

## **Рабочая программа дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт», включая оценочные материалы**

### **1. Требования к результатам обучения по дисциплине (модулю)**

#### **1.1. Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (модулем) в процессе освоения образовательной программы**

<b>Группа компетенций</b>	<b>Категория компетенций</b>	<b>Коды и содержание компетенций</b>
Универсальные	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Общепрофессиональные	-	-
Профессиональные	-	-

#### **1.2. Компетенции и индикаторы их достижения, формируемых дисциплиной (модулем) в процессе освоения образовательной программы**

<b>Код компетенции</b>	<b>Код индикатора компетенции</b>	<b>Содержание индикатора компетенции</b>
УК-7	УК-7.1	Анализирует и критически осмысляет влияние образа жизни на показатели здоровья и физическую подготовленность человека
	УК-7.2	Свободно ориентируется в нормах здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологиях, методах и средствах поддержания уровня физической подготовленности

#### **1.3. Результаты обучения по дисциплине (модулю)**

**Цель изучения дисциплины (модуля)** – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины (модуля) обучающийся должен

**знать:**

- роль физической культуры в развитии человека, сущность физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся;
- социально-биологические основы физической культуры и спорта, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- основы здорового образа жизни и особенности влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- особенности использования средств и методов физической культуры для оптимизации работоспособности, правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

**уметь:**

- индивидуально выбирать вид спорта или систему физических упражнений для своего физического совершенствования;
- применять на практике профессионально-прикладную физическую подготовку;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**владеть:**

- личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения

личных жизненных и профессиональных целей, навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке), навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- методиками самостоятельных занятий и самоконтроля над состоянием своего организма, навыками организации процесса активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

## 2. Объем, структура и содержание дисциплины (модуля)

### 2.1. Объем дисциплины (модуля)

<i>Виды учебной работы</i>	<i>Формы обучения</i>
	<i>Очная</i>
<b>Общая трудоемкость:</b> зачетные единицы/часы	2/72
<b>Контактная работа:</b>	32
Занятия лекционного типа	16
Занятия семинарского типа	16
<b>Консультации</b>	0
<b>Промежуточная аттестация</b>	зачет
<b>Самостоятельная работа (СР)</b>	40

### 2.2. Темы (разделы) дисциплины (модуля) с указанием отведенного на них количества часов по формам образовательной деятельности

#### *Очная форма обучения*

Формы обучения								
№ п/п	Наименование тем (разделов)	Виды учебной работы (в часах)						СР
		Контактная работа						
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Л	Иные	ПЗ	С	ЛР	Иные	
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни обучающегося, физическая культура в обеспечении здоровья.	4	0	4	0	0	0	8
2.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	6	0	6	0	0	0	12
3.	Индивидуальный выбор видов спорта	4	0	4	0	0	0	8

	или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.							
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	4	0	4	0	0	0	8

**Примечания:**

Л – лекции, ПЗ – практические занятия, С – семинары, ЛР – лабораторные работы, СР – самостоятельная работа.

**2.3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) и видам работ**

**Содержание лекционного курса**

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание лекционного курса
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни обучающегося, физическая культура в обеспечении здоровья.	<p><b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся</b>  Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.</p> <p><b>Социально-биологические основы физической культуры</b>  Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.</p> <p><b>Основы здорового образа жизни обучающихся, физическая культура в обеспечении здоровья</b>  Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни.</p>
2.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p><b>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>  Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающихся. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.</p>

		<p><b>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности</b></p> <p>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.</p> <p>Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями.</p> <p><b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b></p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.</p>
3.	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	<p><b>Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</b></p> <p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки обучающихся. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений.</p> <p><b>Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</b></p> <p>Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.</p> <p>Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований.</p> <p><b>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b></p> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический</p>

		контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	<p><b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся</b></p> <p>Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся. Особенности ППФП обучающихся по избранному направлению подготовки или специальности. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра; прикладные виды спорта и их элементы.</p> <p><b>Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра</b></p> <p>Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.</p>

#### Содержание занятий семинарского типа

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Тип	Содержание занятий семинарского типа
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни обучающегося, физическая культура в обеспечении здоровья.	ПЗ	<p><b>Социально-биологические основы физической культуры</b></p> <p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.</p> <p><b>Основы здорового образа жизни обучающихся, физическая культура в обеспечении здоровья</b></p> <p>Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни.</p>
2.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная	ПЗ	<p><b>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности</b></p>

	подготовка. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		<p>Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающихся. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.</p> <p><b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b></p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.</p>
3.	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	ПЗ	<p><b>Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</b></p> <p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки обучающихся. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений.</p> <p><b>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b></p> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p>
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	ПЗ	<p><b>Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра</b></p> <p>Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.</p>

#### Содержание самостоятельной работы

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание самостоятельной работы
1.	Физическая культура в	<b>Физическая культура в общекультурной и</b>

	<p>общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни обучающегося, физическая культура в обеспечении здоровья.</p>	<p><b>профессиональной подготовке обучающихся</b> Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. <b>Социально-биологические основы физической культуры</b> Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. <b>Основы здорового образа жизни обучающихся, физическая культура в обеспечении здоровья</b> Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p>
2.	<p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p><b>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности</b> Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда. <b>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности</b> Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b> Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.</p>
3.	<p>Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p>	<p><b>Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</b> Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. <b>Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</b> Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта. <b>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b> Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>
4.	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.</p>	<p><b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся</b> Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для обучающихся вуза. <b>Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра</b> Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры работающих на производстве. Роль будущих бакалавров по внедрению физической культуры в производственном коллективе.</p>

### 3. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

По дисциплине (модулю) предусмотрены следующие виды контроля качества освоения:

- текущий контроль успеваемости;
- промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине (модулю).

### 3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые темы (разделы)	Наименование оценочного средства
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни обучающегося, физическая культура в обеспечении здоровья.	Устный ответ, доклад, мини-тест
2.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Устный ответ, доклад, мини-тест
3.	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Устный ответ, доклад, мини-тест
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	Устный ответ, доклад, мини-тест

#### 3.1.1 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе текущего контроля успеваемости

##### Устный опрос

Контролируемые темы (разделы)	Вопросы (задания)
<b>Тема (раздел) 1</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни обучающихся, физическая культура в обеспечении здоровья	1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. 2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». 3. Физическая культура личности. 4. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. 5. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. 6. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
<b>Тема (раздел) 2</b> Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда. 2. Основы обучения движениям. 3. Основы совершенствования физических качеств. 4. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. 5. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. 6. Зоны и интенсивность физических нагрузок. 7. Значение мышечной релаксации. 8. Формы и содержание самостоятельных занятий. 9. Особенности самостоятельных занятий для женщин. 10. Планирование и управление самостоятельными занятиями. 11. Участие в спортивных соревнованиях.
<b>Тема (раздел) 3</b> Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль	1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. 2. Спортивные соревнования как средство и метод



Контролируемые темы (разделы)	Вопросы (задания)
занимающихся физическими упражнениями и спортом	<p>общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки обучающихся.</p> <p>3. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.</p> <p>4. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.</p> <p>5. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>6. Врачебный контроль, его содержание.</p> <p>7. Педагогический контроль, его содержание.</p> <p>8. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.</p>
<p><b>Тема (раздел) 4</b></p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра</p>	<p>1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>2. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе.</p> <p>3. Особенности ППФП обучающихся по избранному направлению подготовки или специальности.</p> <p>4. Производственная физическая культура.</p> <p>5. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.</p> <p>6. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.</p>

#### **Информационный проект (доклад)**

1. Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся.
2. Формирование профессионально-прикладных качеств у обучающихся на занятиях по физической культуре.
3. Основы законодательства в физической культуре и спорте.
4. Международные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту.
5. Нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту Российской Федерации.
6. Нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту субъектов Российской Федерации.
7. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
8. Общие требования врачебного контроля над здоровьем обучающихся.
9. Гигиенические требования и средства восстановления.
10. Основы медицинского контроля и самоконтроля.
11. Первая помощь при травмах.
12. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
13. Психологические особенности обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом.
14. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
15. Информациология в физической культуре и спорте.
16. Финансовое обеспечение физической культуры и спорта.
17. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
18. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций, объединений, ассоциаций и союзов.
19. Деятельность Международной федерации университетского спорта (ФИСУ).
20. Деятельность Олимпийский комитет России, спортивных федераций России.

21. Принципы, методы и величина нагрузки в процессе тренировки по одному из видов спорта
22. Оригинальные методики развития и совершенствования физических и специальных качеств.
23. Методики ускоренного обучения обучающихся плаванию способом брасс.
24. Особенности тренировочного процесса на тренажерах.
25. Профилактика предупреждения травматизма в процессе спортивных тренировок и соревнований по отдельным видам спорта.
26. Организация и методика проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.
27. Организация и проведение спортивного праздника (вечера) в вузе.

#### **Мини-тест**

1. Из перечисленного: 1) здоровье; 2) телосложение; 3) двигательные умения и навыки; 4) двигательные действия – к ценностям физической культуры относят
  - A) 1, 2, 3, 4
  - B) 1, 2, 3
  - C) 2, 3, 4
  - D) 1, 3, 4
2. Методы и средства развития физического потенциала человека как основы организации его активности, спортивная подготовка, закаливание и здоровый стиль жизни относятся к \_\_\_\_\_ ценностям
  - A) интеллектуальным
  - B) мобилизационным
  - C) мотивационным
  - D) материальным
3. Внутренняя дисциплина, собранность, быстрота оценки ситуации и принятия решения, настойчивость в достижении поставленной цели, умение спокойно пережить неудачу и поражение относятся к ценностям
  - A) интеллектуальным
  - B) мотивационным
  - C) мобилизационным
  - D) материальным
4. Из перечисленных направлений: 1) социально-психологическое; 2) интеллектуальное; 3) двигательное (физическое); 4) спортивное – содержание физкультурного воспитания включает в себя
  - A) 2, 3, 4
  - B) 1, 2, 3
  - C) 1, 3, 4
  - D) 2, 3, 4
5. Процесс формирования философии, потребностно-деятельностного отношения к освоению ценностей физической культуры составляют сущность \_\_\_\_\_ воспитания
  - A) интеллектуального
  - B) двигательного
  - C) социально-психологического
  - D) спортивного
6. Возможность формирования у человека теоретических знаний, охватывающих спектр философских, медицинских и других наук, тесно связанных с физкультурным знанием, составляют сущность \_\_\_\_\_ воспитания
  - A) социально-психологического
  - B) интеллектуального
  - C) двигательного
  - D) спортивного

7. Из перечисленного: 1) системно-ценностный подход; 2) личностно-ориентированный подход; 3) образовательный подход; 4) воспитательный подход – к методологическим подходам построения концепции валеологического воспитания молодежи относят
- A) 2, 3, 4
  - B) 1, 3, 4
  - C) 1, 2, 3
  - D) 1, 2, 4
8. Знания об истоках спорта, генезисе олимпийского движения относят к
- A) информатике
  - B) истории
  - C) социологии
  - D) математике
9. Гуманистические основы спорта, развитие олимпийского движения в соответствии с идеологией Олимпийской хартии относятся к \_\_\_\_\_ ценностям
- A) радикальным
  - B) конфессиональным
  - C) мировоззренческим
  - D) этническим
10. Программа олимпийского образования детей и молодежи представлена следующими направлениями: 1) познавательными; 2) мотивационными; 3) практическими; 4) деятельностными. Правильным ответом является
- A) 2, 3, 4
  - B) 1, 3, 4
  - C) 1, 2, 4
  - D) 1, 2, 3
11. Формирование интереса к спорту, потребностей в спортивных занятиях, стремления к достижению спортивного результата составляет сущность одного из направлений программы олимпийского образования детей и молодежи, которое называется
- A) ознакомительным
  - B) мотивационным
  - C) практическим
  - D) познавательным
12. Создателем курсов организованного физического воспитания обучающихся в России был
- A) И.В. Лебедев
  - B) П.Ф. Лесгафт
  - C) Н.И. Новиков
  - D) А.П. Протасов
13. В конце основной части учебно-тренировочного занятия применяются упражнения на
- A) выносливость
  - B) силу
  - C) координацию
  - D) быстроту
14. Из перечисленного: 1) общая; 2) моторная; 3) сравнительная; 4) частная – к разновидностям плотности учебно-тренировочного занятия относятся
- A) 1, 2
  - B) 1, 4
  - C) 3, 4
  - D) 2, 3

15. Использование средств физической культуры после окончания рабочего дня, в выходные дни и в период каникул предусматривает \_\_\_\_\_ направление самостоятельных занятий
- A) тактико-техническое
  - B) профессионально-прикладное
  - C) оздоровительно-рекреативное
  - D) теоретическое
16. Желательно сочетать с самомассажем и закаливанием такую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями, как
- A) физкульт минута
  - B) утренняя гигиеническая гимнастика
  - C) упражнения в течение рабочего дня
  - D) учебно-тренировочные занятия
17. Занятия плаванием в открытом водоеме целесообразно проводить группой не менее \_\_\_\_\_ человек
- A) трех
  - B) пяти
  - C) восьми
  - D) десяти
18. Минимальное число занятий физическими упражнениями, которое дает оздоровительный эффект и повышает тренированность организма, составляет
- A) три раза в неделю
  - B) два раза в месяц
  - C) один раз в день
  - D) один раз в неделю
19. В основе оздоровительной системы ИЗОТОН лежит патент на «способ изменения пропорций состава тканей в отдельных сегментах и всего тела», автором которого является профессор
- A) О.Я. Боксер
  - B) В.Н. Селуянов
  - C) М.П. Карпенко
  - D) Е.Б. Мякинченко
20. Врачебный контроль по учебному расписанию, проводится в следующих формах: 1) медицинское обследование; 2) модульный контроль; 3) санитарно-гигиенический контроль; 4) врачебно-педагогические наблюдения. Правильным ответом
- A) 1, 2, 3
  - B) 1, 2, 4
  - C) 2, 3, 4
  - D) 1, 3, 4
21. Основными упражнениями на тредбане являются
- A) ходьба и бег
  - B) прыжки и подскоки
  - C) подтягивание
  - D) отжимание
22. Из перечисленных биологических наук: 1) анатомия, 2) гигиена, 3) физиология, 4) экология – в изучении жизнедеятельности организма человека основную роль играют
- A) 1, 3, 4
  - B) 1, 2, 3
  - C) 2, 3, 4
  - D) 1, 2, 3, 4
23. Рост человека продолжает увеличиваться до \_\_\_\_\_ лет
- A) 25

- В) 30
  - С) 35
  - Д) 20
24. Увеличение массы тела происходит практически параллельно с увеличением его длины и стабилизируется к \_\_\_\_\_ годам
- А) 18–22
  - В) 22–25
  - С) 27–30
  - Д) 33–35
25. Из перечисленных веществ, поступающих в кровь и лимфу: 1) гормоны, 2) продукты метаболизма, 3) респираторные газы, 4) амниотическая жидкость, – гуморальная регуляция осуществляется посредством
- А) 2, 3, 4
  - В) 1, 3, 4
  - С) 1, 2, 3
  - Д) 1, 2, 4
26. К факторам физической окружающей среды человека относят
- А) животный мир
  - В) растительный мир
  - С) солнечную активность
  - Д) экологию труда
27. К факторам биологической окружающей среды человека относят
- А) воду
  - В) почву
  - С) растительный мир
  - Д) атмосферные явления
28. К факторам производственной сферы человека относят
- А) электромагнитные поля
  - В) экологию
  - С) климат
  - Д) условия труда
29. Основу строения и функционирования организма составляют
- А) ткани
  - В) клетки и их сообщества
  - С) органы
  - Д) системы органов
30. Из перечисленного: 1) химический состав, 2) характер обмена веществ, 3) строение, 4) внешняя форма – биологические клетки отличаются друг от друга
- А) 1, 2, 3, 4
  - В) только 1, 3, 4
  - С) только 1, 2, 4
  - Д) только 1, 2, 3
31. Из перечисленного для всех биологических клеток: 1) ядра, 2) цитоплазмы, 3) клеточной оболочки, 4) включений – наличие постоянных структур характерно
- А) 1, 3, 4
  - В) 1, 2, 4
  - С) 1, 2, 3
  - Д) 2, 3, 4
32. Хрящ, кость, кровь и лимфа относятся к ткани
- А) эпителиальной
  - В) мышечной
  - С) нервной

- D) соединительной
33. Ткань, которая в виде непрерывного слоя клеток покрывает тело снаружи и выстилает его полости изнутри, называется
- A) эпителиальной
  - B) соединительной
  - C) мышечной
  - D) нервной
34. Ткань, особенностью которой является наличие в ней значительного количества межклеточного вещества, вырабатываемого и контролируемого клетками, называется
- A) эпителиальной
  - B) нервной
  - C) соединительной
  - D) мышечной
35. Клетки, обладающие секреторной способностью, формирующие различного типа железы внутренней и внешней секреции, называются
- A) соединительными
  - B) эпителиальными
  - C) нервными
  - D) мышечными
36. Ткань, выполняющая покровную, защитную, всасывательную, выделительную и секреторную функции, называется
- A) соединительной
  - B) нервной
  - C) эпителиальной
  - D) мышечной
37. Из перечисленных: 1) специфическая, 2) общая, 3) срочная, 4) долговременная – различают несколько видов адаптации
- A) 1, 2, 3, 4
  - B) только 1, 2, 4
  - C) только 1, 2, 3
  - D) только 2, 3, 4
38. Из перечисленного: 1) кровь, 2) лимфа, 3) тканевая жидкость, 4) железы – внутренняя среда организма включает в себя
- A) 1, 2, 3
  - B) 2, 3, 4
  - C) 1, 3, 4
  - D) 1, 2, 4
39. Работа в замкнутом пространстве приводит к
- A) гетерохронии
  - B) акклиматизации
  - C) гипоксии
  - D) гипокинезии
40. Недостаточное количества кислорода в окружающем воздухе называется
- A) гипоксией
  - B) гипогинезией
  - C) гиподинамией
  - D) гипотонией
41. Из перечисленного: 1) экзогенные, 2) эндогенные, 3) физиологические, 4) экологические – биологические ритмы делятся на
- A) только 1, 3, 4
  - B) только 1, 2
  - C) только 3, 4

- D) 1, 2, 3, 4
42. Из перечисленного: 1) перегревание, 2) переохлаждение, 3) гипоксия, 4) действие некоторых токсических веществ – физическая тренировка повышает устойчивость к
- A) только 1, 3, 4
  - B) 1, 2, 3, 4
  - C) только 1, 2, 4
  - D) только 2, 3, 4
43. Особое состояние организма, обусловленное недостаточной двигательной активностью, называется
- A) гиподинамией
  - B) гипокинезией
  - C) атрофией
  - D) гипоксией
44. Субъективным сигналом утомления является
- A) нервозность
  - B) усталость
  - C) сонливость
  - D) депрессия
45. Объективным признаком переутомления выступает
- A) нервозность
  - B) депрессия
  - C) снижение работоспособности
  - D) усталость
46. Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию, называется
- A) восстановление
  - B) работоспособность
  - C) утомление
  - D) переутомление
47. Из перечисленного: 1) устранение изменений и нарушений в системах нейрогуморального регулирования, 2) образование продуктов распада, 3) выведение продуктов распада, 4) устранение продуктов распада из внутренней среды организма – схематически процесс восстановления можно представить в виде трех взаимодополняющих звеньев
- A) 1, 2, 3
  - B) 1, 2, 4
  - C) 1, 3, 4
  - D) 2, 3, 4
48. Из перечисленных понятий: 1) познание, 2) понимание, 3) рассудок, 4) рассуждение – «интеллект» в переводе с латинского означает
- A) 1, 2, 3
  - B) 2, 3, 4
  - C) 1, 3, 4
  - D) 1, 2, 4
49. Условием интеллектуальной деятельности и ее характеристикой служат способности
- A) музыкальные
  - B) физические
  - C) умственные
  - D) актерские

50. Из перечисленного: 1) период, 2) амплитуда, 3) фаза, 4) высокий уровень, 5) профиль – биоритмы характеризуются
- A) 2, 3, 4, 5
  - B) 1, 2, 3, 4
  - C) 1, 3, 4, 5
  - D) 1, 2, 3, 5

### **3.1.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в ходе текущего контроля успеваемости**

#### **Устный ответ**

Оценка знаний предполагает дифференцированный подход к обучающемуся, учет его индивидуальных способностей, степень усвоения и систематизации основных понятий и категорий по дисциплине. Кроме того, оценивается не только глубина знаний поставленных вопросов, но и умение использовать в ответе практический материал. Оценивается культура речи, владение навыками ораторского искусства.

*Критерии оценивания:* последовательность, полнота, логичность изложения, анализ различных точек зрения, самостоятельное обобщение материала, использование профессиональных терминов, культура речи, навыки ораторского искусства. Изложение материала без фактических ошибок.

Оценка «*отлично*» ставится в случае, когда материал излагается исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно, при этом раскрываются не только основные понятия, но и анализируются точки зрения различных авторов. Обучающийся не затрудняется с ответом, соблюдает культуру речи.

Оценка «*хорошо*» ставится, если обучающийся твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, знает практическую базу, но при ответе на вопрос допускает несущественные погрешности.

Оценка «*удовлетворительно*» ставится, если обучающийся освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении материала, затрудняется с ответами, показывает отсутствие должной связи между анализом, аргументацией и выводами.

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если обучающийся не отвечает на поставленные вопросы.

#### **Информационный проект (доклад с презентацией)**

Информационный проект – проект, направленный на стимулирование учебно-познавательной деятельности студента с выраженной эвристической направленностью (поиск, отбор и систематизация информации об объекте, оформление ее для презентации).

Информационный проект отличается от исследовательского проекта, поскольку представляет собой такую форму учебно-познавательной деятельности, которая отличается ярко выраженной эвристической направленностью.

*Критерии оценивания* - при выставлении оценки учитывается самостоятельный поиск, отбор и систематизация информации, раскрытие вопроса (проблемы), ознакомление студенческой аудитории с этой информацией (представление информации), ее анализ и обобщение, оформление, полные ответы на вопросы аудитории с примерами.

Оценка «*отлично*» ставится в случае, когда обучающийся полностью раскрывает вопрос (проблему), представляет информацию систематизировано, последовательно, логично, взаимосвязано, использует более 5 профессиональных терминов, широко использует информационные технологии, ошибки в информации отсутствуют, дает полные ответы на вопросы аудитории с примерами.

Оценка «*хорошо*» ставится, если обучающийся раскрывает вопрос (проблему), представляет информацию систематизировано, последовательно, логично, взаимосвязано, использует более 2 профессиональных терминов, достаточно использует



информационные технологии, допускает не более 2 ошибок в изложении материала, дает полные или частично полные ответы на вопросы аудитории.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся, раскрывает вопрос (проблему) не полностью, представляет информацию не систематизировано и не совсем последовательно, использует 1-2 профессиональных термина, использует информационные технологии, допускает 3-4 ошибки в изложении материала, отвечает только на элементарные вопросы аудитории без пояснений.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если вопрос не раскрыт, представленная информация логически не связана, не используются профессиональные термины, допускает более 4 ошибок в изложении материала, не отвечает на вопросы аудитории.

### Тестирование

Является одним из средств контроля знаний обучающихся по дисциплине (модулю).

*Критерии оценивания* – правильный ответ на вопрос

Оценка «отлично» ставится в случае, если правильно выполнено 90-100% заданий.

Оценка «хорошо» ставится, если правильно выполнено 70-89% заданий.

Оценка «удовлетворительно» ставится в случае, если правильно выполнено 50-69% заданий.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если правильно выполнено менее 50% заданий.

## 3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

### 3.2.1. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)

Шкала оценивания	Результаты обучения	Показатели оценивания результатов обучения
ОТЛИЧНО	Знает:	- обучающийся глубоко и всесторонне усвоил материал, уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, - на основе системных научных знаний делает квалифицированные выводы и обобщения, свободно оперирует категориями и понятиями.
	Умеет:	- обучающийся умеет самостоятельно и правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое решение, используя научные понятия, ссылаясь на нормативную базу.
	Владеет:	- обучающийся владеет рациональными методами (с использованием рациональных методик) решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; При решении продемонстрировал навыки - выделения главного, - связкой теоретических положений с требованиями руководящих документов, - изложения мыслей в логической последовательности, - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.
ХОРОШО	Знает:	- обучающийся твердо усвоил материал, достаточно грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, - затрудняется в формулировании квалифицированных выводов и обобщений, оперирует категориями и понятиями, но не всегда правильно их верифицирует.
	Умеет:	- обучающийся умеет самостоятельно и в основном правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое решение, не в полной мере используя научные понятия и ссылки на нормативную базу.
	Владеет:	- обучающийся в целом владеет рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; При решении смог продемонстрировать достаточность, но не глубинность навыков,

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- выделения главного,</li> <li>- изложения мыслей в логической последовательности,</li> <li>- связи теоретических положений с требованиями руководящих документов,</li> <li>- самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.</li> </ul>
УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО	Знает:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся ориентируется в материале, однако затрудняется в его изложении;</li> <li>- показывает недостаточность знаний основной и дополнительной литературы;</li> <li>- слабо аргументирует научные положения;</li> <li>- практически не способен сформулировать выводы и обобщения;</li> <li>- частично владеет системой понятий.</li> </ul>
	Умеет:	- обучающийся в основном умеет решить учебно-профессиональную задачу или задание, но допускает ошибки, слабо аргументирует свое решение, недостаточно использует научные понятия и руководящие документы.
	Владеет:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся владеет некоторыми рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.;</li> </ul> При решении продемонстрировал недостаточность навыков <ul style="list-style-type: none"> <li>- выделения главного,</li> <li>- изложения мыслей в логической последовательности,</li> <li>- связи теоретических положений с требованиями руководящих документов,</li> <li>- самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.</li> </ul>
НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО	Знает:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся не усвоил значительной части материала;</li> <li>- не может аргументировать научные положения;</li> <li>- не формулирует квалифицированных выводов и обобщений;</li> <li>- не владеет системой понятий.</li> </ul>
	Умеет:	обучающийся не показал умение решать учебно-профессиональную задачу или задание.
	Владеет:	не выполнены требования, предъявляемые к навыкам, оцениваемым «удовлетворительно».

### 3.2.2. Контрольные задания и/или иные материалы для проведения промежуточной аттестации

#### Список вопросов для устных ответов (варианты теста)

- Эмоции сопровождаются возбуждением
  - симпатической нервной системы
  - парасимпатической нервной системы
  - сенсорной системы
  - сердечно-сосудистой системы
- Резервы, представляющие собой возможности клеток, органов, систем органов и целостного организма противостоять воздействию различного вида нагрузок, называются
  - физиологическими
  - адаптационными
  - биологическими
  - анатомическими
- Фундаментом функциональных резервов организма являются резервы
  - психологические
  - анатомические
  - физиологические
  - биохимические
- Из перечисленного: 1) езда на велосипеде, 2) бег, 3) ходьба на лыжах, 4) плавание – к циклическим упражнениям относят
  - 1, 2, 3, 4

- В) 2, 3, 4
  - С) 1, 3, 4
  - Д) 1, 3, 4
5. Видом ходьбы, почти не дающим тренирующего эффекта для здоровых людей, считается
- А) со средней скоростью
  - В) медленный
  - С) быстрый
  - Д) очень быстрый
6. Из перечисленного: 1) время, 2) скорость, 3) расстояние, 4) маршрут – для реализации оздоровительного воздействия ходьбы необходимо учитывать
- А) 2, 3, 4
  - В) 1, 3, 4
  - С) 1, 2, 4
  - Д) 1, 2, 3
7. Из перечисленного: 1) костная, 2) мышечная, 3) пищеварительная, 4) дыхательная, 5) выделительная, 6) нервная, 7) органы чувств – к системам обеспечения относят
- А) 3, 4, 5
  - В) 1, 2, 6, 7
  - С) 3, 4, 5, 6, 7
  - Д) 1, 2, 3
8. В составе опорно-двигательного аппарата выделяют пассивную часть, которая называется
- А) система мышц
  - В) скелет
  - С) суставы
  - Д) хрящи
9. В составе опорно-двигательного аппарата выделяют активную часть, которая называется
- А) скелет
  - В) суставы
  - С) хрящи
  - Д) система мышц
10. Из перечисленного: 1) трубчатые, 2) губчатые, 3) плоские, 4) смешанные – кости человека в зависимости от формы и функции делятся на
- А) только 1, 2, 3
  - В) 1, 2, 3, 4
  - С) только 2, 3, 4
  - Д) только 1, 2
11. Кости конечностей человека относятся к
- А) губчатым
  - В) плоским
  - С) смешанным
  - Д) трубчатым
12. Кости, выполняющие защитную и опорную функции, называются
- А) трубчатыми
  - В) губчатыми
  - С) плоскими
  - Д) смешанными
13. Ребра, грудина, позвонки человека относятся к костям
- А) губчатым
  - В) трубчатым

- C) плоским
- D) смешанным
- 14. Основание черепа человека относится к костям
  - A) смешанным
  - B) трубчатым
  - C) плоским
  - D) губчатым
- 15. Эластичность и упругость костей зависит от наличия в них веществ
  - A) неорганических
  - B) органических
  - C) минеральных
  - D) газообразных
- 16. Кости детей содержат большое количество веществ
  - A) неорганических
  - B) минеральных
  - C) органических
  - D) газообразных
- 17. Кости пожилых людей содержат большое количество веществ
  - A) органических
  - B) минеральных
  - C) неорганических
  - D) газообразных
- 18. Из перечисленного: 1) шейный, 2) грудной, 3) поясничный, 4) крестцовый – позвоночный столб имеет в норме два изгиба вперед (лордоз)
  - A) 1, 3
  - B) 1, 2
  - C) 3, 4
  - D) 2, 4
- 19. Из перечисленного: 1) шейный, 2) грудной, 3) поясничный, 4) крестцовый – позвоночный столб имеет в норме два изгиба назад (кифоз)
  - A) 2, 4
  - B) 1, 2
  - C) 3, 4
  - D) 1, 3
- 20. Из перечисленного: 1) тазовая кость, 2) крестец, 3) бедро, 4) голень, 5) стопа – скелет свободной нижней конечности состоит из
  - A) 1, 2, 3
  - B) 1, 3, 4, 5
  - C) 1, 2, 3, 4, 5
  - D) 3, 4, 5
- 21. Между поверхностями суставных поверхностей при движении уменьшает трение
  - A) суставная жидкость
  - B) суставная капсула
  - C) связки
  - D) суставной хрящ
- 22. Метод лечения, в основе которого применение физических упражнений в воде в сочетании с подводным массажем и средствами ортопедического характера, называется
  - A) аквааэробика
  - B) гидроаэробика
  - C) гидрокинезотерапия
  - D) акватерапия

23. Из перечисленного: 1) тело, 2) головка, 3) хвост, 4) отростки – в строении мышц различают
- A) 1, 2, 3
  - B) 1, 3, 4
  - C) 1, 2, 4
  - D) 2, 3, 4
24. Мышцы человека непосредственно связаны с костями
- A) связками
  - B) сухожилиями
  - C) надкостницей
  - D) хрящами
25. Из перечисленных видов мышц: 1) длинные и короткие, 2) плоские и веретенообразные, 3) ромбовидные, 4) квадратные, 5) трапецевидные – в зависимости от размеров и формы различают
- A) только 1, 2, 3, 4
  - B) только 2, 3, 4
  - C) 1, 2, 3, 4, 5
  - D) только 1, 3, 4, 5
26. Из перечисленного: 1) поверхностные и глубокие мышцы, 2) наружные и внутренние, 3) латеральные, 4) медиальные – по положению различают мышцы
- A) 1, 2, 3, 4
  - B) только 1, 2, 3
  - C) только 1, 3, 4
  - D) только 2, 3, 4
27. Из перечисленного: 1) сумма сил мышечных волокон, 2) сократительная способность мышечных волокон, 3) количество мышечных волокон в мышце, 4) количество функциональных единиц, 5) исходная длина мышцы, 6) условия взаимодействия с костями скелета – сила мышцы зависит от
- A) только 1, 2, 5, 6
  - B) только 2, 3, 4, 5
  - C) 1, 2, 3, 4, 5, 6
  - D) только 1, 3, 4
28. Для измерения силы мышц применяют специальный прибор
- A) тонометр
  - B) динамометр
  - C) угломер
  - D) антропометр
29. Исследование амплитуды движения в конечностях проводятся при помощи
- A) угломера
  - B) антропометра
  - C) скользящего циркуля
  - D) тонометра
30. Измерение артериального давления проводят при помощи
- A) тонометра
  - B) антропометра
  - C) скользящего циркуля
  - D) калипера
31. Из перечисленных функций: 1) транспортная, 2) защитная, 3) поддержания гомеостаза, 4) проводниковая – кровь в организме человека выполняет следующие
- A) 1, 2, 3
  - B) 1, 2, 3, 4
  - C) 1, 2, 4

- D) 2, 3, 4
32. Эритроциты – безъядерные клетки – образуются в мозге \_\_\_\_\_ костном
- A) сером
  - B) белом
  - C) красном
  - D) желтом
33. Соединение гемоглобина с кислородом называется
- A) карбиногемоглобином
  - B) оксигемоглобином
  - C) метгемоглобином
  - D) карбамингемоглобином
34. Соединение гемоглобина с углекислым газом называется
- A) оксигемоглобином
  - B) метгемоглобином
  - C) карбиногемоглобином
  - D) карбамингемоглобином
35. Соединение гемоглобина с окислами и ядами называется
- A) метгемоглобином
  - B) оксигемоглобином
  - C) карбиногемоглобином
  - D) карбамингемоглобином
36. Свертываемости крови способствуют
- A) лейкоциты
  - B) плазма
  - C) эритроциты
  - D) тромбоциты
37. Защищают организм от чужеродных бактерий
- A) тромбоциты
  - B) лейкоциты
  - C) эритроциты
  - D) плазма
38. Обуславливает выработку антител, склеивающих эритроциты, резус-фактор
- A) отрицательный
  - B) положительный
  - C) нейтральный
  - D) положительно-нейтральный
39. Метод определения состояния сердца, заключающийся в регистрации биотоков, возникающих при возбуждении сердечной мышцы, называется
- A) электромиография
  - B) электроэхография
  - C) электрокардиография
  - D) электроцистография
40. Из перечисленного: 1) работа сердца, 2) сопротивление стенок сосудов, 3) гидростатические силы, 4) проницаемость сосудов – кровяное давление обусловлено
- A) 1, 2, 3
  - B) 1, 3, 4
  - C) 1, 2, 4
  - D) 2, 3, 4
41. К функциональным пробам сердечно-сосудистой системы относят
- A) 20 приседаний за 30 секунд
  - B) 50 прыжков на скакалке
  - C) 100 подскоков за 30 секунд

- D) 10-минутный бег на месте
42. Из перечисленного: 1) внешнее дыхание, 2) транспорт газов кровью, 3) тканевое дыхание, 4) внутреннее дыхание – к основным звеньям системы дыхания относят
- A) 1, 2, 4
  - B) 1, 2, 3
  - C) 2, 3, 4
  - D) 1, 3, 4
43. Из перечисленного: 1) дыхательный объем, 2) резервный вдох, 3) резервный выдох, 4) кислородный объем – к легочным объемам относят
- A) 2, 3, 4
  - B) 1, 2, 4
  - C) 1, 2, 3
  - D) 1, 3, 4
44. Предельные возможности всех звеньев системы дыхания характеризует величина
- A) максимального потребления кислорода
  - B) жизненной емкости легких
  - C) дыхательного объема
  - D) резервного выдоха
45. Жизненная емкость легких измеряется методом
- A) динамометрии
  - B) тонометрии
  - C) спирометрии
  - D) антропометрии
46. Определение максимального потребления кислорода проводят при
- A) велоэргометрии
  - B) динамометрии
  - C) калиперометрии
  - D) антропометрии
47. Из перечисленного: 1) полость рта, 2) глотка, 3) пищевод, 4) желудок, 5) двенадцатиперстная кишка, 6) тонкая кишка, 7) толстая кишка, 8) прямая кишка – к отделам пищеварительной системы относят
- A) только 2, 3, 4
  - B) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
  - C) только 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
  - D) только 3, 4, 6, 7
48. Измельчение, перемещение и удаление остатков пищи относится к пищеварительной функции
- A) моторной
  - B) секреторной
  - C) всасывающей
  - D) экскреторной
49. Химическое расщепление пищевых веществ под действием ферментов на такие, которые могут всасываться в кровь и лимфу, относится к пищеварительной функции
- A) моторной
  - B) всасывающей
  - C) секреторной
  - D) экскреторной
50. Физиологическая роль желез внутренней секреции заключается в обеспечении регуляции физиологических функций
- A) нервной
  - B) общей
  - C) гуморальной

D) местной

### **Вопросы для устного ответа**

1. Базовые понятие физической культуры: основные компоненты.
2. Гуманитарная значимость физической культуры.
3. Задачи, средства и методы ЛФК при заболеваниях: органов пищеварения, органов дыхания.
4. Задачи, средства и методы ЛФК при заболеваниях: сердечно-сосудистой системы и т.д.
5. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, оценка состояния сердечнососудистой системы.
6. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, оценка состояния дыхательной системы.
7. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, оценка состояния нервной системы.
8. Методические принципы и методы физического воспитания.
9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Основы социологии физической культуры и спорта.
11. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей.
12. Профилактика травматизма, острые патологические состояния и оказание первой доврачебной помощи.
13. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной, средства физической культуры в регулировании работоспособности.
14. Роль спорта в формировании общественного поведения молодежи.
15. Содержание физического воспитания студенческой молодежи (мотивационно – ценностные компоненты физической культуры).
16. Социально-биологические основы физической культуры.
17. Уровень здоровья людей в современных условиях: основные компоненты.
18. Физическая культура и спорт в решении социологических проблем.
19. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов.
20. Физическая культура и стресс.
21. Физическая культура работников умственного труда.
22. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: выносливость.
23. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: сила.
24. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: гибкость.
25. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: ловкость.
26. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: быстрота.
27. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития.
28. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: новорожденного и грудного возраста.
29. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: дошкольного и школьного возраста.
30. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: младшего школьного и старшего школьного возраста.
31. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: юношеского и зрелого возраста.



32. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: пожилого и старческого возраста.
33. Формирование личности под воздействием занятиями физической культуры и спортом в период: младшего школьного и старшего школьного возраста.
34. Формирование личности под воздействием занятиями физической культуры и спортом в период: юношеского и зрелого возраста.
35. Характеристика профессиональной деятельности и задачи профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП).

### 3.2.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков в ходе промежуточной аттестации

#### Процедура оценивания знаний (тест)

Предлагаемое количество заданий	20
Последовательность выборки	Определена по разделам
Критерии оценки	- правильный ответ на вопрос
«5» если	правильно выполнено 90-100% тестовых заданий
«4» если	правильно выполнено 70-89% тестовых заданий
«3» если	правильно выполнено 50-69% тестовых заданий

#### Процедура оценивания знаний (устный ответ)

Предел длительности	10 минут
Предлагаемое количество заданий	2 вопроса
Последовательность выборки вопросов из каждого раздела	Случайная
Критерии оценки	- требуемый объем и структура - изложение материала без фактических ошибок - логика изложения - использование соответствующей терминологии - стиль речи и культура речи - подбор примеров их научной литературы и практики
«5» если	требования к ответу выполнены в полном объеме
«4» если	в целом выполнены требования к ответу, однако есть небольшие неточности в изложении некоторых вопросов
«3» если	требования выполнены частично – не выдержан объем, есть фактические ошибки, нарушена логика изложения, недостаточно используется соответствующая терминология

### 4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

#### 4.1. Электронные учебные издания

1. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516434>.
2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117>.
3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515859>.

#### 4.2. Электронные образовательные ресурсы

1. Электронная библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» Biblio-online.ru (ЭБС «Юрайт») [Электронный ресурс]. — URL: <https://urait.ru/>.

2. Электронно-библиотечная система ZNANIUM [Электронный ресурс]. – URL: <https://znanium.com/>.
3. Электронная библиотечная система «Консультант студента» [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/>.
4. e-Library.ru: Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/>.
5. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс]. – URL: <http://cyberleninka.ru/>.
6. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. – URL: <http://window.edu.ru/>.
7. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – URL: <http://fcior.edu.ru/>.

#### **4.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к ниже следующим современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам:

1. Словари и энциклопедии на Академике [Электронный ресурс]. – URL: <http://dic.academic.ru>.
2. Система информационно-правового обеспечения «Гарант» [Электронный ресурс]. – URL: <http://ivo.garant.ru/>.

#### **4.4. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

1. Лицензионное программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных приложений Microsoft Office.
2. Свободно распространяемое программное обеспечение: свободные пакеты офисных приложений Apache Open Office, LibreOffice.
3. Программное обеспечение отечественного производства: справочно-правовая система «Гарант» (Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»), образовательная платформа ЮРАЙТ (Электронная библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» Biblio-online.ru (ЭБС «Юрайт»)), электронно-библиотечная система ZNANIUM, электронная библиотечная система «Консультант студента».

#### **4.5. Оборудование и технические средства обучения**

Для реализации дисциплины (модуля) используются учебные аудитории для проведения учебных занятий, которые оснащены оборудованием и техническими средствами обучения, и помещения для самостоятельной работы обучающихся, которые оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду РХТУ им. Д.И. Менделеева. Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

Наименование учебных аудиторий для проведения учебных занятий и помещений для самостоятельной работы*	Оснащенность учебных аудиторий для проведения учебных занятий и помещений для самостоятельной работы оборудованием и техническими средствами обучения
Учебные аудитории для проведения учебных занятий	Учебная аудитория укомплектована специализированной мебелью, отвечающей всем установленным нормам и требованиям, оборудованием и техническими средствами обучения (мобильное мультимедийное оборудование).
Помещение для самостоятельной работы	Помещение оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду РХТУ им. Д.И. Менделеева и к ЭБС.

\* Номер конкретной аудитории указан в приказе об аудиторном фонде, расписании учебных занятий и расписании промежуточной аттестации.