

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Воронежский государственный технический университет»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета Яременко С.А.
«31» августа 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины**

«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки 20.03.02 «Природообустройство и водопользование»

Профиль «Природоохранное обустройство территорий»

Квалификация выпускника бакалавр

Нормативный срок обучения 4 года.

Форма обучения очная

Год начала подготовки 2021

Автор программы

/Козлов В.И./

Заведующий кафедрой
Жилищно-коммунального
хозяйства

/Литвинов Е.В./

Руководитель ОПОП

/Бурак Е.Э./

Воронеж 2021

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Цели дисциплины.

Целью дисциплины "Физическая культура и спорт" 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 спорта 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 ОПОП

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в рамках:

базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной и заочной форме обучения;

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1.

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

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, вбрасывание, 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 спорт, 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 и спорт» направлен на формирование следующих компетенций:

УК-7- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для полноценного обеспечения социальной и профессиональной деятельности.

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции
УК-7	Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
	уметь использовать средства и методы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности и полноценного обеспечения социальной и профессиональной деятельности
	владеть средствами и методами физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности и полноценного обеспечения социальной и профессиональной деятельности

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

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

Распределение трудоемкости дисциплины по видам занятий
очная форма обучения

Виды учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2
Аудиторные занятия (всего)	36	18	18
В том числе:			
Лекции	36	18	18
Самостоятельная работа	36	18	18
Виды промежуточной аттестации - зачет	+		+
Общая трудоемкость:			
академические часы	72	36	36
зач.ед.	2	1	1

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1 Содержание разделов дисциплины и распределение трудоемкости по видам занятий

очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы	Содержание раздела	Лек ц	СРС	Всего, час
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Основные понятия и определения в системе физической культуры и спорта («физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «адаптивная физическая культура» и др). Нормативно-правовое обеспечение в области физической культуры и спорта. Физическое воспитание студентов и реализации федеральных государственных образовательных стандартов по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту	2	2	4
2	Теоретические основы физической культуры и спорта	Принципы физического воспитания. Основополагающие (социальные) принципы физического воспитания. Общепедагогические (общеметодические) принципы обучения и воспитания. Сущность принципов сознательности и активности, доступности и индивидуализации, наглядности, систематичности, динамичности. 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.	2	2	4

		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. Анализ гигиенических факторов и оздоровительных (естественных) сил природы (солнце, воздух и вода) как специфических средств физического воспитания. Методы физического воспитания. Понятие о методах, методических приемах и средствах организации физического воспитания. Специфические методы физического воспитания: методы строго регламентированного упражнения, используемые при обучении двигательным действиям, и при развитии физических качеств. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании. Метод круговой тренировки. Круговая тренировка по методу непрерывного упражнения, интервального упражнения с полными и жесткими интервалами отдыха. Неспецифические (общепедагогические) методы физического воспитания. Особенности применения методов словесного и наглядного воздействия.			
3	Физическая подготовка: общая и специальная. Общая характеристика физических качеств	Общая физическая подготовка, ее цель и задачи. Специальная физическая подготовка и ее задачи. Основные физические качества. Понятие о физических качествах. Сила – определение, разновидности, средства развития, методические особенности формирования силовых способностей. Общая характеристика быстроты. Основные виды проявления быстроты. Средства и методы развития скоростных качеств. Общая характеристика выносливости. Основные типы утомления. Средства и методы развития общей и специальной выносливости. Координация ее	2	2	4

		определения и разновидности. Методика развития и средства воспитания координации и ловкости. Общая характеристика гибкости. Определение активной и пассивной гибкости, примерные комплексы физических упражнений направленных на развитие этого физического качества.			
4	Техника безопасности на занятиях. Травмы. Оказание первой помощи.	Инструкции по технике безопасности и охране труда. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий, во время проведения занятия, по окончании занятия и в аварийных ситуациях. Характеристика травм. Причины возникновения и профилактика повреждений. Правила оказания первой помощи при механических повреждениях (ушибы, растяжения, вывихи, переломы) и физических повреждениях (ожоги, отморожения, отравления, электротравмы).	2	2	4
5	Социально-биологические основы физической культуры	Анатомо-морфологическое строение и физическое развитие человека. Основные физиологические функции органов и систем организма. Функциональные системы (костная, мышечная). Физиологические системы (сердечно-сосудистая, кровеносная, дыхательная, пищеварительная, выделительная, нервная и эндокринная). Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.	4	4	8
6	Здоровье. Основы здорового образа жизни. Профилактика допинга.	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы риска и здоровье. Здоровый образ жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха; организация сна; организация режима питания; организация двигательной активности; личная гигиена и закаливание; профилактика вредных привычек;	4	4	8

		культура межличностных отношений и сексуального поведения. Понятие допинга. Цель применения допинга. История возникновения стимуляторов. Борьба с применением допинга в отдельных видах спорта. Задачи и направления деятельности Всемирного антидопингового агентства. Задачи антидопинговой программы.			
7	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Профессиональная, социально-психологическая и дидактическая адаптация. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Степень развития утомления. Объективные и субъективные признаки переутомления. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние периодичности ритмических процессов в организме на работоспособность студентов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии. Здоровье и работоспособность студентов. Заболеваемость студентов в период учебы и ее профилактика (костно-суставная патология, патология органов зрения, умственно-эмоциональное перенапряжение). Сон и психическое здоровье. Гипокинезия и гиподинамия, особенности их проявления. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.	2	2	4
8	Оздоровительные	Лечебная физическая культура (ЛФК)	2	2	4

	системы физических упражнений. Лечебная физическая культура.	определение, цель, задачи. Показания к применению ЛФК. Средства и методы ЛФК. Формы занятий лечебной физической культурой. Методика лечебного применения физических упражнений. Оздоровительная физическая культура. Сущность и виды оздоровительных систем. Традиционные оздоровительные системы (йога, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, у-шу, аэробика, шейпинг). Современные оздоровительные системы (силовая аэробика, степ-аэробика, слайд-аэробика, аквааэробика, велоаэробика, стретчинг, пилатес, калланентика, акваджоггинг, антигравити йога, боди-балет, кроссфит, Тай бо).			
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) определение, цель и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания будущего специалиста. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП. Организация и формы ППФП. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Производственная гимнастика. 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.	2	2	4
10	Спорт. Соревновательная деятельность. Система спортивных соревнований	Общая характеристика спорта. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Массовый, студенческий, профессиональный спорт. Спорт высших достижений. Система соревнований. Система отбора и спортивной ориентации. Методы спортивной тренировки. Основные составляющие спортивной тренировки. Структура спортивной классификации.	2	2	4
11	Основы спортивной	Цели и задачи спортивной тренировки.	2	2	4

	тренировки.	Методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Цикличность тренировочного процесса. Спортивно-техническая подготовка. Спортивно-тактическая подготовка. Физическая подготовка. Преодоление психологических нагрузок в спорте. Объём и интенсивность нагрузки.			
12.	Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте	Общие положения технологии планирования в спорте. Текущее планирование. Перспективное планирование. Оперативное планирование. Комплексный учёт и контроль в подготовке спортсмена. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Учёт в процессе спортивной тренировки.	2	2	4
13	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль в процессе занятий.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Организация и формы проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Планирование 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. Врачебный контроль как обязательное условие допуска к занятиям физической культурой. Самоконтроль, его цель и задачи, основные методы и показатели. Дневник самоконтроля. Физическое развитие и его оценка. Функциональное состояние организма и его оценка. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.	2	2	4
14	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».	История ГТО. Понятие ГТО, цель и задачи. Структура комплекса ГТО (основные разделы, ступени). Государственные требования: виды испытаний (VI ступень), методика выполнения.	2	2	4
15	Олимпийское движение. История студенческого спорта и мотивация физкультурно-	Олимпийские игры Древней Греции. Культурно-исторические и религиозные традиции спортивных состязаний. Требования к олимпийцам древности. Виды материального поощрения олимпиоников. Олимпийские игры	2	2	4

	спортивной и оздоровительной деятельности студентов.	в Древнем Риме. Возрождение Олимпийских игр. Этапы становления современного олимпизма. Олимпийская история России. Олимпиады проходившие в СССР и Российской Федерации. Социально-экономические аспекты олимпизма. Наиболее значимые события в истории олимпийских игр современности.			
16	Основы гигиены и особенности занятий в тренажёрном зале.	Влияние физической активности на качество жизни. Правильное питание для восстановления организма при физических нагрузках. Самостоятельные занятия в тренажерном зале и в домашних условия (с чего начинать, как правильно выполнять упражнение, количество времени для занятий на начальном периоде, распределение нагрузки, отдых и восстановление).	2	2	4
Итого			36	36	72

5.2 Перечень лабораторных работ

Не предусмотрено учебным планом

6. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ И КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

В соответствии с учебным планом освоение дисциплины не предусматривает выполнение курсового проекта (работы) или контрольной работы.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

7.1 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

7.1.1 Этап текущего контроля

Результаты текущего контроля знаний и межсессионной аттестации оцениваются по следующей системе:

«аттестован»;

«не аттестован».

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции	Критерии оценивания	Аттестован	Не аттестован
УК-7	Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	1. Студент демонстрирует полное понимание заданий. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены. 2. Студент демонстрирует значительное понимание заданий. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены. 3. Студент демонстрирует частичное понимание заданий. Большинство требований, предъявляемых к заданию выполнены.	Выполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах	Невыполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах
	уметь использовать средства и методы	1. Студент демонстрирует	Выполнение работ в срок,	Невыполнение работ в срок,

	физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности и полноценного обеспечения социальной и профессиональной деятельности	полное понимание заданий. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены. 2. Студент демонстрирует значительное понимание заданий. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены. 3. Студент демонстрирует частичное понимание заданий. Большинство требований, предъявляемых к заданию выполнены.	предусмотренны й в рабочих программах	предусмотренн ый в рабочих программах
	владеть средствами и методами физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности и полноценного обеспечения социальной и профессиональной деятельности	1. Студент демонстрирует полное понимание заданий. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены. 2. Студент демонстрирует значительное понимание заданий. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.	Выполнение работ в срок, предусмотренны й в рабочих программах	Невыполнение работ в срок, предусмотренн ый в рабочих программах

		3. Студент демонстрирует частичное понимание заданий. Большинство требований, предъявляемых к заданию выполнены.		
--	--	--	--	--

7.1.2. Этап промежуточного контроля

Результаты промежуточного контроля знаний оцениваются в 2 семестре для очной формы обучения, 1 семестре для заочной формы обучения по двухбалльной системе:

- «зачтено»;
- «не зачтено».

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции	Критерии оценивания	Зачтено	Не зачтено
УК-7	Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Тест	Выполнение теста на 70-100%	Выполнение менее 70%
	уметь использовать средства и методы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности и полноценного обеспечения социальной и профессиональной деятельности	Решение стандартных практических задач	Продемонстрирован верный ход решения в большинстве задач	Задачи не решены
	владеть средствами и методами физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности и полноценного обеспечения социальной и	Решение прикладных задач в конкретной предметной области	Продемонстрирован верный ход решения в большинстве задач	Задачи не решены

	профессиональной деятельности			
--	----------------------------------	--	--	--

7.2 Примерный перечень оценочных средств (типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности)

7.2.1 Примерный перечень заданий для подготовки к тестированию

1. Какое из приведенных понятий является более широким?

-) Физическое воспитание;
-) Физическая культура;
-) Спорт;
-) Физическое совершенство.

2. Физическая рекреация – это, прежде всего:

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

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

-) 2;
-) 3;
-) 5;
-) 7.

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

-) 3,0;
-) 3,5;
-) 4,0;
-) 4,5.

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

-) Основное;
-) Спортивное;
-) Медицинское;
-) Специальное.

6. Оценка по итоговой аттестации определяется по:

-) Уровню выполнения тестов по физической подготовке;
-) Уровню выполнения тестов по профессионально-прикладной подготовке;

≡) Устному опросу по теоретическому и методическому разделам программы;

Ⅳ) Включает все вышеперечисленные разделы.

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

-) Обязательным условием;
- ≡) По желанию студента;
- ≡) По желанию преподавателя;
- Ⅳ) По возможностям.

8. «Спорт» - это, прежде всего:

-) Совершенствование физических качеств (силы, выносливости, быстроты);
- ≡) Самосовершенствование;
- ≡) Преодоление максимальных нагрузок;
- Ⅳ) Участие в соревнованиях, направленность тренировок на достижение высокого спортивного результата.

9. Обязательными тестами по физической подготовленности являются:

-) Бег 100 м, плавание, бег 2000 м (3000 м);
- ≡) Бег на лыжах 3000 м (5000 м), подтягивание, плавание;
- ≡) Бег 100 м, подтягивание (подъём туловища), бег 2000 м (3000 м);
- Ⅳ) Прыжки в длину, бег 100 м, плавание.

10. Что не включает в себя массовая физическая культура:

-) Физическое воспитание;
- ≡) Спорт;
- ≡) Физическая рекреация;
- Ⅳ) Гигиеническая физическая культура.

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

-) Постоянство внутренней среды организма;
- ≡) Приспособление организма к среде обитания;
- ≡) Функциональная единица организма;
- Ⅳ) Обмен веществ в организме.

12. Суставы, связки, сухожилия входят:

-) Мышечную;
- ≡) Костную;
- ≡) Физиологическую;
- Ⅳ) Все системы.

13. Мышца состоит из волокон:

-) Красных;
- ≡) Белых;
- ≡) Красных и белых;
- Ⅳ) Зелёных.

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

-) 25-30%;
- 二) 35-40%;
- ≡) 45-50%;
- 四) 15-20%.

15. Экономичнее и эффективнее осуществляется ресинтез АТФ:

-) Аэробно;
- 二) Анаэробно;
- ≡) Без особой разницы;
- 四) За счет мышечного синапса.

16. Клетки крови, транспортирующие кислород к тканям называются:

-) Эритроциты;
- 二) Лейкоциты;
- ≡) Тромбоциты;
- 四) Плазма.

17. Основную нагрузку выделения из организма вредных веществ несут:

-) Желудочно-кишечный тракт;
- 二) Легкие;
- ≡) Почки;
- 四) Потовые железы.

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

-) Отрицательно;
- 二) Положительно;
- ≡) Безразлично;
- 四) У всех по разному.

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

-) Пониженной работоспособности;
- 二) Повышенной работоспособности;
- ≡) Исходной работоспособности;
- 四) Гетерохромной работоспособности.

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

-) Гипокинезия;
- 二) Гиподинамия;
- ≡) Гипотония;
- 四) Гипоклепсия.

21. Что является главным источником энергии в организме?

-) Белки;

- 二) Жиры;
- 三) Углеводы;
- 四) Минеральные вещества.

22. Гипервитаминоз – это

- 一) Недостаток различных витаминов;
- 二) Недостаток конкретного витамина;
- 三) Избыток витаминов от приёма большого количества овощей и фруктов;
- 四) Избыток витаминов от приема витаминных препаратов.

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

- 一) Силовые;
- 二) Циклические;
- 三) Игровые;
- 四) Технические.

24. Суть действия «мышечного насоса» -

- 一) Мышцы проталкивают кровь к сердцу;
- 二) Мышцы проталкивают кровь от сердца;
- 三) Мышцы проталкивают кровь к конечностям;
- 四) Оказывают присасывающее действие при вдохе.

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

- 一) 110-130 уд/мин;
- 二) 130-150 уд/мин;
- 三) 150-180 уд/мин;
- 四) Свыше 180 уд/мин.

26. Двигательный навык формируется по механизму

- 一) Рефлексов;
- 二) Гормонального;
- 三) Рефлекторной дуги;
- 四) Эндокринному.

27. Гипоксия – это недостаток

- 一) Движений;
- 二) Витаминов;
- 三) Кислорода;
- 四) Питания.

28. При недостатке, каких минеральных веществ развивается малокровие:

- 一) Кальций;
- 二) Натрий;
- 三) Хлор;
- 四) Железо.

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

-) Белки;
-) Жиры;
-) Углеводы;
-) Витамины.

7.2.2 Примерный перечень заданий для решения стандартных задач

30. У спортсменов основной обмен

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

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

-) 20%;
-) 30%;
-) 40%;
-) 50%.

32. Оптимальная двигательная активность в день –

-) 1,5 часа;
-) 0,5 часа;
-) 3 часа;
-) Более 3 часов.

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

-) Работа;
-) Деньги;
-) Здоровье;
-) Любовь.

34. Что является более результативным в укреплении здоровья

-) Укрепить состояние самого организма;
-) Использовать высококалорийное питание;
-) Принимать более качественные лекарства;
-) Изменить наследственность.

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

-) Экология;
-) Образ жизни;
-) Наследственность;
-) Здравоохранение.

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

студентов:

-) Улучшается;
-) Не изменяется;
-) Ухудшается;
-) Улучшается только у преподавателей физической культуры.

37. Норма сна для студентов:

-) 6 часов;
-) 7 часов;
-) 8 часов;
-) 9 часов и более.

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

-) Белок;
-) Жир;
-) Углеводы;
-) Минеральные вещества.

39. Что не является обязательным элементом закаливания:

-) Систематичность;
-) Постепенность;
-) Самоконтроль;
-) Моржевание.

40. Какие методы используются для уменьшения воздействия стресса?

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

41. Базой, основой повышения работоспособности человека является:

-) Общая физическая подготовка;
-) Специальная подготовка;
-) Спортивная подготовка;
-) Прикладная подготовка.

42. Нормативы К. Купера включают:

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

43. Продолжительность работы субмаксимальной мощности составляет:

-) До 20-25 с;
-) От 25 с до 3-5 мин;
-) От 3-5 мин до 30 30мин;

И) Свыше 30 мин.

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

-) Аэробного энергоснабжения;
- И) Анаэробного энергоснабжения;
- ИИ) Аэробного и анаэробного в равных соотношениях;
- ИИИ) Больше аэробного, чем анаэробного.

45. Для бицепса какая мышца является антагонистом:

-) Трапецевидная мышца;
- И) Большая грудная мышца;
- ИИ) Дельта;
- ИИИ) Трицепс.

46. Физические нагрузки, стимулирующие рост тела:

-) Упражнения на координацию движений;
- И) Силовые упражнения;
- ИИ) Прыжковые упражнения;
- ИИИ) Беговые упражнения.

47. Упражнения для снижения веса:

-) Упражнения на быстроту;
- И) Атлетическая гимнастика;
- ИИ) Бег на средние и длинные дистанции;
- ИИИ) Бег на короткие дистанции.

48. Одна из форм учебных занятий в вузе называется элективной.

Это занятия:

-) Дополнительные (факультативные);
- И) Индивидуальные;
- ИИ) По выбору;
- ИИИ) Самостоятельные.

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

-) Быстрота > сила > выносливость;
- И) Сила > быстрота > выносливость;
- ИИ) Выносливость > быстрота > сила;
- ИИИ) Быстрота > выносливость > сила.

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

-) Вводной;
- И) Подготовительной;
- ИИ) Основной;
- ИИИ) Заключительной.

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

-) Двигательное умение;

-) Двигательный принцип;
-) Двигательный навык;
-) Двигательный стереотип.

52. Основоположником научной системы физического воспитания в России является:

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

53. Что относится к средствам физического воспитания?

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

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

-) Положительно;
-) Отрицательно;
-) Не взаимосвязано;
-) Зависит от возраста.

55. Что требуется для развития быстроты?

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

56. Уровень проявления гибкости ниже:

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

57. Ловкость оценивается точностью движений по параметрам:

-) Только пространства;
-) Только времени;
-) Только мышечного усилия;
-) Пространства, времени и усилия.

58. Уровень выносливости зависит от:

-) Мощности работы сердца и легких;
-) Печени;
-) Мышц;
-) Всех перечисленных факторов.

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

-) Аэробным;

-) Анаэробным;
 -) Аэробным+анаэробным;
- АТФ не восстанавливается.

7.2.3 Примерный перечень заданий для решения прикладных задач

60. Сила человека измеряется с помощью:

-) Калипера;
-) Динамометра;
-) Весов и ростомера;
-) Спирометра.

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

-) Ниже;
-) Выше;
-) Не взаимосвязанные показатели;
-) Становиться отрицательным.

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

-) Самочувствие;
-) Потоотделение;
-) Частота пульса;
-) Желание тренироваться.

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

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

64. При самостоятельных занятиях рекомендуется проводить контроль:

-) Предварительный;
-) Текущий;
-) Итоговый;
-) Все вышеперечисленные.

65. У кого общий объем двигательной активности выше?

-) Дошкольники;
-) Школьники;
-) Студенты;
-) Трудящиеся.

66. Кто быстрее теряет состояние тренированности при прекращении тренировок?

-) Мужчины;

-) Женщины;
-) Одинаково;
-) Не знаю.

67. Аэробная зона тренировочных нагрузок соответствует частоте пульса:

-) До 130 уд/мин;
-) 130-150 уд/мин;
-) 150-180 уд/мин;
-) Свыше 180 уд/мин.

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

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

69. Энергозатраты при занятиях спортом зависят от:

-) Физического состояния;
-) Пола;
-) Выполняемой нагрузки;
-) Всех перечисленных факторов.

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

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

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

-) Тяжелая атлетика;
-) Тренировка в метаниях;
-) Футбол;
-) Лыжные гонки.

72. Чаще других повторные врачебные обследования проходят студенты:

-) Основной медицинской группы;
-) Подготовительной медицинской группы;
-) Специальной медицинской группы;
-) Студенты, занимающиеся спортом.

73. Наибольшая длина тела у человека наблюдается:

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

74. Жизненная емкость легких зависит от:

-) Веса тела;
-) Роста тела;
-) Уровня функциональной подготовленности;
-) Всех вышеперечисленных параметров.

75. Объективные показатели, определяющие тип телосложения:

-) Окружность грудной клетки;
-) Окружность запястья рабочей руки;
-) Визуальная оценка;
-) Окружность таза.

76. Боковое искривление позвоночника называется:

-) Лордоз;
-) Кифоз;
-) Сколиоз;
-) Лордо-кифоз.

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

-) Антропометрические стандарты;
-) Индексы;
-) Корреляция;
-) Все вышеперечисленные.

78. Какой тест не относится к оценке физической подготовленности:

-) Ортостатическая проба;
-) Тест Люшера;
-) Гарвардский степ-тест;
-) PWC₁₇₀.

79. Что является субъективным показателем самоконтроля?

-) Самочувствие;
-) Частота пульса;
-) Спортивный результат;
-) Вес тела.

80. В основе педагогического контроля лежит оценка уровня:

-) Функциональная подготовленность;
-) Здоровья;
-) Физическая подготовленность;
-) Всех вышеперечисленных параметров.

81. Направление ППФП зародилось:

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

82. Факторы отрицательно влияющие на профессиональную работоспособность:

-) Недостаточная двигательная активность;

-) Стресс, экология;
-) Профессиональные заболевания;
-) Все вышеперечисленные факторы.

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

-) Сложные автоматизированные системы;
-) Повышенная ответственность;
-) Работа с людьми;
-) Высокие требования к вниманию, скорости, точности реакции и др.

84. Профессиограмма специалиста включает перечень:

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

85. ППФП в вузе проводится в форме занятий:

-) Теоретических;
-) Практических;
-) Контрольных;
-) Всех перечисленных.

86. Требования и нормативы по ППФП являются:

-) Обязательными;
-) Необязательными;
-) Обязательными для занимающихся прикладными видами спорта;
-) Обязательными для старших курсов.

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

-) Кибернетика;
-) Агломерация;
-) Эргономика;
-) Эkleктика.

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

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

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

-) Условия труда;
-) Режим труда и отдыха;
-) Индивидуальные особенности;
-) Динамика работоспособности.

90. В задачи ППФП входит формирование прикладных качеств:

-) Физических;**
- 二) Прикладных;**
- 三) Специальных;**
- 四) Всех вышеперечисленных.**

7.2.4 Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету **Вопросы для подготовки к зачету.**

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

1. Каковы цель и задачи физического воспитания студентов?
2. Каковы цель и задачи физического воспитания студентов?
3. Раскройте содержание практического раздела программы.
4. Раскройте содержание контрольного раздела программы.
5. В чем особенность методик занятий в различных учебных отделениях?
6. Зачетные требования и обязанности студентов.

Тема № 2. Теоретические основы физической культуры и спорта.

1. Принципы физического воспитания и их взаимосвязь в процессе обучения физическим упражнениям.
2. Классификация и общая характеристика средств физического воспитания.
3. Специфические методы физического воспитания.
4. Особенности применения общепедагогических методов в физическом воспитании.
5. Роль круговой тренировки в формировании физических качеств.

Тема № 3. Физическая подготовка: общая и специальная.

Общая характеристика физических качеств.

1. Общая и специальная физическая подготовка их цели и задачи.
2. Понятие о физических качествах. Сила: общая характеристика, разновидности, средства развития.
3. Понятие о физических качествах. Быстрота: общая характеристика, разновидности, средства развития.
4. Понятие о физических качествах. Выносливость: общая характеристика, разновидности, средства развития.
5. Понятие о физических качествах. Гибкость: общая характеристика, разновидности, средства развития.
6. Понятие о физических качествах. Координация: общая характеристика, разновидности, средства развития.

Тема № 4. Техника безопасности на занятиях. Травмы. Оказание первой помощи.

1. Общие требования безопасности при занятиях физической культурой.

2. Причины возникновения и профилактика повреждений. Характеристика травм.
3. Правила оказания первой доврачебной помощи при механических повреждениях.
4. Правила оказания первой доврачебной помощи при физических повреждениях.

Тема № 5. Социально-биологические основы физической культуры.

1. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
2. Функциональные системы организма. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
3. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
4. Кровь, ее состав и функции. Система кровообращения.
5. Роль сердечно-сосудистой и дыхательной систем в формировании физических качеств.

Тема № 6. Здоровье. Основы здорового образа жизни. Профилактика допинга.

1. Понятие «здоровья», его составляющие и критерии. Факторы риска.
2. Здоровый образ жизни студента и его составляющие: режим труда и отдыха; организация сна и режима питания; организация двигательной активности.
3. Здоровый образ жизни студента и его составляющие: личная гигиена и закаливание; профилактика вредных привычек; культура межличностных отношений и сексуального поведения.
4. Понятие допинга. История возникновения стимуляторов.
5. Задачи антидопинговой компании и борьба с применением допинга в отдельных видах спорта.

Тема № 7. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

1. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
2. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения
3. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?
4. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?

5. «Физические упражнения как средство активного отдыха»,- раскройте это положение.
6. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
7. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебнотрудовой деятельности.

Тема № 8. Оздоровительные системы физических упражнений. Лечебная физическая культура.

1. Лечебная физическая культура (ЛФК) определение, цель, задачи. Показания к применению.
2. Общие основы методики и организации лечебной физической культуры.
3. Разновидности занятий лечебной физической культурой.
4. Оздоровительная физическая культура. Сущность и виды на примере традиционных оздоровительных систем.
5. Оздоровительная физическая культура. Сущность и виды на примере современных оздоровительных систем

Тема № 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности.

1. Определение понятия ППФП, ее цель и задачи.
2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
3. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.
4. Организация и формы ППФП в вузе, методика подбора средств.

Тема № 10. Спорт. Соревновательная деятельность. Система спортивных соревнований.

1. Социальные функции спорта.
2. Любительский спорт.
3. Профессиональный спорт.
4. Правовое регулирование в спорте.
5. Студенческий спорт.
6. Система отбора и спортивной ориентации.
7. Системы проведения соревнований.

Тема № 11. Основы спортивной тренировки.

1. Цели и задачи спортивной тренировки.
2. «Спортивная форма».
3. Психологическая подготовка.
4. Тактико-техническая подготовка.

5. Составляющие спортивной подготовки.
6. Объём и интенсивность спортивной нагрузки.

Тема №12. Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте.

1. Контроль за факторами внешней среды.
2. Оценка технико-тактической подготовленности.
3. Виды планирования.
4. Циклы спортивной подготовки.
5. Технология планирования.
6. Периодизация спортивной тренировки.

Тема № 13. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль в процессе занятий.

1. Организация, содержание и формы проведения самостоятельных занятий.
2. Врачебный контроль, его периодичность и содержание.
3. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
4. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
5. Методики определения и оценки физического развития.
6. Методика (функциональные пробы), определяющие функциональную подготовку организма.

Тема № 14. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».

1. ГТО до и после 1991 года.
2. Что такое ГТО, его цели и задачи?
3. Структура ГТО.
4. Виды испытаний (VI ступень), методика выполнения.

Тема № 15. Олимпийское движение. История студенческого спорта и мотивация физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности студентов.

1. История возникновения спортивных состязаний в Древней Греции.
2. Олимпийские игры Древней Греции.
3. Обычаи, традиции и законы олимпийских игр древности.
4. Политические и социально-экономические аспекты олимпиад древности.
5. Возрождение Олимпийских игр.
6. Исторические вехи олимпийского движения.
7. Требование к виду спорта для включения в олимпийские игры.

Тема № 16. Основы гигиены и особенности занятий в тренажёрном зале.

1. Программа старения организма.
2. От каких заболеваний предохраняет нас физическая активность.
3. Категории физических нагрузок (аэробные, силовая подготовка, увеличение мышечной силы, упражнения на растяжку и балансировка).
4. Что необходимо знать для восстановления калорий?
5. К чему приводит недостаток воды в организме (обезвоживание)?

7.2.5 Примерный перечень заданий для решения прикладных задач

Не предусмотрено учебным планом

7.2.6. Методика выставления оценки при проведении промежуточной аттестации

Зачёт проводится по 10 тестовым заданиям, каждое из которых содержит 4 варианта ответа, один из них правильный.

1. Оценка «Неудовлетворительно» ставится в случае, менее 5 правильных ответов.

2. Оценка «Удовлетворительно» ставится в случае, 6 правильных ответов.

3. Оценка «Хорошо» ставится в случае, 7 правильных ответов.

4. Оценка «Отлично» ставится в случае, 8 правильных ответов.

7.2.7 Паспорт оценочных материалов

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	УК-7	Тестовые задания, устный опрос
2	Теоретические основы физической культуры и спорта	УК-7	Тестовые задания, устный опрос
3	Физическая подготовка: общая и специальная. Общая характеристика физических качеств	УК-7	Тестовые задания, устный опрос
4	Техника безопасности на занятиях. Травмы. Оказание первой помощи.	УК-7	Тестовые задания, устный опрос
5	Социально-биологические основы физической культуры	УК-7	Тестовые задания, устный опрос
6	Здоровье. Основы	УК-7	Тестовые задания,

	здорового образа жизни. Профилактика допинга.		устный опрос
7	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	УК-7	Тестовые задания, устный опрос
8	Оздоровительные системы физических упражнений. Лечебная физическая культура.	УК-7	Тестовые задания, устный опрос
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности	УК-7	Тестовые задания, устный опрос
10	Спорт. Соревновательная деятельность. Система спортивных соревнований	УК-7	Тестовые задания, устный опрос
11	Основы спортивной тренировки.	УК-7	Тестовые задания, устный опрос
12	Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте	УК-7	Тестовые задания, устный опрос
13	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль в процессе занятий.	УК-7	Тестовые задания, устный опрос
14	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».	УК-7	Тестовые задания, устный опрос
15	Олимпийское движение. История студенческого спорта и мотивация физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности студентов.	УК-7	Тестовые задания, устный опрос
16	Основы гигиены и	УК-7	Тестовые задания,

	особенности занятий в тренажёрном зале.		устный опрос
--	---	--	--------------

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

Тестирование осуществляется, либо при помощи компьютерной системы тестирования, либо с использованием выданных тест-заданий на бумажном носителе. Время тестирования 30 мин. Затем осуществляется проверка теста экзаменатором и выставляется оценка согласно методики выставления оценки при проведении промежуточной аттестации.

Решение стандартных задач осуществляется, либо при помощи компьютерной системы тестирования, либо с использованием выданных задач на бумажном носителе. Время решения задач 30 мин. Затем осуществляется проверка решения задач экзаменатором и выставляется оценка, согласно методики выставления оценки при проведении промежуточной аттестации. Решение прикладных задач осуществляется, либо при помощи компьютерной системы тестирования, либо с использованием выданных задач на бумажном носителе. Время решения задач 30 мин. Затем осуществляется проверка решения задач экзаменатором и выставляется оценка, согласно методики выставления оценки при проведении промежуточной аттестации.

8 УЧЕБНО МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ)

8.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

8.1 Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

Готовцев, Е. В.

Игровые упражнения в интегральной подготовке футболистов : Учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / Готовцев Е. В. - Воронеж : Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2014. - 64 с. - ISBN 978-5-89040-503-6. URL: <http://www.iprbookshop.ru/30837.html>.

Физическая культура и физическая подготовка : Учебник / Барчуков И. С. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. URL: <http://www.iprbookshop.ru/15491.html>.

Якубовский, Я. К.

Физическая культура. Развитие силовых качеств у студентов : Учебное пособие / Якубовский Я. К. - Владивосток : Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2011. - 146 с. - ISBN 978-5-9590-0573-3

URL: <http://www.iprbookshop.ru/25807.html>.

Витун, В. Г.

Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : Учебное пособие / Витун В. Г. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2014. - 110 с.

URL: <http://www.iprbookshop.ru/33655.html>.

Витун, Е. В.

Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Е.В. Витун; В.Г. Витун. - Оренбург : ОГУ, 2017. - 111 с. - ISBN 978-5-7410-1674-9.

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819>.

Лысова, И. А.

Физическая культура : Учебное пособие / Лысова И. А. - Москва : Московский гуманитарный университет, 2012. - 161 с. - ISBN 978-5-98079-753-9.

URL: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>.

Кокоулина, О. П.

Основы теории и методики физической культуры и спорта : Учебное пособие / Кокоулина О. П. - Москва : Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. - ISBN 978-5-374-00429-8. URL: <http://www.iprbookshop.ru/11049.html>.

Ишмухаметов, М. Г.

Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни : Учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура» / Ишмухаметов М. Г. - Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014. - 193 с. - ISBN 978-5-85218-711-6.

URL: <http://www.iprbookshop.ru/32246.html>.

Мангушева, Н.А.

Гигиена физического воспитания и спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.А. Мангушева. - Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2014. - 88 с. - ISBN 978-5-86045-733-1. URL: <http://www.iprbookshop.ru/59160.html>.

Матвеев, Л. П.

Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Электронный ресурс] : Учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты ; 2022-10-15. - Москва : Издательство «Спорт», 2019. - 344 с. - Гарантированный срок размещения в ЭБС до 15.10.2022 (автопродлонгация). - ISBN 978-5-907225-00-8.

URL: <http://www.iprbookshop.ru/88519.html>.

Каткова, А. М.

Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : Учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. - Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. URL: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html>.

Ковырыгина, Е. Ю.

Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Е. Ю. Ковыршина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. - 108 с. - ISBN 2227-8397. URL: <http://www.iprbookshop.ru/74277.html>.

Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : Учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / сост.: Е. В. Готовцев, И. А. Анохина, В. И. Козлов. - Воронеж : Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 95 с. - ISBN 978-5-7731-0505-3. URL: <http://www.iprbookshop.ru/72915.html>.

Небытова, Л. А.

Физическая культура [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. - Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. - 269 с. - ISBN 2227-8397. URL: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>.

Дополнительная литература:

Кузьменко, Г. А.

Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности юного спортсмена : Программа элективного курса для основного общего образования / Кузьменко Г. А. - Москва : Прометей, 2013. - 140 с. - ISBN 978-5-7042-2328-3. URL: <http://www.iprbookshop.ru/18632.html>.

Пшеничников, А. Ф.

Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) : Учебное пособие / Пшеничников А. Ф. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. - 218 с. - ISBN 978-5-9227-0386-0. URL: <http://www.iprbookshop.ru/19345.html>.

Корягина, Ю.В.

Практикум по физиологическим основам физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Г. Тристан; Ю.В. Корягина. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. - 44 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/64978.html>.

8.2 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Лицензионное программное обеспечение

1. LibreOffice.
2. Microsoft Office Word 2013/2007.

3. Microsoft Office Excel 2013/2007.
4. Microsoft Office Power Point 2013/2007.
5. Microsoft Office Outlook 2013/2007.
6. Acrobat Professional 11.0 MLP.
7. "Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах "Антиплагиат.ВУЗ"".
8. Модуль "Программный комплекс поиска текстовых заимствований в открытых источниках сети интернет "Антиплагиат-интернет"".
9. Модуль обеспечения поиска текстовых заимствований по коллекции диссертаций и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ).
10. Модуль поиска текстовых заимствований по коллекции научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU.
11. Autodesk для учебных заведений. Трехлетняя подписка к бессрочной лицензии: AutoCAD.
12. Лицензии Авторизованного учебного центра Autodesk: AutoCAD.

Бесплатное программное обеспечение

1. 7zip.
2. Adobe Acrobat Reader.
3. Adobe Flash Player NPAPI.
4. Adobe Flash Player PPAPI.
5. ARCHICAD.
6. Mozilla Firefox.
7. Notepad++.
8. Paint.NET.
9. PascalABC.NET.
10. PDF24 Creator.
11. PicPick.
12. SketchUp.
13. WinDjView.
14. Skype.
15. Moodle.
16. OpenOffice.
17. Trello.

Ресурс информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

<http://www.edu.ru/>

Образовательный портал ВГТУ

Информационная справочная система

<http://window.edu.ru>

<https://wiki.cchgeu.ru/>

Современные профессиональные базы данных

Tehnari.ru. Технический форум адрес ресурса: <https://www.tehnari.ru/>
 Masteraero.ru Каталог чертежей адрес ресурса: <https://masteraero.ru>
 Старая техническая литература адрес ресурса:
http://retrolib.narod.ru/book_e1.html
 Журнал ЗОДЧИЙ Адрес ресурса: <http://tehne.com/node/5728>
 Stroitel.club. Сообщество строителей РФ адрес ресурса: <http://www.stroitel.club/>
 Стройпортал.ру Адрес ресурса: <https://www.stroyportal.ru/>
 Строительный портал — социальная сеть для строителей. «Мы Строители»
 адрес ресурса: <http://stroitelnii-portal.ru/>.

9. 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

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

По дисциплине «Физическая культура и спорт» читаются лекции.

Основой изучения дисциплины являются лекции, на которых излагаются наиболее существенные и трудные вопросы, а также вопросы, не нашедшие отражения в учебной литературе.

Вид учебных занятий	Деятельность студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать 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 лекции или на практическом занятии.
Самостоятельная работа	Самостоятельная работа студентов способствует глубокому усвоению учебного материала и развитию навыков самообразования. Самостоятельная работа предполагает следующие составляющие: - работа с текстами: учебниками, справочниками, дополнительной литературой, а также проработка конспектов лекций; - выполнение домашних заданий и расчетов; - работа над темами для самостоятельного изучения; - участие в работе студенческих научных конференций, олимпиад; - подготовка к промежуточной аттестации.
Подготовка к промежуточной аттестации	Готовиться к промежуточной аттестации следует систематически, в течение всего семестра. Интенсивная подготовка должна начаться не позднее, чем за месяц-полтора до промежуточной аттестации. Данные перед зачетом три дня эффективнее всего использовать для повторения и систематизации материала.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Перечень вносимых изменений	Дата внесения изменений	Подпись заведующего кафедрой, ответственной за реализацию ОПОП