

# МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Воронежский государственный технический университет»  
в городе Борисоглебске

СОГЛАСОВАНО  
Зам.директора по УР

 Перегудова В.Н.

«01» сентября 2017 г.



Директор

Болотских Л.В.

«01» сентября 2017 г.

## Рабочая программа дисциплины Б1.Б.1 «Физическая культура и спорт»

**Направление подготовки (специальность):** 08.03.01 «Строительство»

**Профиль (Специализация):** «Теплогазоснабжение и вентиляция»

**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр

**Программа подготовки** академический бакалавриат

**Нормативный срок обучения:** 4 года/5 лет

**Форма обучения:** очная/заочная

**Автор программы:** Солодкая Н.И.

Программа обсуждена на заседании кафедры ГУМД

Протокол №9 от «29» июня 2017 г.

Зав. кафедрой  /Макеев В.А.

Борисоглебск 2017

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий выпускающей кафедрой  /Чудинов Д.М./

(подпись) (Ф.И.О.)

Протокол заседания кафедры №1 от 01 сентября 2017 года

Председатель учебно-методической комиссии филиала  /Матвеева Л.И./

(подпись) (Ф.И.О.)

Протокол заседания учебно-методической комиссии филиала  
№1 от 01 сентября 2017 года

# 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Цели дисциплины

Целью физического воспитания студентов 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.

## 1.2. Задачи освоения дисциплины

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части учебного плана с индексом Б1.Б.1.

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

### **знать/ понимать:**

- основы анатомии и физиологии организма человека и его функциональных систем;
- влияние физических упражнений и систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- олимпийские и неолимпийские виды спорта, новые направления в физической культуре и спорте;
- мотивацию выбора систем физических упражнений или спорта;
- формы и направленность занятий физической культурой и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния;
- основные способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

### **уметь:**

- применять индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений для саморазвития и самосовершенствования;
- творчески использовать средства и методы физического воспитания для физического самосовершенствования и формирования здорового стиля жизни;
- использовать знания особенностей функционального развития человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды;
- определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств;

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины Б 1.Б.1 «Физическая культура и спорт» направлен на формирование следующих компетенций:

### *Общекультурные*

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

В результате изучения дисциплины студент должен **знать** основные понятия теоретических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни, 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, саморегуляцию и совершенствование организма, адаптация, социально-экологические факторы, показатели состояния основных функциональных систем;

- 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;

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

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

- методы и средства восстановления работоспособности в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности;

- 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;

- формы, направленность и планирование профессионально-прикладной физической культуры и производственной физической культуры;

- методы и средства профессионально-прикладной физической подготовки;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

- правила мер предосторожности при организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом или с группой людей.

**Уметь** использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- использовать творчески средства и методы физического воспитания для физического самосовершенствования и формирования здорового образа и стиля жизни;

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

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

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

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

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

**Владеть** 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 2 зачетные единицы (72 академических часов).

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр/сессия	
		1	2/2
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	36/4	18	18/4
В том числе:			
Лекции	36/4	18	18/4
Практические занятия (ПЗ)	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	36/64	18	18/64
В том числе:			
Курсовой проект	-	-	-
Контрольная работа	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	Зачёт/зачёт 4		Зачёт/зачёт 4
Общая трудоемкость зач. ед.	72/72 час	36	36/72
	2/2	1	1/2

#### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина Б1.Б.1 «Физическая культура и спорт» включает в качестве обязательного минимума дидактические единицы, интегрирующие тематику учебного материала. Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

- **теоретический**, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;
- **самостоятельный**, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре
- **контрольный**, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

№	Разделы дисциплины	Часы	Форма занятия
	Физическая культура и спорт	<b>72</b>	
1.	Теоретический раздел	36	Лекции
		36	Самостоятельные занятия
2.	Контрольный раздел		Зачётное занятие

#### 5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела Дисциплины	Содержание раздела
1	Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры..

2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека.
3	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие
4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
5	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности.
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста.

## 5.2 Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами

№ п/п	Наименование дисциплин учебного плана, с которым организована взаимосвязь дисциплины рабочей программы	№ разделов дисциплины рабочей программы, связанных с указанными дисциплинами
1	Дисциплина «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина)	1-6

## 5.3. Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Прак. зан.	Лаб. зан.	СРС	Всего Часов
1.	Физическая культура и спорт как учебный предмет в высшей школе	2/0,5			2/7	4/7,5
2.	Теоретические основы физической культуры	6/0,5			6/7	12/7,5
3.	Социально-биологические основы физической культуры	4/0,5			4/7	8/7,5
4.	Основы здорового образа жизни. Оздоровительные виды физической культуры.	4/0,5			4/7	8/7,5
5.	Общая характеристика физических качеств	4/0,5			4/7	8/7,5

6.	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	4/0,5			4/7	8/7,5
7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания.	4/0,5			4/7	8/7,5
8.	Основы спортивной тренировки. Планирование и контроль в физическом воспитании	4/0,5			4/7	8/7,5
9.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	4			4/8	8/8

### 5.3.1. Теоретический раздел

Материал предусматривает овладение студентами научно-практическими и специальными знаниями, необходимыми для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

### 5.3.2. Контрольный раздел

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических знаний физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

Итоговый контроль (зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

## 5.4. План – график распределения учебных часов по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Основные разделы учебного процесса	I семестр	II семестр	ВСЕГО
1. Теоретический раздел	18	18/4	36/4
2. Раздел самостоятельной подготовки	18	18/64	36/64
3. Контрольный раздел	-	-	-
- выполнение теоретических заданий	-	-	-
Общий объем часов	36	36/68	72/68

### 5.5. Содержание материала по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Данная дисциплина представлена теоретическими занятиями по обязательной тематике (9 тем), на которые отводится 72 часа, из них 36 часов самостоятельного изучения. Тема изучается в форме теоретического занятия (лекции) для потока или отдельной группы, а также изучается, самостоятельно основываясь на рекомендуемую основную и дополнительную литературы и информационно-электронные образовательные ресурсы.

## Тема №1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ (2 ЧАСА)

**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.** Введение в содержание курса. Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов.

## Тема №2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (6 ЧАСОВ)

**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.** Физическая культура как вид культуры человека и общества. Понятие физической культуры и многообразие его определений.

Взаимосвязь понятия «физическая культура» с другими понятиями - «физическое воспитание», «физическое развитие», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «адаптивная физическая культура» и др.

Предмет теории физического воспитания. Принципы физического воспитания. Специфические принципы методики физического воспитания. Принцип непрерывности процесса физического воспитания.

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Взаимосвязь принципов в системе физического воспитания. Общая характеристика средств физического воспитания.

Понятие о средствах физического воспитания. 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. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.

## Тема №3. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (4 ЧАСА)

**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ** Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

## Тема №4. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (4 ЧАСА)

**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.** Общая характеристика понятия «здоровье». Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни: целостное оздоровительное обучение, релаксационные методы, физическая активность, произвольная гиповентиляция легких, рациональное питание и дозированное голодание, холодное закаливание. Оздоровительная физическая культура. Сущность оздоровительных систем и виды систем.

## Тема №5. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (4 ЧАСА)

**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.** Понятие о физических качествах. Основные виды физических качеств. Сила и ее разновидности. Средства развития силы. Общая характеристика быстроты. Основные виды проявления быстроты. Средства развития быстроты. Общая характеристика выносливости. Основные типы утомления. Координация и ее разновидности. Общая

характеристика гибкости. Определение активной и пассивной гибкости и примеры физических упражнений. Общая физическая подготовка и ее задачи. Специальная физическая подготовка и ее задачи.

#### Тема №6. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ (4 ЧАСА)

**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.** Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль как обязательное условие допуска к занятиям физической культурой. Самоконтроль, его основные методы и показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов самоконтроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности.

Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в режиме дня студенческой молодежи. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

#### Тема №7. СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ( 4 ЧАСА)

**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.** Социальные функции спорта. Спортивная классификация. Особенности определения спортивных результатов. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. ЕВСК. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

#### Тема №8. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ (4 ЧАСА)

**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.** Цели и задачи спортивной тренировки, ее методы и средства. Основные принципы и стороны тренировки. Определение тренировочной и соревновательной нагрузки. Структура многолетнего процесса подготовленности спортсмена. Планирование занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Педагогический контроль Основные разделы планирования тренировки. Контроль за тренировочными нагрузками и состоянием занимающегося. Контроль овладения техникой избранного вида спорта или системы физических упражнений. Учёт спортивных результатов.

#### Тема №9. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП) СТУДЕНТОВ (4 ЧАСА)

**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.** Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

### **6. ТЕМЫ КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ, КУРСОВЫХ И КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ - не предусмотрено.**

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

№ п/п	Компетенция (общекультурная – ОК)	Форма контроля	Семестр/сессия
1	ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Зачет	2

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

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения теоретических учебных занятий (лекций), а также владение теоретическими основами физической культуры, спорта, здорового образа жизни и современными средствами педагогической, медико-биологической и психологической подготовки в сфере физической культуры для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Оценка выполнения тестов теоретической подготовленности определяется по количественному соотношению правильных ответов в процентах (%) установленных автором данной программы.

Оценка тестов теоретической подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в баллах	От 50% до 69%	От 70% до 89%	От 90% до 100%

К сдаче контрольного тестирования допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия (лекции) и имеющие косвенное подтверждение полученных знаний (наличие конспектов лекций).

#### 7.2.1. Этап текущего контроля

Результаты текущего контроля и межсессионной аттестации оцениваются по пятибалльной шкале:

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

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Оценка	Критерий оценивания
Знает	основные понятия теоретических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни (ОК-8)	Отлично	Полное посещение учебных занятий (лекций). Фиксирование теоретического материала (кон-
Умеет	эффективно реализовывать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности (ОК-8)		
Владеет	ценностями физической культуры лично-		

	сти для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-8)		спектирование).
Знает	основные понятия теоретических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни (ОК-8)	Хорошо	Полное или частичное (более 75%) посещение учебных занятий (лекций). Фиксирование теоретического материала (конспектирование).
Умеет	эффективно реализовывать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности (ОК-8)		
Владеет	ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-8)		
Знает	основные понятия теоретических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни (ОК-8)	удовлетворительно	Полное или частичное (более 50%) посещение учебных занятий (лекций). Фиксирование теоретического материала (конспектирование).
Умеет	эффективно реализовывать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности (ОК-8)		
Владеет	ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-8)		
Знает	основные понятия теоретических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни (ОК-8)	неудовлетворительно	Частичное посещение (менее 50%) учебных занятий (лекций). Нефиксирование теоретического материала (отсутствие конспектов).
Умеет	эффективно реализовывать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности (ОК-8)		
Владеет	ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-8)		
Знает	основные понятия теоретических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни (ОК-8)	не аттестован	Непосещение учебных занятий (лекций). Нефиксирование теоретического материала (отсутствие конспектов).
Умеет	эффективно реализовывать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности (ОК-8)		
Владеет	ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-8)		

### 7.2.2. Этап промежуточного контроля

Во 2 семестре результаты промежуточной аттестации освоения дисциплины (зачет) оцениваются по двухбалльной шкале:

- «зачтено»;
- «не зачтено».

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Оценка	Критерий оценивания
Знает	основные понятия теоретических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни (ОК-8)	зачтено	1. Полное или частичное (более 50%) посещение учебных занятий (лекций). 2. Наличие косвенного подтверждения полученных знаний (наличие конспектов лекций). 3. Результат контрольного тестирования имеет оценку «удовлетворительно» и выше.
Умеет	эффективно реализовывать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности (ОК-8)		
Владеет	ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-8)		
Знает	основные понятия теоретических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни (ОК-8)	не зачтено	1. Непосещение или частичное посещение (менее 50%) учебных занятий (лекций). 2. Отсутствие косвенного подтверждения полученных знаний (отсутствие конспектов лекций). 3. Результат контрольного тестирования ниже оценки «удовлетворительно» или студент не явился на тестирование.
Умеет	эффективно реализовывать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности (ОК-8)		
Владеет	ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-8)		

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

1. Контрольные тесты для студентов не зависимо от медицинской группы.
2. Рефераты для студентов временно освобожденных от учебных занятий по состоянию здоровья или имеющие частичное посещение (менее 50%) учебных занятий (лекций).

**7.3.1. Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура студента.
4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
5. Организация физического воспитания в вузе.
6. Компоненты физической культуры.
7. Средства физической культуры и спорта.
8. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
9. Общее представление о строении тела человека.
10. Функциональные системы организма.

11. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
12. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
13. Роль отдельных систем организма человека в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма.
14. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
15. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
16. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
17. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
18. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.
19. Динамика работоспособности студента в течение учебной недели.
20. Динамика работоспособности студента в течение семестра.
21. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.
22. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
23. Типы изменений умственной работоспособности студента.
24. Методические принципы физического воспитания.
25. Средства и методы физического воспитания.
26. Основы обучения движениям.
27. Характеристика и воспитание физических качеств.
28. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
29. Структура учебно-тренировочного занятия.
30. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
31. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
32. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
33. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
34. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
35. Единая спортивная классификация. Календарь спортивных соревнований.
36. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования. Студенческие спортивные организации.
37. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
38. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
39. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
40. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
41. Мотивации и целенаправленность самостоятельных занятий. Их формы, структура и содержание.
42. Влияние современных условий труда и быта на жизнедеятельность человека.
43. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
44. Место ППФП в системе физического воспитания.
45. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
46. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
47. Система контроля ППФП студентов.
48. Основные факторы, определяющие содержание ППФП выпускника вуза.
49. Назначение и задачи ППФП.
50. Педагогический контроль в ППФП.
51. Формы ППФП.
52. Средства ППФП.
53. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

54. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
55. Основные формы занятий физическими упражнениями.
56. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.
57. Физическая культура и спорт в свободное время бакалавра.

**7.3.2. Примерная тематика и содержание КР** – не предусмотрены учебным планом

**7.3.3. Вопросы для коллоквиумов** – не предусмотрены учебным планом

**7.3.4. Задания для тестирования**

***Вопросы для контрольного тестирования качества усвоения дисциплины «Физическая культура и спорт»***

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 про- граммы;
  - 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) Гетерохронной работоспособности.

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

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

21. Что является главным источником энергии в организме?

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

22. Гипервитаминоз – это:

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

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

- А) Силовые;
- Б) Циклические;
- В) Игровые;
- Г) Технические.

24. Суть действия «мышечного насоса» -

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

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

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

26. Двигательный навык формируется по механизму -:

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

27. Гипоксия – это недостаток

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

28. При недостатке, каких минеральных веществ развивается малокровие:

- А) Кальций;

Б) Натрий;

В) Хлор;

Г) Железо.

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

А) Белки;

Б) Жиры;

В) Углеводы;

Г) Витамины.

30. У спортсменов основной обмен

А) Выше;

Б) Ниже;

В) Такой же, как у не занимающихся спортом;

Г) Значительно выше.

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

А) 20%;

Б) 30%;

В) 40%;

Г) 50%.

32. Оптимальная двигательная активность в день –

А) 1,5 часа;

Б) 0,5 часа;

В) 3 часа;

Г) Более 3 часов.

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

А) Работа;

Б) Деньги;

В) Здоровье;

Г) Любовь.

34. Что является более результативным в укреплении здоровья

А) Укрепить состояние самого организма;

Б) Использовать высококалорийное питание;

В) Принимать более качественные лекарства;

Г) Изменить наследственность.

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

А) Экология;

Б) Образ жизни;

В) Наследственность;

Г) Здравоохранение.

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

А) Улучшается;

Б) Не изменяется;

В) Ухудшается;

Г) Улучшается только у преподавателей физической культуры.

37. Норма сна для студентов:

А) 6 часов;

Б) 7 часов;

В) 8 часов;

Г) 9 часов и более.

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

А) Белок;

Б) Жир;

В) Углеводы;

- Г) Минеральные вещества.
39. Что не является обязательным элементом закаливания:
- А) Систематичность;
  - Б) Постепенность;
  - В) Самоконтроль;
  - Г) Моржевание.
40. Какие методы используются для уменьшения воздействия стресса?
- А) Аутогенная тренировка;
  - Б) Дыхательная гимнастика;
  - В) Регулярная умеренная физическая нагрузка;
  - Г) Совокупность всех перечисленных методов.
41. Базой, основой повышения работоспособности человека является:
- А) Общая физическая подготовка;
  - Б) Специальная подготовка;
  - В) Спортивная подготовка;
  - Г) Прикладная подготовка.
42. Нормативы К. Купера включают:
- А) Бег на 5000 (3000) км;
  - Б) Преодоление расстояния за 7 мин в беге, плавание, велокроссе;
  - В) Преодоление расстояния за 12 мин в беге, плавание, велокроссе;
  - Г) Прыжки на скакалке в течение 1 мин.
43. Продолжительность работы субмаксимальной мощности составляет:
- А) До 20-25 с;
  - Б) От 25 с до 3-5 мин;
  - В) От 3-5 мин до 30 30мин;
  - Г) Свыше 30 мин.
44. В зоне максимальной мощности работа выполняется в основном за счет:
- А) Аэробного энергоснабжения;
  - Б) Анаэробного энергоснабжения;
  - В) Аэробного и анаэробного в равных соотношениях;
  - Г) Больше аэробного, чем анаэробного.
45. Для бицепса какая мышца является антагонистом:
- А) Трапецевидная мышца;
  - Б) Большая грудная мышца;
  - В) Дельта;
  - Г) Трицепс.
46. Физические нагрузки, стимулирующие рост тела:
- А) Упражнения на координацию движений;
  - Б) Силовые упражнения;
  - В) Прыжковые упражнения;
  - Г) Беговые упражнения.
47. Упражнения для снижения веса:
- А) Упражнения на быстроту;
  - Б) Атлетическая гимнастика;
  - В) Бег на средние и длинные дистанции;
  - Г) Бег на короткие дистанции.
48. Одна из форм учебных занятий в вузе называется элективной. Это занятия:
- А) Дополнительные (факультативные);
  - Б) Индивидуальные;
  - В) По выбору;
  - Г) Самостоятельные.
49. Нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в порядке:
- А) Быстрота > сила > выносливость;
  - Б) Сила > быстрота > выносливость;

В) Выносливость > быстрота > сила;

Г) Быстрота > выносливость > сила.

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

А) Вводной;

Б) Подготовительной;

В) Основной;

Г) Заключительной.

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

А) Двигательное умение;

Б) Двигательный принцип;

В) Двигательный навык;

Г) Двигательный стереотип.

52. Основоположником научной системы физического воспитания в России является:

А) Лесгафт П.Ф.;

Б) Матвеев А.П.;

В) Семашко Н.А.;

Г) Мутко А.В.

53. Что относится к средствам физического воспитания?

А) Физические упражнения;

Б) Оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода);

В) Гигиенические факторы;

Г) Все перечисленные факторы.

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

А) Положительно;

Б) Отрицательно;

В) Не взаимосвязано;

Г) Зависит от возраста.

55. Что требуется для развития быстроты?

А) Упражнения выполнять на средних скоростях;

Б) Следить за техникой выполнения упражнений;

В) Упражнения выполнять на фоне утомления;

Г) Паузы отдыха до полного восстановления.

56. Уровень проявления гибкости ниже:

А) После разминки, массажа;

Б) При высокой внешней температуре;

В) Утром;

Г) У девушек (по сравнению с юношами).

57. Ловкость оценивается точностью движений по параметрам:

А) Только пространства;

Б) Только времени;

В) Только мышечного усилия;

Г) Пространства, времени и усилия.

58. Уровень выносливости зависит от:

А) Мощности работы сердца и легких;

Б) Печени;

В) Мышц;

Г) Всех перечисленных факторов.

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

А) Аэробным;

Б) Анаэробным;

В) Аэробным+анаэробным;

- Г) АТФ не восстанавливается.
60. Сила человека измеряется 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) Становится 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:
- А) Физического состояния;
  - Б) Пола;
  - В) Выполняемой нагрузки;
  - Г) Всех перечисленных факторов.
70. Что не включает в себя первая помощь при растяжении?

- А) Покой;
  - Б) Холод (холодная грелка, лёд);
  - В) Тепло (горячая грелка, растирки);
  - Г) Наложение повязки.
71. Занятия, каким видом спорта в большей мере влияют на размеры сердца?
- А) Тяжелая атлетика;
  - Б) Тренировка в метаниях;
  - В) Футбол;
  - Г) Лыжные гонки.
72. Чаще других повторные врачебные обследования проходят студенты: А) Основной медицинской группы;
- Б) Подготовительной медицинской группы;
  - В) Специальной медицинской группы;
  - Г) Студенты, занимающиеся спортом.
73. Наибольшая длина тела у человека наблюдается:
- А) Вечером;
  - Б) Утром;
  - В) После упражнений с отягощениями;
  - Г) За сутки рост взрослого человека не изменяется.
74. Жизненная емкость легких зависит от:
- А) Веса тела;
  - Б) Роста тела;
  - В) Уровня функциональной подготовленности;
  - Г) Всех вышеперечисленных параметров.
75. Объективные показатели, определяющие тип телосложения:
- А) Окружность грудной клетки;
  - Б) Окружность запястья рабочей руки;
  - В) Визуальная оценка;
  - Г) Окружность таза.
76. Боковое искривление позвоночника называется:
- А) Лордоз;
  - Б) Кифоз;
  - В) Сколиоз;
  - Г) Лордокифоз.
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) PWC170.
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, скорости, точности реакции и др.
84. Профессиограмма специалиста включает перечень:
- А) Основных профессиональных заболеваний;
  - Б) Необходимых знаний и качеств в профессии;
  - В) Смежных специальностей;
  - Г) Должностей профессионального роста.
85. ППФП в вузе проводится в форме занятий:
- А) Теоретических;
  - Б) Практических;
  - В) Контрольных;
  - Г) Всех перечисленных.
86. Требования и нормативы по ППФП являются:
- А) Обязательными;
  - Б) Необязательными;
  - В) Обязательными для занимающихся прикладными видами спорта;
  - Г) Обязательными для старших курсов.
87. Как называется отрасль науки, изучающая условия и характер труда?
- А) Кибернетика;
  - Б) Агломерация;
  - В) Эргономика;
  - Г) Эkleктика.
88. Характеристика особенностей труда, в частности, в инженерных специальностях, свидетельствует, что на первом месте к необходимым умениям и навыкам относится:
- А) Ориентирование на местности;
  - Б) Управление авто-, мото-, вело- средствами;
  - В) Плавание;
  - Г) Ходьба 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.

**7.3.2. Примерная тематика и содержание КР – не предусмотрены учебным планом**

### 7.3.3. Вопросы для коллоквиумов – не предусмотрены учебным планом

### 7.3.4. Задания для тестирования

#### *Вопросы для контрольного тестирования качества усвоения дисциплины «Физическая культура и спорт»*

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 возможности.
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) Гетерохронной работоспособности.

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

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

21. Что является главным источником энергии в организме?

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

22. Гипервитаминоз – это:

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

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

- А) Силовые;
- Б) Циклические;
- В) Игровые;
- Г) Технические.

24. Суть действия «мышечного насоса» -

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

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

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

26. Двигательный навык формируется по механизму -:

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

27. Гипоксия – это недостаток

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

28. При недостатке, каких минеральных веществ развивается малокровие:

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

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

- А) Белки;
- Б) Жиры;

- В) Углеводы;  
Г) Витамины.
30. У спортсменов основной обмен
- А) Выше;  
Б) Ниже;  
В) Такой же, как у не занимающихся спортом;  
Г) Значительно выше.
31. Образ жизни в общей иерархии факторов укрепления здоровья составляет:
- А) 20%;  
Б) 30%;  
В) 40%;  
Г) 50%.
32. Оптимальная двигательная активность в день –
- А) 1,5 часа;  
Б) 0,5 часа;  
В) 3 часа;  
Г) Более 3 часов.
33. По результатам опроса, что занимает ведущее место в иерархии потребностей человека
- А) Работа;  
Б) Деньги;  
В) Здоровье;  
Г) Любовь.
34. Что является более результативным в укреплении здоровья
- А) Укрепить состояние самого организма;  
Б) Использовать высококалорийное питание;  
В) Принимать более качественные лекарства;  
Г) Изменить наследственность.
35. Какой фактор играет решающую роль при заболеваниях сердца и сосудов
- А) Экология;  
Б) Образ жизни;  
В) Наследственность;  
Г) Здоровоохранение.
36. За время обучения в вузе состояние здоровье у основной массы студентов:
- А) Улучшается;  
Б) Не изменяется;  
В) Ухудшается;  
Г) Улучшается только у преподавателей физической культуры.
37. Норма сна для студентов:
- А) 6 часов;  
Б) 7 часов;  
В) 8 часов;  
Г) 9 часов и более.
38. При занятиях спортом (развитие выносливости) необходимо увеличить в рационе:
- А) Белок;  
Б) Жир;  
В) Углеводы;  
Г) Минеральные вещества.
39. Что не является обязательным элементом закаливания:
- А) Систематичность;  
Б) Постепенность;  
В) Самоконтроль;  
Г) Моржевание.
40. Какие методы используются для уменьшения воздействия стресса?

- А) Аутогенная тренировка;
  - Б) Дыхательная гимнастика;
  - В) Регулярная умеренная физическая нагрузка;
  - Г) Совокупность всех перечисленных методов.
41. Базой, основой повышения работоспособности человека является:
- А) Общая физическая подготовка;
  - Б) Специальная подготовка;
  - В) Спортивная подготовка;
  - Г) Прикладная подготовка.
42. Нормативы К. Купера включают:
- А) Бег на 5000 (3000) км;
  - Б) Преодоление расстояния за 7 мин в беге, плавание, велокроссе;
  - В) Преодоление расстояния за 12 мин в беге, плавание, велокроссе;
  - Г) Прыжки на скакалке в течение 1 мин.
43. Продолжительность работы субмаксимальной мощности составляет:
- А) До 20-25 с;
  - Б) От 25 с до 3-5 мин;
  - В) От 3-5 мин до 30 30мин;
  - Г) Свыше 30 мин.
44. В зоне максимальной мощности работа выполняется в основном за счет:
- А) Аэробного энергоснабжения;
  - Б) Анаэробного энергоснабжения;
  - В) Аэробного и анаэробного в равных соотношениях;
  - Г) Больше аэробного, чем анаэробного.
45. Для бицепса какая мышца является антагонистом:
- А) Трапециевидная мышца;
  - Б) Большая грудная мышца;
  - В) Дельта;
  - Г) Трицепс.
46. Физические нагрузки, стимулирующие рост тела:
- А) Упражнения на координацию движений;
  - Б) Силовые упражнения;
  - В) Прыжковые упражнения;
  - Г) Беговые упражнения.
47. Упражнения для снижения веса:
- А) Упражнения на быстроту;
  - Б) Атлетическая гимнастика;
  - В) Бег на средние и длинные дистанции;
  - Г) Бег на короткие дистанции.
48. Одна из форм учебных занятий в вузе называется элективной. Это занятия:
- А) Дополнительные (факультативные);
  - Б) Индивидуальные;
  - В) По выбору;
  - Г) Самостоятельные.
49. Нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в порядке:
- А) Быстрота > сила > выносливость;
  - Б) Сила > быстрота > выносливость;
  - В) Выносливость > быстрота > сила;
  - Г) Быстрота > выносливость > сила.
50. В какой части занятия очень важно выполнять упражнения на разгрузку позвоночника:
- А) Вводной;
  - Б) Подготовительной;
  - В) Основной;

Г) Заключительной.

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

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

52. Основоположником научной системы физического воспитания в России является:

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

53. Что относится к средствам физического воспитания?

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

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

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

55. Что требуется для развития быстроты?

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

56. Уровень проявления гибкости ниже:

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

57. Ловкость оценивается точностью движений по параметрам:

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

58. Уровень выносливости зависит от:

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

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

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

60. Сила человека измеряется 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) Становится 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:

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

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

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

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

- А) Тяжелая атлетика;

Б) Тренировка в метаниях;

В) Футбол;

Г) Лыжные гонки.

72. Чаще других повторные врачебные обследования проходят студенты: А) Основной медицинской группы;

Б) Подготовительной медицинской группы;

В) Специальной медицинской группы;

Г) Студенты, занимающиеся спортом.

73. Наибольшая длина тела у человека наблюдается:

А) Вечером;

Б) Утром;

В) После упражнений с отягощениями;

Г) За сутки рост взрослого человека не изменяется.

74. Жизненная емкость легких зависит от:

А) Веса тела;

Б) Роста тела;

В) Уровня функциональной подготовленности;

Г) Всех вышеперечисленных параметров.

75. Объективные показатели, определяющие тип телосложения:

А) Окружность грудной клетки;

Б) Окружность запястья рабочей руки;

В) Визуальная оценка;

Г) Окружность таза.

76. Боковое искривление позвоночника называется:

А) Лордоз;

Б) Кифоз;

В) Сколиоз;

Г) Лордокифоз.

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) PWC170.

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, скорости, точности реакции и др.
84. Профессиограмма специалиста включает перечень:
- А) Основных профессиональных заболеваний;
  - Б) Необходимых знаний и качеств в профессии;
  - В) Смежных специальностей;
  - Г) Должностей профессионального роста.
85. ППФП в вузе проводится в форме занятий:
- А) Теоретических;
  - Б) Практических;
  - В) Контрольных;
  - Г) Всех перечисленных.
86. Требования и нормативы по ППФП являются:
- А) Обязательными;
  - Б) Необязательными;
  - В) Обязательными для занимающихся прикладными видами спорта;
  - Г) Обязательными для старших курсов.
87. Как называется отрасль науки, изучающая условия и характер труда?
- А) Кибернетика;
  - Б) Агломерация;
  - В) Эргономика;
  - Г) Эклектика.
88. Характеристика особенностей труда, в частности, в инженерных специальностях, свидетельствует, что на первом месте к необходимым умениям и навыкам относится:
- А) Ориентирование на местности;
  - Б) Управление авто-, мото-, вело- средствами;
  - В) Плавание;
  - Г) Ходьба 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.

### **7.3.5. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

**7.3.6. Вопросы для зачетов - не предусмотрены.**

**7.3.7. Вопросы для экзамена - не предусмотрены учебным планом**

### 7.3.8. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	ОК-8	зачёт
2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	ОК-8	зачёт
3	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	ОК-8	зачёт
4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	ОК-8	зачёт
5	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	ОК-8	зачёт
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	ОК-8	зачёт

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

При проведении устного зачета студенту предоставляется 60 минут на подготовку. Опрос студента на устном зачете не должен превышать двух астрономических часов. Зачет может проводиться по итогам текущей успеваемости путем организации специального тестирования, проводимого в письменной форме. При проведении тестирования студенту предоставляется 90 минут. Студенты успешно осуществившие текущий и промежуточный контроль и прошедшие теоретическое тестирование на «удовлетворительно» и выше получают зачёт по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт».

### 8. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Учебная дисциплина «Физическая культура спорт» предусматривает самостоятельную работу студентов и имеет следующее учебно-методическое обеспечение:

- перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля);
- перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем;
- перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля);
- перечень примерной тематики письменных работ (рефератов) для студентов временно освобождённых от учебных занятий.

№ п/п	Наименование издания	Вид издания (учебник, учебное пособие, методические указания)	Автор (авторы)	Год издания	Место хранения и количество
1.	Воспитание силы и быстроты	Учебно-методическое пособие	Кол. авторов под общ. ред. Галочкина Г.П.	2013	Библиотека-25
2.	Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента	Учебное пособие	Виленский, М. Я. Горшков, А. Г.	2012	Библиотека-25
3.	Занятия физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью	Методические указания	Козлов В.И.	2011	Библиотека-25
4.	Игровые упражнения в интегральной подготовке футболистов	Учебно-методическое пособие	Готовцев Е.В., Шелестов В.С.	2014	Библиотека-25
5.	Программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вузов строительного профиля всех специальностей квалификации (степени) «бакалавр»	Программа	Крылова Л. М., Лазарева Е. А., Никишкин В. А	2011	Библиотека-5
6.	Физическая культура в строительных вузах	Учебник	Под ред. Крыловой Л. М. . Никишкин В. А, Крылова Л. М, Пшеничников А. Ф., Крамской С. И.	2010	Библиотека-25
7.	Легкая атлетика	Методические рекомендации	Романова Ю.В., Грицких Е.А., Крохина Т.В.	2009	Библиотека-25
8.	Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп	рекомендации, планирование, программы	авт.-сост. А. Н. Каинов, И. Ю. Шалаева.	2009	Библиотека-25
9.	Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта.	Учебное пособие	Голощапов Б. Р.	2009	Библиотека-10
10.	Обучение тактической грамотности студентов, занимающихся борьбой самбо	Методические рекомендации	Галочкин Г.П.	2009	Библиотека-25
11.	Организация занятий по физической культуре студентов специальной медицинской группы	Методические рекомендации	Романова Ю.В., Грицких Е.А., Крохина Т.В.	2009	Библиотека-25

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

Освоение дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» является обязательным для всех студентов не зависимо от медицинской группы.

Настоящая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» составлена с учетом следующих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 12.04.2007 № 329-ФЗ;
- приказы Министерства образования и науки России «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования по направлениям подготовки (специальностям)»;
- приказ Министерства образования Российской Федерации от 01.12 1999 г. № 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования»;
- инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений утверждённая приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.94 № 777.

Реализация настоящей рабочей программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется кафедрой гуманитарных дисциплин.

Для освоения дисциплины (модуля) студенту необходимо получить теоретические знания основ физической культуры и спорта на аудиторных (лекционных) и самостоятельных занятиях в равных долях.

Студенты, временно освобождённые от учебных занятий выполняют письменную работу (реферат) в соответствии с тематикой предложенной преподавателем физической культуры и допускаются к тестированию.

## **10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**10.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля):**

### **10.1.1 Основная литература**

1. Воспитание силы и быстроты [Текст] : учебно-методическое пособие / Воронеж. гос. архитектур.-строит. ун-т ; под ред. Г. П. Галочкина ; [авт. кол.: Л. А. Аренд, В. К. Волков, Д. И. Войтович и др.]. - Воронеж : [б. и.], 2013 (Воронеж : Отдел оперативной полиграфии изд-ва учеб. лит. и учеб.-метод. пособий ВГАСУ, 2013). - 176 с. – 25 экз.
2. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : учеб. пособие : допущено МО РФ / Виленский, Михаил Яковлевич, Горшков, Анатолий Григорьевич. - 2-е изд., стер. - М. : Кнорус, 2012 (Брянск : ГУП "Брянское обл. полиграф. об-ние", 2012). – 238 с. –25 экз.
3. Готовцев, Евгений Владимирович. Игровые упражнения в интегральной подготовке футболистов [Текст] : учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / Готовцев Евгений Владимирович, Шелестов Владимир Станиславович ; Воронеж. гос. архитектур.-строит. ун-т. - Воронеж : [б. и.], 2014 - 63 с. – 25 экз.

### **10.1.2. Дополнительная литература**

1. Легкая атлетика [Текст] : метод. рекомендации для студентов техн. вузов / сост. : Ю. В. Романова, Е. А. Грицких, Т. В. Крохина ; Воронеж. гос.archit.-строит. ун-т. - Воронеж : [б. и.], 2009 (Воронеж : Отдел оперативной полиграфии ВГАСУ, 2009). - 33 с. – 25 экз.

2. Обучение тактической грамотности студентов, занимающихся борьбой самбо [Текст] : метод. рекомендации для студентов всех спец., занимающихся борьбой самбо в основном и спортивном учеб. отделениях / сост. Г. П. Галочкин ; Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т. - Воронеж : [б. и.], 2009 (Воронеж : Отдел оперативной полиграфии ВГАСУ, 2009). - 34 с. – 25 экз.

3. Организация занятий по физической культуре студентов специальной медицинской группы [Текст] : метод. рекомендации для студентов техн. вузов / сост. : Ю. В. Романова, Е. А. Грицких, Т. В. Крохина ; Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т. - Воронеж : [б. и.], 2009 (Воронеж : Отдел оперативной полиграфии ВГАСУ, 2009). - 34 с. – 25 экз.

4. Занятия физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью [Текст] : метод. рекомендации для студ. и инженерно-технических работников строит. производства / В. И. Козлов. – Воронеж, гос. арх.-строит. университет. - Воронеж : [б. и.], 2011. - 26 с.

5. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст] : учеб. пособие : рек. УМО / Б. Р. Голощапов - 6-е изд., стер. - М. : Академия, 2009 (Тверь : ОАО "Тверской полиграф. комбинат", 2008). - 308 с.

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

Технологии создания и обработки различных видов информации (офисный пакет Microsoft Office: MS Word, MS PowerPoint, MS Excel).

Технологии создания и обработки тестовых заданий (тестовая оболочка MyTestX).

Технологии дистанционного обучения (система поддержки дистанционного обучения Moodle).

Сетевые технологии (информационно-справочная система «Гарант», федеральный портал «Российское образование» <http://edu.ru>, Академик. Словари и энциклопедии <http://dic.academic.ru>).

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

#### *Основной ресурс*

1. <http://www.elibrary.ru>

2. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / . - М. : Студенческая наука, 2012. - 2299 с. - (Вузовская наука в помощь студенту). - ISBN 978-5-00046-122-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=225696>

3. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - ISBN 978-5-209-04347-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

4. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

5. Чеснова, Е.Л. Практикум по физической культуре : учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова, В.В. Варинов. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 68 с. - ISBN 978-5-4458-3075-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956>

#### *Дополнительный ресурс*

1. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий : учебно-методическое пособие / И.А. Гуревич. - Минск : Вышэйшая школа, 2011. - 351 с. - ISBN 978-985-06-1911-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=110086>

2. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2015. - 214 с. - (Среднее профессиональное образование). - Библиогр. в кн. -

ISBN 978-5-406-03127-8; То же [Электронный ресурс]. - URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=252207>

3. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И.С. Барчуков ; под общ. ред. И.С. Барчуков. - 3-е изд., стер. - М. : КноРус, 2015. - 366 с. - (Среднее профессиональное образование)). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-406-04000-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=252171>

## **11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### *Теоретические занятия*

- печатные и компьютерные учебники, учебные пособия
- инструкции и методическая литература
- специальная литература по физической культуре и видам спорта, физиологии, педагогике и психологии спорта
- справочная литература

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

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» является планомерным и систематическим процессом формирования у будущих специалистов общекультурных компетенций имеющие понимание социального значения физической культуры и спорта в условиях профессиональной деятельности и на этой основе сформировать физическую культуру личности.

Функциональная модель педагогической технологии формирования физической культуры личности студента представляет собой сложную многокомпонентную систему, элементы которой взаимообусловлены, взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Теоретические занятия включают перечень направлений (разделов), ориентирующих студентов на приобретение знаний теории физической культуры для самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности и физического самосовершенствования. Особая роль отводится высокой степени готовности к социально-профессиональной деятельности.

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается студентами очного отделения (бакалавриата) на протяжении 2-х семестров. Учебная деятельность реализуется в форме лекций и самостоятельного изучения теоретического материала дисциплины по заданию преподавателя, с его консультациями и текущим контролем.

Реализация настоящей рабочей программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется кафедрой гуманитарных дисциплин с учётом квалификации и специализации профессорско-преподавательского состава, сложившихся традиций и методов работы, а также современных требований ФГОС к выпускникам филиала.

Освобождение от занятий по состоянию здоровья может носить только временный характер. Студенты, освобождённые от учебных занятий на длительный период, самостоятельно овладевают программным материалом под руководством преподавателей кафедры и изучают теоретические разделы дисциплины. К сдаче контрольных нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку. Студенты, выполнившие все требования учебной программы, допускаются к промежуточной аттестации по модулю.

