

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета  Енев А.Е.  
«31» августа 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
дисциплины**

«Физическая культура и спорт»

**Направление подготовки 07.03.01 «Архитектура»**

**Профиль «Архитектура»**

**Квалификация (степень) выпускника бакалавр**

**Нормативный срок обучения 5 лет**

**Форма обучения очная**

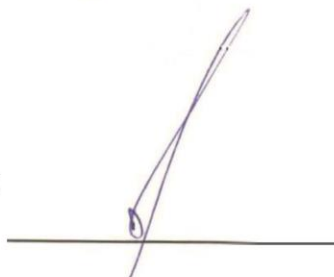
**Год начала подготовки 2018**

Автор программы



/ В.И. Козлов /

Заведующий кафедрой  
Физического воспитания и  
спорта



/ Е.В.Готовцев /

Руководитель ОПОП



/ П.В. Капустин /

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 профессиональноприкладной 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, медикобиологических 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 обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

<b>Компетенция</b>	<b>Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции</b>
УК-7	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 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
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	36	18	18
В том числе:			
Лекции	36	18	18
<b>Самостоятельная работа</b>	36	18	18
Виды промежуточной аттестации - зачет	+		+
Общая трудоемкость: академические часы зач.ед.	72 2	36 1	36 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. Общая характеристика средств физического воспитания. Понятие о средствах физического воспитания. Специфические и неспецифические (общепедагогические) средства физического воспитания. Физическое упражнение как	2	2	4



		основное средство физического воспитания, факторы,			
--	--	--	--	--	--

		<p>определяющие воздействие физических упражнений. Классификация физических упражнений. Анализ гигиенических факторов и оздоровительных (естественных) сил природы (солнце, воздух и вода) как специфических средств физического воспитания.</p> <p>Методы физического воспитания. Понятие о методах, методических приемах и средствах организации физического воспитания.</p> <p>Специфические методы физического воспитания: методы строго регламентированного упражнения, используемые при обучении двигательным действиям, и при развитии физических качеств.</p> <p>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</p>			
--	--	---	--	--	--

		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 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.	2	2	4

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	2	2	4
---	---	---	---	---	---

		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).			
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	<p>Здоровье. Основы здорового образа жизни.</p> <p>Профилактика допинга.</p>	<p>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; 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.</p>	4	4	8
7	<p>Психологические основы учебного труда и интеллекту-</p>	<p>Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, ре-</p>	2	2	4

	<p>альной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>	<p>лаксация, 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, умственноэмоциональное 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.</p>			
--	---	--	--	--	--

8	<p>Оздоровительные системы физических упражнений. Лечебная физическая культура.</p>	<p>Лечебная физическая культура (ЛФК) 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, ушу, аэробика, шейпинг). Современные оздоровительные системы ( силовая аэробика, степаэробика, слайд-аэробика, аквааэробика, велоаэробика, стретчинг, пилатес, калланентика, акваджоггинг, антигравити йога, боди-балет, кроссфит, Тай бо).</p>	2	2	4
---	---	---	---	---	---

9	<p>Профессиональноприкладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности</p>	<p>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.</p>	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 тренировки.	Цели и задачи спортивной 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.	2	2	4
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 физи-	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Организация и формы проведения самостоятельных занятий физическими упраж-	2	2	4

	<p>ческими упражнениями и спортом. Самоконтроль в процессе занятий.</p>	<p>нениями. 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.</p>			
14	<p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».</p>	<p>История ГТО. Понятие ГТО, цель и задачи. Структура комплекса ГТО (основные разделы, ступени). Государственные требования: виды испытаний (VI ступень), методика выполнения.</p>	2	2	4
15	<p>Олимпийское движение. История студенческого спорта и мотивация физкультурноспортивной и оздоровительной деятельности студентов.</p>	<p>Олимпийские игры Древней Греции. Культурно-исторические и религиозные традиции спортивных состязаний. Требования к олимпийцам древности. Виды материального поощрения олимпийцев. Олимпийские игры 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.</p>	2	2	4



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 тренажёрном зале и в домашних условиях (с чего начинать, как правильно выполнять упражнение, количество времени для занятий на начальном периоде, распределение нагрузки, отдых и восстановление).	2	2	4
<b>Итого</b>			<b>36</b>	<b>36</b>	<b>72</b>

## 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».

<b>Компетенция</b>	<b>Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции</b>	<b>Критерии оценивания</b>	<b>Аттестован</b>	<b>Не аттестован</b>
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	Выполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах	Невыполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах

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

<p>уметь использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p>	<p>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.</p>	<p>Выполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах</p>	<p>Невыполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах</p>
<p>владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной</p>	<p>1. Студент демонстрирует полное понимание заданий. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены.</p>	<p>Выполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах</p>	<p>Невыполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах</p>

	социально-культурной и профессиональной деятельности	<p>2. Студент демонстрирует значительное понимание заданий. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.</p> <p>3. Студент демонстрирует частичное понимание заданий. Большинство требований, предъявляемых к заданию выполнены.</p>		
--	--	--	--	--

### 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 творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Решение стандартных практических задач	Продемонстрирован верный ход решения в большинстве задач	Задачи не решены
владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физиче-	Решение прикладных задач в конкретной	Продемонстрирован верный ход решения в	Задачи не решены
ского самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	предметной области	большинстве задач	

**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?**

- 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) 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) Гетерохромной работоспособности.
- А)
  - Б)
  - В)



Г)

**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?**

Белки;

Жиры;

Углеводы;

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.

**7.2.2 Примерный перечень заданий для решения стандартных задач**

**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;
- А)
- Б)
- В)

Г)

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:**

6 часов;

7 часов;

8 часов;

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) Трапециевидная мышца;
- Б) Большая грудная мышца;
- А)
- Б)
- В)

Г)

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?** 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:**

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.

А)

Б)

В)

Г)

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

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

**7.2.3 Примерный перечень заданий для решения прикладных задач**

**60. Сила человека измеряется с помощью:**

- 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 общая 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:** Физического состояния;

- Пола;
- Выполняемой нагрузки;

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;
- А)
- Б)
- В)



Г)

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<sub>170</sub>. **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. Профессиограммы 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;

- А)
- Б)
- В)

Г)

Г) 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?**

А) Кибернетика;

Б) Агломерация; В)

Эргономика;

Г) Эkleктика.

**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.

#### **7.2.4 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.

- А)
- Б)
- В)

## 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 комиссии 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 здорового образа жизни. Профилактика допинга.	УК-7	Тестовые задания, 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 особенности занятий в тренажёрном зале.	УК-7	Тестовые задания, 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 методике 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 методике 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 методике выставления оценки при проведении промежуточной аттестации.

## **8 УЧЕБНО МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **8.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

#### **Основная литература:**

1. Ахметов, А.М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]: лекции / А. М. Ахметов. — Электрон. текстовые данные.

— Набережные Челны: Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов, 2013. — 213 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/30219>.

2. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]: учебник/ Гилев Г.А., Каткова А.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский педагогический государственный университет, 2018.— 336 с.— Режим доступа:

<http://www.iprbookshop.ru/75830.html>.— ЭБС «IPRbooks»

3. Завьялов А.В. Физическое воспитание в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Завьялов А.В., Исаков Е.Ю.— Электрон. текстовые данные.— М.: Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), 2015.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43233.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Небытова Л.А., Катренко М.В., Соколова Н.И.— Электрон. текстовые данные.— Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017.— 269 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>.— ЭБС «IPRbooks»

**Дополнительная литература:**

1. Аракелян, И.Г. Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс]: метод. указания / И. Г. Аракелян. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 44 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22630>.

2. Алексеев, С. В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: монография / С. В. Алексеев, Р. Г. Гостев, Ю. Ф. Курамшин, А. В. Лотоненко, Л. И. Лубышева, С. И. Филимонова. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2013. – 780 с.

3. Валкина Н.В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Валкина Н.В., Григорьева Н.С., Башкайкина С.Н.— Электрон. текстовые данные.— Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015.— 59 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59186.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Витун В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Г. Витун, Е.В. Витун. —

Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 103 с. — 978-5-7410-1191-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/54139.html>

5. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С.С. Даценко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2016.— 456 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>.— ЭБС «IPRbooks».

6. Воспитание выносливости, гибкости и ловкости : учеб.-метод. пособие / Г.П. Галочкин [и др.]. Под общ.ред. Г.П. Галочкина; ВГТУ. – Воронеж, 2017. – 174 с.

7. Воспитание силы и быстроты: учеб. – метод. пособие / Воронежский ГАСУ; сост.: Л. А. Аренд, В. К. Волков, Д. И. Войтович [и др.] ; под общ. ред. Г.П. Галочкина. – Воронеж, 2013. – 177 с.

8. Готовцев, Е. В. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие / Е.В. Готовцев, В.И. Козлов, И.А. Анохина; ВГТУ. – Воронеж, 2017. – 95 с.

10. Готовцев, Е. В. Баскетбол: вариативная часть физической культуры: учеб.-метод. пособие / Е.В. Готовцев, Д.И. Войтович, В.А. Петько; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 90 с.

11. Гриднев В.А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения / В.А. Гриднев, С.В. Шпагин. — Электрон. текстовые данные. — Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2015. — 80 с. — 978-5-8265-1375-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63880.html>

12. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь : учеб. пособие: допущено УМО / Ю.И. Гришина. - 3-е изд. - М.: Ростов н/д Феникс, 2012. - 248 с.

13. Игровые упражнения в интегральной подготовке футболистов : учеб. – метод. пособие / Воронежский ГАСУ; сост.: Е. В. Готовцев, В. С. Шелестов. - Воронеж, 2014.- 64 с.

14. Ковыршина Е.Ю. Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ковыршина Е.Ю., Эртман Ю.Н., Кириченко В.Ф.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017.— 108 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74277.html>.— ЭБС «IPRbooks»

15. Козлов, В.И. Основы методики подготовки «либеро» в волейболе: метод. рекомендации / В.И. Козлов; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 26 с.

16. Козлов, В.И., Анохина, И.А., Зиземская, Н.И. Общая физическая подготовка: вариативная часть физической культуры: метод. рекомендации И.А. Анохина, В.И. Козлов, Н.И. Зиземская; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 38 с.
17. Козлов, В.И., Войтович, Д.И. Основы развития физических качеств в волейболе: метод. рекомендации / В.И. Козлов, Д.И. Войтович; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 30 с.
18. Мавроматис, В.Д. Применение бадминтона в оздоровительной физической культуре студентов строительных вузов [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. Д. Мавроматис. — Электрон. текстовые данные. — СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 60 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19029>
20. Макеева, В.С. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В. С. Макеева. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2014. — 132 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33444>.
21. Методико-практические основы занятий жимом лежа: метод. рекомендации для студентов всех специальностей и преподавателей вуза, занимающихся жимом лежа / Воронежский ГАСУ; сост.: Ю. Н. Новиков. - Воронеж, 2014. – 24 с.
22. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / В. Г. Никитушкин. — Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2013. — 280 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16824>
23. Низкова, Л.А., Пулевая стрельба – пистолет: вариативная часть физической культуры: методические рекомендации для студентов и преподавателей / Л.А. Низкова. – Воронеж: Воронежский ГАСУ, 2016 – 28 с.
24. Новиков, Ю.Н. Методико-практические основы занятий тяжелой атлетикой: методические рекомендации для студентов всех специальностей и преподавателей вуза, занимающихся тяжелой атлетикой / Воронежский ГАСУ; сост.: Ю.Н. Новиков. – Воронеж, 2016.– 30 с.
25. Новиков, Ю.Н. Силовая подготовка: вариативная часть физической культуры: учебное пособие для студентов и преподавателей / Ю.Н. Новиков, Е.В. Готовцев, Ю.Н. Яковенко; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 49 с.
26. Профессиональная психофизическая подготовка студентов строительных вузов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В.А. Никишкин [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский государственный

строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015. — 326 с. — 978-5-7264-1063-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35347.html>

27. Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания студенток: учеб.- метод. пособие / И.А. Анохина, А.Ю. Горобий, Л.В. Яковлева, А.М. Кораблина. – Воронеж: ФГБОУ ВО «Воронежский государственный технический университет», 2018. – 85 с.

28. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ С.Н. Зуев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Российская таможенная академия, 2016.— 132 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69779.html>.— ЭБС «IPRbooks»

29. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта/ Ч.Т. Иванков [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский педагогический государственный университет, 2014.— 392 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>.— ЭБС «IPRbooks»

30. Техника стрельбы лежа из малокалиберной спортивной винтовки: метод. рекомендации для студентов и препод. / Воронежский ГАСУ ; сост. Л. А. Аренд. – Воронеж, 2012. - 21 с.

31. Токарева А.В. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.В. Токарева, В.Д. Гетьман, Л.Б. Ефимова-Комарова. — Электрон. текстовые данные. — СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 104 с. — 978-5-9227-0636-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63642.html>

32. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.В. Токарева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 140 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63647.html>.— ЭБС «IPRbooks»

33. Филимонова, С.И. Самореализация педагога по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: монография / С. И. Филимонова. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский городской педагогический университет, 2013. — 278 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/26592>.

34. Фудин Н.А. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: монография/ Фудин Н.А., Хадарцев А.А., Орлов В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», Человек, 2018.— 320 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74298.html>.— ЭБС «IPRbooks»
35. Чернев, И.Л., Ермолова, Е.А., Кораблина, А.М. Настольный теннис: вариативная часть физической культуры: методические рекомендации / И.Л. Чернев, Е.А. Ермолова, А.М. Кораблина. – Воронеж: Воронежский ГАСУ, 2016. – 33 с.

**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:**

Аудиовизуальные, технические и компьютерные средства обучения:

- программное обеспечение: операционная система Microsoft Office Word 2013/2007 200; Microsoft Office Excel 2013/2007 200; Microsoft Office Power Point 2013/2007 200; Microsoft Office Outlook 2013/2007 200; Microsoft Office Outlook Buisness 2013/2007 200; Microsoft Office Office Publisher 2013/2007 200; Windows Professional 8.1 (7 и 8); Single Upgrade MVL A Each Academic 300; Windows Server Data Center 2012R2; Single Upgrade MVL A Each; Windows Server CAL 2012; Single MVL Device CAL A Each Academic 300; SQL Server Standart Core 2014; Single MVL A Each Academic 6 2 Дог. 2017-2018 г.
- мультимедийные варианты лекций; - учебно-методические пособия для студентов;
- видеозаписи соревнований.

**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; 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 лекции или на практическом занятии.

<p>Самостоятельная работа</p>	<p>Самостоятельная работа студентов способствует глубокому усвоению учебного материала и развитию навыков самообразования. Самостоятельная работа предполагает следующие составляющие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работа с текстами: учебниками, справочниками, дополнительной литературой, а также проработка конспектов лекций;</li> <li>- выполнение домашних заданий и расчетов;</li> <li>- работа над темами для самостоятельного изучения;</li> <li>- участие в работе студенческих научных конференций, олимпиад;</li> <li>- подготовка к промежуточной аттестации.</li> </ul>
<p>Подготовка к промежуточной аттестации</p>	<p>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.</p>