Динамометра;
- В) Весов и ростомера;
- Г) Спирометра.

**61. Чем выше физическая подготовленность, тем уровень порога анаэробного обмена (ПАНО):**

- А) Ниже;
- Б) Выше;
- В) Не взаимосвязанные показатели;
- Г) Становиться отрицательным.

**62. Объективные показатели для определения нагрузки в самостоятельных занятиях являются:**

- А) Самочувствие;
- Б) Потоотделение;
- В) Частота пульса;
- Г) Желание тренироваться.

**63. При перспективном планировании самостоятельных занятий обшая тренировочная нагрузка от курса к курсу должна иметь тенденцию к:**

- А) Повышению;
- Б) Понижению;
- В) Стандартна;
- Г) На младших курсах возрастает, на старших курсах без изменения.

**64. При самостоятельных занятиях рекомендуется проводить контроль:**

- А) Предварительный;
- Б) Текущий;
- В) Итоговый;
- Г) Все вышеперечисленные.

**65. У кого общий объем двигательной активности выше?**

- А) Дошкольники;
- Б) Школьники;
- В) Студенты;
- Г) Трудящиеся.

**66. Кто быстрее теряет состояние тренированности при прекращении тренировок?**

- А) Мужчины;
- Б) Женщины;
- В) Одинаково;
- Г) Не знаю.

**67. Аэробная зона тренировочных нагрузок соответствует частоте пульса:**

- А) До 130 уд/мин;
- Б) 130-150 уд/мин;
- В) 150-180 уд/мин;
- Г) Свыше 180 уд/мин.

**68. Зависимость максимальной частоты пульса от возраста определяется по формуле:**

- А)  $220 - \text{возраст}$  (в годах);
- Б)  $260 - \text{возраст}$  (в годах);
- В)  $120 + \text{возраст}$  (в годах);
- Г)  $150 + \text{возраст}$  (в годах).

**69. Энергозатраты при занятиях спортом зависят от:**

- А) Физического состояния;
- Б) Пола;
- В) Выполняемой нагрузки;
- Г) Всех перечисленных факторов.

**70. Что не включает в себя первая помощь при растяжении?**

- А) Покой;
- Б) Холод (холодная грелка, лёд);
- В) Тепло (горячая грелка, растирки);
- Г) Наложение повязки.

**71. Занятия, каким видом спорта в большей мере влияют на размеры сердца?**

- А) Тяжелая атлетика;
- Б) Тренировка в метаниях;
- В) Футбол;
- Г) Лыжные гонки.

**72. Чаще других повторные врачебные обследования проходят студенты:**

- А) Основной медицинской группы;
- Б) Подготовительной медицинской группы;
- В) Специальной медицинской группы;
- Г) Студенты, занимающиеся спортом.

**73. Наибольшая длина тела у человека наблюдается:**

- А) Вечером;
- Б) Утром;
- В) После упражнений с отягощениями;
- Г) За сутки рост взрослого человека не изменяется.

**74. Жизненная емкость легких зависит от:**

- А) Веса тела;
- Б) Роста тела;
- В) Уровня функциональной подготовленности;
- Г) Всех вышеперечисленных параметров.

**75. Объективные показатели, определяющие тип телосложения:**

- А) Окружность грудной клетки;
- Б) Окружность запястья рабочей руки;
- В) Визуальная оценка;
- Г) Окружность таза.

**76. Боковое искривление позвоночника называется:**

- А) Лордоз;
- Б) Кифоз;
- В) Сколиоз;
- Г) Лордо-кифоз.

**77. Какой метод оценки физического развития используется в практике физического воспитания:**

- А) Антропометрические стандарты;
- Б) Индексы;
- В) Корреляция;
- Г) Все вышеперечисленные.

**78. Какой тест не относится к оценке физической подготовленности:**

- А) Ортостатическая проба;
- Б) Тест Люшера;
- В) Гарвардский степ-тест;
- Г)  $PWC_{170}$ .

**79. Что является субъективным показателем самоконтроля?**

- А) Самочувствие;
- Б) Частота пульса;
- В) Спортивный результат;
- Г) Вес тела.

**80. В основе педагогического контроля лежит оценка уровня:**

- А) Функциональная подготовленность;
- Б) Здоровья;
- В) Физическая подготовленность;
- Г) Всех вышеперечисленных параметров.

**81. Направление ППФП зародилось:**

- А) В первобытном обществе;
- Б) В позднем средневековье;
- В) XIX-XX вв в США;
- Г) 20-30-е годы XX в в нашей стране.

**82. Факторы отрицательно влияющие на профессиональную работоспособность:**

- А) Недостаточная двигательная активность;
- Б) Стресс, экология;
- В) Профессиональные заболевания;
- Г) Все вышеперечисленные факторы.

**83. По статистическим данным, что утомляет больше всего на современном производстве?**

- А) Сложные автоматизированные системы;
- Б) Повышенная ответственность;
- В) Работа с людьми;
- Г) Высокие требования к вниманию, быстроте, точности реакции и др.

**84. Профессиограмма специалиста включает перечень:**

- А) Основных профессиональных заболеваний;
- Б) Необходимых знаний и качеств профессии;
- В) Смежных специальностей;
- Г) Должностей профессионального роста.

**85. ППФП в вузе проводится в форме занятий:**

- А) Теоретических;
- Б) Практических;
- В) Контрольных;
- Г) Всех перечисленных.

**86. Требования и нормативы по ППФП являются:**

- А) Обязательными;
- Б) Необязательными;
- В) Обязательными для занимающихся прикладными видами спорта;
- Г) Обязательными для старших курсов.

**87. Как называется отрасль науки, изучающая условия и характер труда?**

- А) Кибернетика;
- Б) Агломерация;
- В) Эргономика;
- Г) Эклектика.

**88. Характеристика особенностей труда, в частности, в сельском хозяйстве, свидетельствует, что на 1 месте в необходимых умениях и навыках стоит:**

- А) Ориентирование на местности;
- Б) Управлять авто-, мото-, вело- средствами;
- В) Плавать;
- Г) Ходить на лыжах.

**89. Что не входит в основные факторы, определяющие содержание ППФП?**

- А) Условия труда;
- Б) Режим труда и отдыха;
- В) Индивидуальные особенности;
- Г) Динамика работоспособности.

**90. В задачи ППФП входит формирование прикладных качеств:**

- А) Физических;
- Б) Прикладных;
- В) Специальных;
- Г) Всех вышеперечисленных.

**7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.**

При проведении устного зачета обучающемуся предоставляется 60 минут на подготовку. Опрос обучающегося по билету на устном зачете не должен превышать двух астрономических часов.

Зачет может проводиться по итогам текущей успеваемости путем организации специального тестирования, проводимого в письменной форме. При проведении тестирования обучающемуся предоставляется 90 минут. Студенты, прошедшие тестирование на «удовлетворительно» и выше от устного зачета освобождаются.

**8. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), РАЗРАБОТАННОГО НА КАФЕДРЕ**

№ п/п	Наименование издания	Вид издания (учебник, учебное пособие, методические указания)	Автор (авторы)	Год издания	Место хранения и количество
1.	Воспитание силы и быстроты	Учебно-методическое пособие	Кол. авторов под общ. ред. Галочкина Г.П.	2013	Библиотека-50, кафедра-30
2.	Диагностика и самооценка состояния организма при регулярных занятиях физической культурой и спортом	Методические указания	Анохина И.А., Николайчева И.М.	2009	Библиотека-1, кафедра-1
3.	Занятия физическими упражне-	Методические указания	Козлов В.И.	2011	Библиотека-50,

	ниями с профессионально-прикладной направленностью				кафедра-50
4.	Игровые упражнения в интегральной подготовке футболистов	Учебно-методическое пособие	Готовцев Е.В., Шелестов В.С.	2014	Библиотека-25, кафедра-5
5.	Использование физических упражнений с предметами на занятиях в женских группах общефизической подготовки	Методические рекомендации	Козлов В.И., Зиземская Н.И., Акопян Л.В.	2012	Библиотека-50, кафедра-50
6.	Легкая атлетика	Учебник	Под общей ред. Н.Н.Чеснокова, В.Г.Никитушкина/ Германов Г.Н. (глава 1.10-1.16)	2010	Библиотека-1, кафедра-1
7.	Легкая атлетика	Методические рекомендации	Романова Ю.В., Грицких Е.А., Крохина Т.В.	2009	Библиотека-50, кафедра-50
8.	Методико-практические основы занятий армспортом в вузе	Методические рекомендации	Новиков Ю.Н.	2013	Библиотека-40, кафедра-10
9.	Методико-практические основы занятий жимом лежа	Методические рекомендации	Новиков Ю.Н.	2014	Библиотека-50, кафедра-50
10.	Настольный теннис в системе физического воспитания студентов технического вуза	Учебное пособие	Чернев И.Л., Котлова О.В.	2009	Библиотека-1, кафедра-1
11.	Обучение тактической грамотности студентов, занимающихся борьбой самбо	Методические рекомендации	Галочкин Г.П.	2009	Библиотека-50, кафедра-10
12.	Организация заня-	Методические	Романова Ю.В.,	2009	Библиоте-

	тий по физической культуре студентов специальной медицинской группы	рекомендации	Грицких Е.А., Крохина Т.В.		ка-50, кафедра-50
13.	Парные и групповые упражнения на занятиях в группах общефизической подготовки	Методические рекомендации	Козлов В.И., Зимская Н.И., Акопян Л.В.	2012	Библиотека-50, кафедра-50
14.	Педагогический контроль в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту	Методические рекомендации	Готовцев Е.В, Германов Г.Н.	2006	Библиотека-2, кафедра-2
15.	Планирование в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту	Методические рекомендации	Готовцев Е.В, Германов Г.Н.	2006	Библиотека-2, кафедра-2
16.	Подготовительные действия и специальные упражнения (для студентов, занимающихся спортивной борьбой)	Методические указания	Галочкин Г.П., Щетинин Н.В.	2012	Библиотека-50, кафедра-10
17.	Прикладная баллистика спортивной малокалиберной винтовки	Методические рекомендации	Аренд Л.А.	2014	Библиотека-50, кафедра-20
18.	Применение локальных упражнений статического характера для восстановления функций опорно-двигательного аппарата у людей с отклонениями в состоянии здоровья	Научно-методическое пособие	Чешихина В.В., Никифорова О.Н., Чешихин А.Г.	2014	Кафедра-1
19.	Проблемы самовоспитания студентов с отклоне-	Методические указания	Чешихин А.Г.	2010	Библиотека-1, кафедра-1

	ниями в состоянии здоровья, в процессе занятий физическими упражнениями				
20.	Профилактика и коррекция плоскостопия у студентов во время занятий физической культурой	Методическое пособие	Чешихин А.Г.	2011	кафедра-1
21.	Русская лапта на уроках физкультуры в школе	Учебное пособие	Готовцев Е.В., Германов Г.Н., Машошина И.В.	2011	Библиотека-1, кафедра-1
22.	Самомассаж для самостоятельно занимающихся физической культурой и спортом	Методические указания	Козлов В.И., Волков В.К.	2011	Библиотека-50, кафедра-20
23.	Система подготовки самбистов в ВИСИ-ВГАСУ.	монография	Галочкин Г.П.	2010	Библиотека-50, кафедра-5
24.	Скоростно-силовая подготовка.	Методические указания	Галочкин Г.П., Щетинин Н.В.	2011	Библиотека-50, кафедра-20
25.	Содержание и организация самостоятельной работы студентов специальной медицинской группы по физической культуре	Учебно-методическое пособие	Чешихин А.Г., Чешихина В.В., Никифорова О.Н.	2008	Библиотека-1, кафедра-1
26.	Техника выполнения ударов в настольном теннисе	Методические указания	Ермолова Е.А., Абакумова И.А.	2009	Библиотека-50, кафедра-20
27.	Техника стрельбы лежа из малокалиберной спортивной винтовки	Методические рекомендации	Аренд Л.А.	2012	Библиотека-50, кафедра-20

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Вид учебных занятий	Деятельность студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначение вопросов, терминов, материала, которые вызывают трудности, поиск ответов в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций и рекомендуемую литературу.

## 10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 10.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).

#### Основная литература:

- 1 Гришина, Юлия Ивановна. Общая физическая подготовка : Знать и уметь [Текст] : учеб. Пособие : допущено УМО / Гришина, Юлия Ивановна. – 3-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2012 (Ростов н/Д : ЗАО «Книга», 2012). – 248 с. : ил. – (Высшее образование). – Библиогр.: с. 244-245 (16 назв.). – ISBN 978-5-222-19685-4 : 235-00.
- 2 Гришина, Юлия Ивановна. Общая физическая подготовка : Знать и уметь: учеб. пособие : допущено УМО. - 3-е изд.. - Ростов н/Д : Феникс, 2012 - 248 с.
- 3 Легкая атлетика [Текст] : метод. Рекомендации для студентов техн. Вузов / сост. : Ю. В. Романова, Е. А. Грицких, Т. В. Крохина ; Воронеж. Гос. Архит.-строит. Ун-т. – Воронеж : [б. и.], 2009. – 33 с.
- 4 Чернев, И. Л. Настольный теннис в системе физического воспитания студентов технического вуза [Текст] : учеб. Пособие : рек. ВГАСУ / И. Л. Чернев, О. В. Котлова ; Воронеж. Гос. Архит.-строит. Ун-т. – Воронеж : [б. и.], 2009. – 183 с.
- 5 Готовцев Евгений Владимирович, Шелестов Владимир Станиславович. Игровые упражнения в интегральной подготовке футболистов: учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей. - Воронеж : [б. и.], 2014 -63 с.
- 6 Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : учеб. Пособие : допущено МО РФ / Виленский,

Михаил Яковлевич, Горшков, Анатолий Григорьевич. – 2-е изд., стер. – М. : Кнорус, 2012 (Брянск : ГУП «Брянское обл. полиграф. Об-ние», 2012). – 238, [1] с. – (Бакалавриат). – ISBN 978-5-406-02534-5 : 259-00.

- 7 Козлов, В.И. Занятия физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью: методические рекомендации для студентов и инженерно-технических работников строит. Производства/Воронеж. Гос.арх.-строит. университет.; сост.: В.И. Козлов. – Воронеж. 2011. – 26 с.

#### **Дополнительная литература:**

1. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник (2012, Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я., ред. Барчуков И.С., Кикоть В.Я., ЮНИТИ-ДАНА).-ЭБС IPRbooks

2. Физическая культура. Учебное пособие (2009, Шулятьев В.М., Российский университет дружбы народов).- ЭБС IPRbooks

3. Занятия физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью [Электронный ресурс] : метод. рекомендации для студ. и инженерно-технических работников строительного производства / Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т, каф. физич. воспитания и спорта ; [сост. В. И. Козлов]. - Воронеж : [б. и.], 2011. - 1 электрон. опт. диск (CD-R)

4. Бочкарева С. И., Кокоулина О. П., Копылова Н. Е., Митина Н. Ф., Ростеванов А. Г. Физическая культура: Учебник. - Москва : Евразийский открытый институт, 2011 -344 с., <http://www.iprbookshop.ru/11107>

5. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я., Барчуков И. С., Кикоть В. Я. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2012 -431 с., <http://www.iprbookshop.ru/15491>

6. Шулятьев В. М., Побыванец В. С. Физическая культура студента: Учебное пособие. - Москва : Российский университет дружбы народов, 2012 -288 с., <http://www.iprbookshop.ru/22227>

7. Якубовский Я. К. Физическая культура. Развитие силовых качеств у студентов: Учебное пособие. - Владивосток : Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2011 -146 с., <http://www.iprbookshop.ru/25807>

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

Аудиовизуальные, технические и компьютерные средства обучения:

- программное обеспечение: операционная система Windows XP, Windows 7 (x64), MS Office 2007;
- мультимедийные варианты лекций;
- учебно-методические пособия для студентов;
- видеозаписи соревнований.

### **10.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля):**

1. Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
2. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».
3. Журнал «Физкультура и спорт».
4. Журнал "Культура физическая и здоровье".
5. Интернет-портал журнала "Физическое воспитание студентов"
6. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
7. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru/>
8. <http://lib.sportedu.ru>
9. <http://www.sportlib.ru>
10. <http://virtua.lib.tsu.ru>

### **11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА:**

#### *Теоретический раздел*

- печатные и компьютерные учебники, учебные пособия
- методические указания по проведению занятий
- инструкции и методическая литература
- специальная литература по педагогике и видам спорта, физиологии и психологии спорта
- справочная литература
- приборы оценки физического развития

#### *Контрольные занятия*

- таблицы контрольных тестов физической подготовленности по видам спорта
- тесты оценки теоретической и методической подготовленности студентов

### **12. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (образовательные технологии)**

В процессе освоения курсов используются следующие образовательные технологии:

- Лекции;
- Тестирование;
- Самостоятельная работа студентов;
- Консультации преподавателей.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ПрОПОП ВО по направлению подготовки 04.03.02 Химия, физика и механика материалов.

**Руководитель основной образовательной программы**

Руководитель основной образовательной программы

к.х.н., доцент кафедры химии

(занимаемая должность, ученая степень и звание)

О.В. Артамонова

(подпись)

(инициалы, фамилия)

Рабочая программа одобрена учебно-методической комиссией факультета

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2015 г., протокол № \_\_\_\_\_.

Председатель \_\_\_\_\_

учёная степень и звание, подпись

инициалы, фамилия

Эксперт \_\_\_\_\_

(место работы)

(занимаемая должность)

(подпись)

(инициалы, фамилия)

**М П**  
организации