

**Автономная образовательная некоммерческая организация
Высшего образования
«Институт Бизнеса и Информационных Систем»
(АОНО ВО «ИБИС»)**

Факультет Бизнеса и информационных систем
Кафедра Естественно-научных дисциплин



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
дисциплины
Б1.О.39 Физическая культура и спорт**

Уровень образования: Высшее образование – бакалавриат
Направление подготовки: 37.03.01 «Психология»
Направленность (профиль): Общий
Форма обучения: Очная, очно-заочная
Составитель: Оруджев Р.С.

Воронеж 2023 г.

Разработчик рабочей программы дисциплины: Оруджев
Руслан Сираджаддинович

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседаниях:

кафедры «Естественно-научных дисциплин», протокол №2 от «24» апреля 2023 года.

Ученого совета АОНО «Институт Бизнеса и Информационных Систем», протокол № 3 от «11» мая 2023 года.

ДИСЦИПЛИНА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-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 привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Достижение планируемых результатов обучения, соотнесенных с общими целями и задачами ОПОП:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Основание (ПС, анализ опыта)*
УК-7	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	-

* - для профессиональных компетенций

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.39 «Физическая культура» реализуется в рамках обязательной части блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы.

Дисциплина логически и содержательно-методически взаимосвязана с другими частями образовательной программы (дисциплинами, модулями, практиками):

Пререквизиты дисциплины (перечень дисциплин, на результаты обучения которых опирается данная дисциплина)	Постреквизиты (перечень дисциплин, опирающихся на данную дисциплину)
Б1.О.28 Основы саморазвития личности Б1.О.04 Психология безопасности	Б1.ДВ.06 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Текущий контроль осуществляется преподавателем в соответствии с тематическим планом изучения дисциплины.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине в очной и очно-заочной формах обучения является **зачет** в 1 семестре, проводимый в форме тестирования. Тестирование включает тестовые и практические задания.

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебной работы) и на самостоятельную работу обучающихся

*Общая трудоемкость: 2 зачетные единицы – 72 часа.
Семестр изучения – 1.*

4.1. Объем и виды учебной работы для очной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов
--------------------	-------------

№ п/п	Наименование темы/раздела	Формируемые компетенции	Контактная работа, всего	в том числе			Самостоятельная работа	Всего часов
				ЛК	ПЗ	ЛР		
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся и социокультурное развитие личности обучающегося	УК-7	2	1	1	-	4	6
2.	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества	УК-7	2	1	1	-	4	6
3.	Средства физической культуры	УК-7	3	1	2	-	4	7
4.	Основные составляющие физической культуры	УК-7	3	1	2	-	4	7
5.	Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности	УК-7	3	1	2	-	4	7
6.	Общие закономерности и динамика работоспособности обучающихся в учебном году и основные факторы её определяющие	УК-7	3	1	2	-	4	7
7.	Оптимизация сопряжённой деятельности обучающихся в учёбе и спортивном совершенствовании	УК-7	3	1	2	-	5	8
8.	Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Физическое развитие человека.	УК-7	3	1	2	-	5	8
9.	Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.	УК-7	3	1	2		5	8
10.	Профилактика травматизма, оказание первой доврачебной помощи пострадавшим в процессе занятий физической культурой и спортом.	УК-7	3	1	2	-	5	8

№ п/п	Наименование темы/раздела	Формируемые компетенции	Контактная работа, всего	в том числе			Самостоятельная работа	Всего часов
				ЛК	ПЗ	ЛР		
			28	10	18	-	44	72
Промежуточная аттестация: зачет								-
Итого								72

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы/раздела	Формируемые компетенции	Контактная работа, всего	в том числе			Самостоятельная работа	Всего часов
				ЛК	ПЗ	ЛР		
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся и социокультурное развитие личности обучающегося	УК-7	1	0,5	0,5	-	6	7
2.	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества	УК-7	0,5	-	0,5	-	6	6,5
3.	Средства физической культуры	УК-7	1	0,5	0,5	-	6	7
4.	Основные составляющие физической культуры	УК-7		-	-	-	6	6
5.	Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности	УК-7	0,5	0,5	-	-	6	6,5
6.	Общие закономерности и динамика работоспособности обучающихся в учебном году и основные факторы её определяющие	УК-7	0,5	-	0,5	-	6	6,5
7.	Оптимизация сопряжённой деятельности обучающихся в учёбе и спортивном совершенствовании	УК-7	0,5	-	0,5	-	6	6,5
8.	Организм человека как единая саморазвивающаяся	УК-7	1	0,5	0,5	-	6	7

№ п/п	Наименование темы/раздела	Формируемые компетенции	Контактная работа, всего	в том числе			Самостоятельная работа	Всего часов
				ЛК	ПЗ	ЛР		
	биологическая система. Физическое развитие человека.							
9.	Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.	УК-7	2,5	1	1,5	-	6	8,5
10.	Профилактика травматизма, оказание первой доврачебной помощи пострадавшим в процессе занятий физической культурой и спортом.	УК-7	2,5	1	1,5	-	4	6,5
			10	4	6	-	58	68
Промежуточная аттестация: зачет								4
Итого								72

5.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам

Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся и социокультурное развитие личности обучающегося (УК-7).

Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества (УК-7).

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура как средство социализации личности. Спорт как неотъемлемая составляющая социальной

жизни. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Тема 3. Средства физической культуры (УК-7).

Физические упражнения. Оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода). Гигиенические факторы (личной и общественной гигиены). Дополнительные средства (тренажеры, снаряды, экипировка, аппаратура, медицинские препараты и т.д.).

Физические упражнения как основное средство физической подготовки. Классификация упражнений. Техника физических упражнений. Характеристики физических упражнений.

Тема 4. Основные составляющие физической культуры (УК-7).

Базовая физическая культура. Спорт и туризм (их активные двигательные виды). Профессионально–прикладная физическая культура. Оздоровительно–реабилитационная физическая культура. «Фоновые виды» физической культуры.

Тема 5. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности (УК-7).

Социальные функции физической культуры: укрепление здоровья людей, содействие воспроизводству здорового населения и сохранению генофонда страны; воспитание всесторонне и гармонично развитой личности со стремлением к достижению ее физического совершенства; удовлетворение потребностей общества в людях, физически подготовленных к современному производству, к выполнению патриотического долга по защите Родины; интернациональное воспитание граждан страны, укрепление единства и сплоченности наций, дружбы и сотрудничества между народами.

Понятие физической культуры личности. Сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры.

Система физической культуры как совокупность взаимосвязанных элементов, ориентированных на обеспечение

физического совершенствования и укрепления ресурсов здоровья всех слоев населения, формирования здорового образа жизни.

Тема 6. Общие закономерности и динамика работоспособности обучающихся в учебном году и основные факторы её определяющие (УК-7).

Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда.

Тема 7. Оптимизация сопряжённой деятельности обучающихся в учёбе и спортивном совершенствовании (УК-7).

Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

Тема 8. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Физическое развитие человека (УК-7).

Человеческий организм - сложная биологическая система. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. Повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 9. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека (УК-7).

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под

воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция человека. Дыхательная функция. Организм человека в различных условиях внешней среды.

Тема 10. Профилактика травматизма, оказание первой доврачебной помощи пострадавшим в процессе занятий физической культурой и спортом (УК-7).

Разработка мер безопасности при занятиях физической культурой. Спортивное оборудование. Требования безопасности и санитарии к местам проведения учебного процесса и спортивному инвентарю. Спортивный травматизм и причины травматизма. Профилактика спортивного травматизма. Правила оказания первой доврачебной помощи при характерных травмах и повреждениях. Инструктаж.

5.3. План проведения практических занятий по темам (разделам) изучаемой дисциплины с заданиями для обучающихся по подготовке к ним

Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся и социокультурное развитие личности обучающегося (УК-7).

Вопросы для обсуждения:

1. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.

2. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту.

3. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Выполнение физических упражнений и практических заданий.

Тема 2. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества (УК-7).

Вопросы для обсуждения:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Физическая культура как средство социализации личности.
3. Спорт как неотъемлемая составляющая социальной жизни.
4. Современное состояние физической культуры и спорта.
Выполнение физических упражнений и практических заданий.

Тема 3. Средства физической культуры (УК-7).

Вопросы для обсуждения:

1. Физические упражнения.
2. Оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода).
3. Гигиенические факторы (личной и общественной гигиены).
4. Дополнительные средства (тренажеры, снаряды, экипировка, аппаратура, медицинские препараты).
6. Классификация упражнений.
7. Техника физических упражнений.
8. Характеристики физических упражнений.

Выполнение физических упражнений и практических заданий.

Тема 4. Основные составляющие физической культуры (УК-8).

Вопросы для обсуждения:

1. Базовая физическая культура.
 2. Спорт и туризм (их активные двигательные виды).
 3. Профессионально–прикладная физическая культура.
 4. Оздоровительно–реабилитационная физическая культура.
 5. «Фоновые виды» физическая культура.
- Выполнение физических упражнений и практических заданий.*

Тема 5. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности (УК-7).

Вопросы для обсуждения:

1. Что понимается под функциями физической культуры?
2. Какие функции относят к общим функциям физической культуры?
3. Какие функции относят к специфическим функциям физической культуры?
4. Какие функции физической культуры наиболее ярко выражены в сфере служебной и производственной деятельности?
5. Понятие физической культуры личности. Сущность физической культуры в различных сферах жизни.
6. Ценности физической культуры.

Выполнение физических упражнений и практических заданий.

Тема 6. Общие закономерности и динамика работоспособности обучающихся в учебном году и основные факторы её определяющие (УК-7).

Вопросы для обсуждения:

1. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, её определяющие.
2. Основные причины психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
3. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда.

Выполнение физических упражнений и практических заданий.

Тема 7. Оптимизация сопряжённой деятельности обучающихся в учёбе и спортивном совершенствовании (УК-7).

Вопросы для обсуждения:

1. Умственная деятельность обучающегося.
2. Физическая деятельность обучающегося.
4. Функциональные возможности человеческого организма в различных средах.
3. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

Выполнение физических упражнений и практических заданий.

Тема 8. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Физическое развитие человека (УК-7).

Вопросы для обсуждения:

1. Человеческий организм - сложная биологическая система.
2. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
3. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.
4. Повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Выполнение физических упражнений и практических заданий.

Тема 9. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека (УК-7).

Вопросы для обсуждения:

1. Физиологические механизмы человеческого организма.
2. Закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
3. Двигательная функция человека.
4. Дыхательная функция человека.

Выполнение физических упражнений и практических заданий.

Тема 10. Профилактика травматизма, оказание первой доврачебной помощи пострадавшим в процессе занятий физической культурой и спортом (УК-7).

Вопросы для обсуждения:

1. Инструктаж.
2. Спортивное оборудование.
3. Спортивный травматизм и причины травматизма.
4. Профилактика спортивного травматизма.
5. Правила оказания первой доврачебной помощи при характерных травмах и повреждениях.
6. Требования безопасности и санитарии к местам проведения учебного процесса и спортивному инвентарю.

Выполнение физических упражнений и практических заданий.

5.4 Лабораторные работы

Лабораторные работы по дисциплине учебным планом не предусмотрены.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа – это индивидуальная познавательная деятельность обучающегося как на аудиторных занятиях, так и во внеаудиторное время. Самостоятельная работа должна быть многогранной и иметь четко выраженную направленность на формирование конкретных компетенций.

Цель самостоятельной работы – овладение знаниями, профессиональными умениями и навыками, опытом исследовательской деятельности и обеспечение формирования профессиональных компетенций, воспитание потребности в

самообразовании, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем.

Самостоятельная работа обучающихся направлена на углубленное изучение разделов и тем рабочей программы. Самостоятельная работа предполагает изучение литературных источников, выполнение контрольных заданий и работ, проведение исследований разного характера. Работа основывается на анализе литературных источников и других материалов, а также реальных фактов, личных наблюдений и т.д.

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся:

- работа с лекционным материалом, предусматривающая проработку конспекта лекций и учебной литературы;

- поиск (подбор) и обзор литературы, электронных источников информации по заданной проблеме курса, написание реферата (доклада, эссе), исследовательской работы по заданной проблеме;

- выполнение задания по пропущенной или плохо усвоенной теме;

- выполнение домашней контрольной работы (решение заданий, выполнение упражнений);

- изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку (отдельные темы, параграфы);

- подготовка к практическим занятиям;

- подготовка к промежуточной аттестации.

№ п/п	Вид учебно-методического обеспечения
1.	Методические рекомендации по самостоятельной работе обучающихся.
2.	Методические рекомендации по изучению дисциплины.
3.	Вопросы для письменного/устного опроса; тематика сообщений (докладов); контрольные задания (варианты); тестовые задания; темы для разработки презентаций, практические задания и пр.
4.	Вопросы к промежуточной аттестации (экзамену/зачету).

Задания для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура» предоставляются преподавателем.

Контроль результатов самостоятельной работы обучающихся может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия и внеаудиторную самостоятельную работу обучающихся по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

7. Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Порядок, определяющий процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций, определен в Положении о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся АОНО ВО «ИБИС».

Примерная тематика сообщений (докладов)

Тематика	Формируемые компетенции
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся и социокультурное развитие личности обучающегося	УК-7
1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества. 2. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта. 3. Современное состояние физической культуры и спорта.	УК-7
Тема 2. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества	УК-7
1. Физическая культура – ведущий фактор здоровья	УК-7

Тематика	Формируемые компетенции
<p>обучающихся.</p> <p>2. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.</p> <p>3. Проблема здоровья человека в современном мире.</p>	
<p>Тема 3. Средства физической культуры</p>	<p>УК-7</p>
<p>1. Средства физической культуры в совершенствовании организма.</p> <p>2. Оздоровительные особенности занятий игровыми видами спорта (на примере волейбола, баскетбола, футбола и т.д.).</p> <p>3. Спортивный и оздоровительный туризм.</p> <p>4. Использование средств физической культуры в профилактике различных заболеваний.</p>	<p>УК-7</p>
<p>Тема 4. Основные составляющие физической культуры</p>	<p>УК-7</p>
<p>1. Профессиональная направленность физического воспитания.</p> <p>2. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.</p> <p>3. Нетрадиционные виды оздоровительных систем (йога, ушу, шейпинг).</p>	<p>УК-7</p>
<p>Тема 5. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности</p>	<p>УК-7</p>
<p>1. Физическая культура личности студента.</p> <p>2. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.</p> <p>3. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.</p> <p>4. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.</p> <p>5. Влияние образа жизни на здоровье.</p> <p>6. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.</p> <p>7. Ценностные ориентации обучающихся на здоровый образ жизни.</p>	<p>УК-7</p>
<p>Тема 6. Общие закономерности и динамика работоспособности обучающихся в учебном году и основные факторы её определяющие</p>	<p>УК-7</p>
<p>1. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции.</p>	<p>УК-7</p>

Тематика	Формируемые компетенции
<p>2. Изменение состояния организма обучающегося под влиянием различных режимов и условия обучения.</p> <p>3. Общие закономерности изменения работоспособности обучающихся в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.</p> <p>4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>	
<p>Тема 7. Оптимизация сопряжённой деятельности обучающихся в учёбе и спортивном совершенствовании</p>	УК-7
<p>1. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.</p> <p>2. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.</p> <p>3. Биологические ритмы и работоспособность.</p> <p>4. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.</p>	УК-7
<p>Тема 8. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Физическое развитие человека.</p>	УК-7
<p>1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.</p> <p>2. Природные и социально-экологические факторы.</p> <p>3. Воздействие природных и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.</p>	УК-7
<p>Тема 9. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.</p>	УК-7
<p>1. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p> <p>2. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.</p> <p>3. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.</p> <p>4. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.</p>	УК-7
<p>Тема 10. Профилактика травматизма, оказание первой доврачебной помощи пострадавшим в процессе занятий физической культурой и спортом.</p>	УК-7
<p>1. Меры безопасности при занятиях физической</p>	УК-7

Тематика	Формируемые компетенции
культурой. 2. Спортивный травматизм и причины травматизма. 3. Профилактика спортивного травматизма. 4. Правила оказания первой доврачебной помощи при характерных травмах и повреждениях.	

Критерии и показатели оценивания результатов сообщения (доклада) для проведения текущего контроля по дисциплине

Шкала оценивания	Критерии
5 (отлично)	Обучающийся: <ul style="list-style-type: none"> - полно и логически последовательно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; - демонстрирует понимание материала, обосновывает свои суждения, делает самостоятельные выводы и умозаключения; - излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка; - демонстрирует кругозор, использует материал из дополнительных источников, интернет ресурсы; - использует наглядный материал (презентация)
4 (хорошо)	По своим характеристикам сообщение (доклад) обучающегося соответствует характеристикам отличного ответа, но обучающийся может испытывать некоторые затруднения в ответах на дополнительные вопросы, допускать некоторые погрешности в речи, использует наглядный материал (презентация)
3 (удовлетворительно)	Обучающийся: <ul style="list-style-type: none"> - испытывал трудности в подборе материала, его структурировании, использовал в основном, учебную литературу и не использовал дополнительные источники информации; - не может ответить на дополнительные вопросы по теме сообщения (доклада); - материал излагает не последовательно, не устанавливает логические связи, затрудняется в формулировке выводов; - допускает стилистические и орфоэпические

Шкала оценивания	Критерии
	ошибки; - не отвечает на вопросы; - не использует наглядный материал (презентацию)
2 (неудовлетворительно)	Обучающийся: - демонстрирует незнание большей части соответствующее теме сообщения (доклада); - допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл; - беспорядочно и неуверенно излагает материал. Сообщение (доклад) обучающимся не подготовлено, либо не соответствует теме.

Примерные тестовые задания для текущего контроля

Тестовые задания	Ключ к заданию	Формируемые компетенции
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся и социокультурное развитие личности обучающегося		УК-7
1. Основатель отечественной системы физического образования А. П.Ф. Лесгафт Б. Л.П. Матвеев В. М.В. Ломоносов Г. Пьер де Кубертен	А	УК-7
2. В каком году в нашей стране был введён предмет «физическая культура и спорт» в учебные планы как обязательный А. 1901 Б. 1910 В. 1911 Г. 1929	Г	УК-7
3. В каком году вышел Федеральный закон Российской Федерации № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» А. 2006 г. Б. 2007 г. В. 2010 г.	Б	УК-7
4. Отличительным признаком физической	А	УК-7

Тестовые задания	Ключ к заданию	Формируемые компетенции
<p>культуры является:</p> <p>А. правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений</p> <p>Б. использование природных сил для восстановления организма</p> <p>В. стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках</p>		
<p>5. Физическая культура представляет собой:</p> <p>А. определенную часть культуры человека</p> <p>Б. учебную активность</p> <p>В. культуру здорового духа и тела</p>	А	УК-7
<p>6. Под физической культурой понимается:</p> <p>А. воспитание любви к физической активности</p> <p>Б. система нагрузок и упражнений</p> <p>В. некоторый фрагмент деятельности человеческого общества</p>	В	УК-7
<p>Тема 2. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества</p>		УК-7
<p>7. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это</p> <p>А. физическое развитие</p> <p>Б. физическое воспитание</p> <p>В. физическая культура</p> <p>Г. комплекс физических упражнений</p>	Б	УК-7
<p>8. Формами руководства физической культурой и спортом в России являются</p> <p>А. общественная</p> <p>Б. общественно-самодеятельная</p> <p>В. административная</p> <p>Г. государственная</p>	А, Г	УК-7
<p>9. Центральный студенческий спортивный клуб носил название</p> <p>А. «Динамо»</p> <p>Б. «Спартак»</p> <p>В. «Торпедо»</p> <p>Г. «Локомотив»</p> <p>Д. «Буревестник»</p>	Д	УК-7
<p>10. Всемирные студенческие игры стали именоваться универсиадами</p> <p>А. в 1945 г.</p>	Б	УК-7

Тестовые задания	Ключ к заданию	Формируемые компетенции
Б. в 1959 г. В. в 1989 г.. Г. в 2001 г.		
11. Спорт это: А. диета, упражнения, правильное дыхание Б. физические упражнения и тренировки В. диета, упражнения, правильное дыхание Г. деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников	В	УК-7
12. В спорте выделяют: А. инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений Б. олимпийский, дворовый, любительский В. любительский, профессиональный, массовый	А	УК-7
Тема 3. Средства физической культуры		УК-7
13. Результатом физической подготовки является: А. количество разученных упражнений Б. степень физической подготовленности В. физическое совершенство	Б	УК-7
14. В основу физиологической классификации физических упражнений положены: А. некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу Б. зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений В. разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений	А	УК-7
15. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего: А. их содержанием Б. их формой В. скоростью их выполнения	А	УК-7
16. Содержание учебного процесса по	А	УК-7

Тестовые задания	Ключ к заданию	Формируемые компетенции
<p>физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий</p> <p>А. учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время</p> <p>Б. занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время</p> <p>В. учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, спортивные мероприятия во внеучебное время</p>		
<p>17. К циклическим упражнениям относятся</p> <p>А. спортивные игры</p> <p>Б. плавание</p> <p>В. езда на велосипеде</p> <p>Г. прыжки в высоту</p> <p>Д. фигурное катание</p>	А, В	УК-7
<p>18. К ациклическим упражнениям относятся</p> <p>А. бег</p> <p>Б. единоборства</p> <p>В. водные лыжи</p> <p>Г. гребля</p> <p>Д. акробатические упражнения</p>	Б, В, Д	УК-7
Тема 4. Основные составляющие физической культуры		УК-7
<p>19. Физическими качествами человека являются</p> <p>А. сила</p> <p>Б. внимательность</p> <p>В. ловкость</p> <p>Г. уравновешенность</p> <p>Д. выносливость</p>	А, В, Д	УК-7
<p>20. Закаливание - это</p> <p>А. способность организма противостоять различным заболеваниям</p> <p>Б. способность организма противостоять различным метеофакторам</p> <p>В. повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям</p>	В	УК-7

Тестовые задания	Ключ к заданию	Формируемые компетенции
<p>21. Водные процедуры необходимо проводить в следующей последовательности</p> <p>А. растирание снегом, обливание, купание в открытом водоёме, душ, влажное обтирание; моржевание</p> <p>В. влажное обтирание, обливание, душ, купание в открытом водоеме, растирание снегом, моржевание</p> <p>С. влажное обтирание, душ, обливание, растирание снегом, купание в открытом водоёме, моржевание</p>	Б	УК-7
<p>22. Профессионально-прикладная физическая подготовка это</p> <p>А. подсистема физического воспитания, обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющее существенное значение для конкретной профессиональной деятельности</p> <p>Б. комплекс упражнений, обеспечивающий эффективную деятельность человека в конкретной профессиональной области</p>	А	УК-7
<p>23. Факторами, определяющими содержание профессионально-прикладной физической подготовки являются</p> <p>А. сфера деятельности</p> <p>Б. финансово-экономическое состояние конкретной сферы деятельности</p> <p>В. содержание и условия труда</p> <p>Г. экологические условия проживания</p> <p>Д. психофизиологические особенности труда</p>	А, В, Д	УК-7
<p>24. Целью профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов является</p> <p>А. обеспечение формирования и совершенствования свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности</p> <p>Б. формирование с помощью различных средств физической культуры и спорта профессионально важных свойств и качеств личности</p>	В	УК-7

Тестовые задания	Ключ к заданию	Формируемые компетенции
В. содействие освоению конкретной профессии, достижение необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду		
Тема 5. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности		УК-7
25. Какой из задач относится формирование личностных качеств, общая волевая и специальная психологическая подготовка, формирование специальных норм спортивной этики А. воспитательной Б. оздоровительной В. образовательной	А	УК-7
26. Сохранить физиологические резервы организма позволяют А. окружающие силы природы Б. физические упражнения	Б	УК-7
27. Целью здоровьесберегающей деятельности является: А. стремление к укреплению здоровья обучающихся, развитию физических качеств Б. укрепление психофизического здоровья обучающихся, развитие потребности в самосовершенствовании В. сохранение и укрепление здоровья обучающихся, развитие потребности в здоровом образе жизни	В	УК-7
28. Здоровьесберегающая среда – это: А. среда, содействующая улучшению физического и функционального состояние человека Б. среда, способствующая нормализации психоэмоционального состояния человека В. среда, содействующая физическому, духовному и социальному благополучию человека	В	УК-7
29. Личностно-ориентированный подход в обучении – это: А. организация образовательного процесса с	В	УК-7

Тестовые задания	Ключ к заданию	Формируемые компетенции
<p>приоритетом устранения факторов, тормозящих развитие человека, применением инновационных технологий, развивающих творческие способности обучающегося</p> <p>Б. организация образовательного процесса, в котором приоритет отдается созданию условий для развития ресурсов человека, творческих возможностей с применением инновационных технологий</p> <p>В. организация образовательного процесса, в котором приоритет отдается потребностям и интересам человека, созданию условий для развития его ресурсов, творческих возможностей, устранению факторов, тормозящих развитие человека</p>		
<p>30. Принципы занятий физической активностью касаются</p> <p>А. комплексности воздействий</p> <p>Б. разнообразия питания</p> <p>В. величины нагрузок</p> <p>Г. применения медикаментозных средств</p> <p>Д. поведения во время занятий</p>	А, В	УК-7
Тема 6. Общие закономерности и динамика работоспособности обучающихся в учебном году и основные факторы её определяющие		УК-7
<p>31. Оценка физического состояния человека- это</p> <p>А. оценка морфологических и физических показателей</p> <p>Б. оценка функций кровоснабжения</p> <p>В. оценка физической подготовленности</p>	А	УК-7
<p>32. Снижение работоспособности происходит быстрее</p> <p>А. в весеннем семестре</p> <p>Б. в осеннем семестре</p>	А	УК-7
<p>33. Рассеянное внимание, частая смена поз, замедленные движения, слабый интерес к новому материалу, отсутствие вопросов являются признаками</p> <p>А. незначительное утомление</p> <p>Б. значительное утомление</p> <p>В. резкое утомление</p>	Б	УК-7

Тестовые задания	Ключ к заданию	Формируемые компетенции
<p>34. На состояние здоровья студентов влияет группа факторов</p> <p>А. внутривузовские</p> <p>Б. медицинские</p> <p>В. общественные</p> <p>Г. учебно-организационные</p> <p>Д. личностные</p>	Б, Г	УК-7
<p>35. Эффектом внедрения здоровьесберегающего обучения студентов являются</p> <p>А. улучшение качества инфраструктуры</p> <p>Б. снижение уровня заболеваемости</p> <p>В. стабилизация показателей психоэмоционального состояния</p> <p>Г. повышение качества жизни</p> <p>Д. увеличение источников знаний по здоровьесбережению</p>	Б, Г	УК-7
<p>36. Комплексная оценка здоровья складывается из</p> <p>А. оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем</p> <p>Б. оценки уровней и гармоничности физического и нервно-психического развития студента</p> <p>В. оценки уровня развития физических качеств студента</p> <p>Г. степени резистентности и реактивности организма</p> <p>Д. функционального состояния основных систем организма</p> <p>Е. наличия или отсутствия хронических заболеваний</p>	Б, Г, Д, Е	УК-7
<p>Тема 7. Оптимизация сопряжённой деятельности обучающихся в учёбе и спортивном совершенствовании</p>		УК-7
<p>37. Физическая активность – это</p> <p>А. степень возможности выполнения физических нагрузок, которые требуют выносливости, силы или гибкости и обусловлены сочетанием физических качеств человека с генетически передающимися способностями</p> <p>Б. любые движения тела при помощи</p>	Б	УК-7

Тестовые задания	Ключ к заданию	Формируемые компетенции
мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии, которые включают двигательную деятельность на работе и в свободное время		
38. Критериями для определения оптимальной ЧСС являются А. возраст человека Б. средняя ЧСС за сутки В. половая принадлежность Г. интенсивность нагрузки	А, Г	УК-7
39. Двигательная активность студентов по количеству шагов в сутки в среднем должна находиться в пределах А. 5-10 тыс. шагов Б. 10-14 тыс. шагов В. 14-19 тыс. шагов Г. 19-21 тыс. шагов	Б	УК-7
40. Оптимальная физическая активность должна рассчитываться А. на основе усредненных значений для различных групп населения В. индивидуально	Б	УК-7
41. Назовите принципы рационального питания А. соблюдение оптимального режима питания Б. соответствие энергетической ценности продуктов энергетическим затратам организма В. соблюдение баланса между жирорастворимыми витаминами и количеством употребляемых в пищу белков Г. соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма Д. максимальное разнообразие питания	А, Б, Г, Д	УК-7
42. Умственная усталость это А. субъективное ощущение человека Б. объективное состояние организма В. психологическая особенность человека	А	УК-7
Тема 8. Организм человека как саморазвивающаяся биологическая система. Физическое развитие человека.	единая	УК-7
43. Факторами, влияющими на улучшение умственной работоспособности являются	Б, В, Д	УК-7

Тестовые задания	Ключ к заданию	Формируемые компетенции
А. пониженная температура воздуха Б. хорошее состояние здоровья В. тишина Г. шум Д. хорошая освещенность рабочего помещения		
44. Людей с устойчивой стереотипностью и последовательностью изменения работоспособности условно называют А. «ритмики» Б. «аритмики» В. «синхронники»	А	УК-7
45. Адаптация сердечно-сосудистой системы к нагрузкам характеризуется увеличением А. резервных возможностей Б. функциональных резервов двигательного аппарата В. компенсаторных реакций	А	УК-7
46. Снижение двигательной активности вызывает состояние А. гипоксии Б. гиподинамии В. гипокинезии	В	УК-7
47. В физкультурную паузу следует включать А. позо-тонические упражнения Б. статические упражнения В. упражнения на развитие аэробной выносливости	А	УК-7
48. Способность организма усиливать свою деятельность по отношению к состоянию относительного покоя называется А. адаптация Б. иррадиация В. лабильность Г. резервы организма	Г	УК-7
Тема 9. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.		УК-7
49. Оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или напряжённой тренировки - является одной из задач	В	УК-7

Тестовые задания	Ключ к заданию	Формируемые компетенции
А. тактической подготовки Б. технической подготовки В. психологической подготовки		
50. Под влиянием тренировки наибольшая гипертрофия мышц наблюдается при нагрузках А. силовых Б. скоростно-силовых В. аэробных Г. смешанного характера	А	УК-7
51. Основными физиологическими особенностями тренированного организма являются А. медленная и равномерная активизация функций организма в начале работы Б. рациональное использование ресурсов организма В. быстрая активизация функций организма в начале работы Г. частичное использование ресурсов организма Д. быстрое снижение физиологических сдвигов до исходного уровня по окончании работы	Б, В, Д	УК-7
52. Влияние физических упражнений на организм человека: А. положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия Б. нейтральное, даже если заниматься усердно В. положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей	А	УК-7
53. Двигательные физические способности это: А. способности двигаться и принимать нагрузки Б. способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности В. умения выполнять сложные комплексы	Б	УК-7

Тестовые задания	Ключ к заданию	Формируемые компетенции
физических упражнений без подготовки		
<p>54. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:</p> <p>А. ответной реакцией организма на внешние физические раздражители</p> <p>Б. способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов</p> <p>В. личными спортивными достижения человека</p>	А	УК-7
Тема 10. Профилактика травматизма, оказание первой доврачебной помощи пострадавшим в процессе занятий физической культурой и спортом.		УК-7
<p>55. К основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности относятся</p> <p>А. правила личной гигиены</p> <p>Б. психотерапия</p> <p>В. соблюдение рационального распорядка дня</p> <p>Г. оптимальные санитарно-гигиенические условия быта</p> <p>Д. занятия физическими упражнениями</p> <p>Е. хобби</p>	А, В, Г, Д	УК-7
<p>56. Спортивными травмами называются</p> <p>А. термические</p> <p>Б. переломы</p> <p>В. родовые</p> <p>Г. лучевые</p> <p>Д. растяжения</p> <p>Е. раны</p>	Б, Д, Е	УК-7
<p>57. Первая доврачебная неотложная помощь – это комплекс мероприятий, направленных на спасение жизни и сохранение здоровья человека, проводимых</p> <p>А. до прибытия медицинских работников</p> <p>Б. как вспомогательные меры медицинским работникам при оказании помощи пострадавшему</p> <p>В. вместо медицинских работников</p>	А	УК-7
<p>58. Вспомогательными гигиеническими средствами, обеспечивающими быстрое</p>	Б, Г	УК-7

Тестовые задания	Ключ к заданию	Формируемые компетенции
восстановление и стимуляцию общей, профессиональной и спортивной работоспособности являются А. питание Б. воздействие ионизированным воздухом В. биологически активные добавки Г. бани		
59. В зависимости от цели использования и конструкции технические средства и тренажёры подразделяются на А. спортивные Б. массовые В. оздоровительные Г. индивидуальные Д. лечебные Е. профессионально-прикладные Ж. комплексные	А, В, Д, Е	УК-7
60. Абсолютными противопоказаниями к занятиям на тренажёрной технике являются А. выраженная недостаточность кровообращения Б. нарушение сердечного ритма В. недавние внутренние кровотечения Г. ожирение 3-4 степени Д. нарушение менструального цикла Е. заболевания крови	А, Г, Е	УК-7

Показатели оценивания результатов тестирования для проведения текущего контроля по дисциплине

% верных решений (ответов)	Шкала оценивания
85-100	5 - отлично
71-84	4 - хорошо
50-70	3 - удовлетворительно
0-49	2 - неудовлетворительно

Примерные вопросы и практические задания для подготовки к промежуточной аттестации (УК-7)

Вопросы для проверки уровня обученности «знать» (УК-7):

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены. (УК-7).
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. (УК-7).
3. Физическая культура и спорт и их основные социальные функции. (УК-7).
4. Физическая культура в структуре профессиональной деятельности. (УК-7).
5. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования. (УК-7).
6. Физические: воспитание, развитие, совершенство. (УК-7).
7. Работоспособность, общие закономерности ее изменения в учебной и профессиональной деятельности. (УК-7).
8. Адаптация и ее виды. (УК-7).
9. Массовый спорт и спорт высших достижений: цели, задачи, проблемы. (УК-7).
10. Студенческий спорт, его формы организации и отличительные особенности. (УК-7).
11. Олимпийские игры древности. Основные исторические сведения. (УК-7).
12. Современные олимпийские игры. Динамика их развития. (УК-7).
13. Организм человека как сложная биологическая система. (УК-7).
14. Обмен веществ, энергетический баланс. (УК-7).
15. Влияние двигательной активности на сердечно - сосудистую систему. Показатели работоспособности сердца. (УК-7).
16. Механизм мышечного насоса. (УК-7).

17. Влияние двигательной активности на дыхательную систему. Показатели работоспособности дыхания. (УК-7).
18. Механизм дыхательного насоса. (УК-7).
19. Рекомендации по дыханию при занятиях физическими упражнениями и спортом. (УК-7).
20. Воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат (кости, суставы, мышцы). (УК-7).
21. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Этапы формирования двигательного навыка. (УК-7).
22. Определение понятия «здоровье». Проблема здоровья человека в условиях научно-технического прогресса. (УК-7).
23. Факторы, влияющие на здоровье человека (от чего зависит здоровье). (УК-7).
24. Составляющие элементы здорового образа жизни. (УК-7).
25. Содержание оптимального режима труда и отдыха. (УК-7).
26. Рациональное питание человека. (УК-7).
27. Оптимальная двигательная активность. (УК-7).
28. Закаливание организма. (УК-7).
29. Отказ от вредных привычек. (УК-7).
30. Соблюдение правил личной и общественной гигиены. (УК-7).
31. Основы методики спортивной тренировки. (УК-7).
32. Методические принципы спортивной тренировки. (УК-7).
33. Разделы спортивной подготовки: (УК-7).
34. Формирование двигательного навыка. (УК-7).
35. физическая подготовка: общая и специальная, их взаимодействие. е) д) теоретическая подготовка. (УК-7).
36. Средства и методы воспитания физических качеств. (УК-7).
37. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС. (УК-7).
38. Структура учебно-тренировочного занятия. (УК-7).

39. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. (УК-7).

40. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. (УК-7).

41. Утренняя гигиеническая гимнастика; ее цели и содержание. (УК-7).

42. Физические упражнения в режиме дня; их цель и содержание. (УК-7).

43. Спортивная тренировка. (УК-7).

44. Структура и содержание самостоятельной спортивной тренировки. (УК-7).

45. Контроль эффективности самостоятельных занятий. (УК-7).

46. Врачебный контроль как обязательное мероприятие при проведении всех форм занятий физическими упражнениями и спортом. (УК-7).

47. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. (УК-7).

48. Самоконтроль физического развития: метод стандартов и метод индексов. (УК-7).

49. Самоконтроль функционального состояния организма. Функциональные пробы по оценке состояния сердечно - сосудистой и дыхательной системы. (УК-7).

50. Самоконтроль физической подготовленности. Оценка развития мышечной силы, быстроты движений, ловкости, гибкости, выносливости. (УК-7).

51. Определение понятия «реабилитация», ее виды. Методы реабилитации. (УК-7).

52. Педагогические методы (ЗОЖ, рациональное планирование физкультурно-оздоровительного–процесса, оптимальное построение тренировочного занятия). (УК-7).

53. Психологические методы (психогигиена, психопрофилактика, психотерапия). (УК-7).

54. Медико-биологические методы (ЗОЖ, ЛФК, терапия, массаж). (УК-7).

55. Определение понятий «профессионально-прикладная физическая культура», «профессиональная – психофизическая подготовка инженера-строителя», «профессиональная работоспособность», профессиональная адаптация». (УК-7).

56. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. (УК-7).

57. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. (УК-7).

58. Безопасность обучающихся при занятиях физической культурой. (УК-7).

59. Требования безопасности и санитарии к местам проведения учебного процесса и спортивному инвентарю. (УК-7).

60. Спортивный травматизм и причины травматизма. (УК-7).

Практические задания для проверки уровня обученности «уметь» и «владеть» (УК-7):

Задание-дополнение: дописать ответ, чтобы в результате получилось истинное утверждение.

1) Оценка функционирования вегетативной нервной системы осуществляется с использованием (УК-7).

2) Если процессы торможения преобладают над процессами возбуждения, то наблюдается (УК-7).

3) Укажите формулу определения жизненного индекса (УК-7).

4) Проба Ромберга является показателем деятельности (УК-7).

5) Точность мышечных усилий определяется с помощью (УК-7).

6) Состояние нервно-мышечного аппарата оценивается по результатам (УК-7).

7) Для комплексной оценки уровня физического и

- функционального состояния используется
..... (УК-7).
- 8) Пульсовое артериальное давление определяется
..... (УК-7).
- 9) Напряжением с глаз снимается при массировании
точки (УК-7).
- 10) В основе дыхательной гимнастики А. Стрельниковой
лежит (УК-7).
- 11) Вследствие неправильной осанки возникает
..... (УК-7).
- 12) При сутуловатости следует выбирать специальные
упражнения, направленные на
..... (УК-7).
- 13) При выполнении упражнений на формирование
правильной осанки, следует использовать
..... (УК-7).
- 14) Лечебное действие физических упражнений
проявляется в виде (УК-7).
- 15) Целью специальной тренировки является
..... (УК-7).
- 16) По характеру воздействия массаж подразделяется на
..... (УК-7).
- 17) Одними из основных показаний для проведения
самомассажа являются (УК-7).
- 18) К методам оценки физического развития человека
относятся (УК-7).
- 19) Жизненный индекс определяется
..... (УК-7).
- 20) Результатом применения методики, разработанной К.
Бутейко, является (УК-7).
- 21) Нормальными уровнями артериального давления в
период бодрствования считаются значения
..... (УК-7).
- 22) Основными факторами риска, способствующими
появлению высокого давления, являются
..... (УК-7).

23) Оздоровительный эффект занятий физической культурой связан (УК-7).

24) Для компенсации недостатка энергозатрат в процессе трудовой деятельности человеку необходимо выполнять физические упражнения с расходом энергии не менее (УК-7).

25) Знания по составлению комплекса утренней гигиенической гимнастики помогают составить (УК-7).

26) Компонентами, входящими в структуру контроля физической нагрузки, являются (УК-7).

27) При выполнении упражнений на растягивание воздействие нагрузки направлено (УК-7).

28) Средствами релаксационной лечебно-профилактической гимнастики являются (УК-7).

29) Укажите формулу В.Л. Карпмана (УК-7).

30) Физическая работоспособность пропорциональна (УК-7).

31) Методами психологической саморегуляции являются (УК-7).

32) При выполнении суставной гимнастики дыхание производится следующим образом (УК-7).

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная литература:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник / Бишаева А.А., Малков А.А. — Москва : КноРус, 2020. — 311 с. — (бакалавриат). — ISBN 978-5-406-07466-4. — URL: <https://znanium.com>

2. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2019. — 299 с. — (для бакалавров). — ISBN 978-5-406-06764-2. — URL: <https://znanium.com>

б) дополнительная литература:

1. Филимонова, С.И. Физическая культура студентов специальной медицинской группы : учебник / Филимонова С.И., Андриющенко Л.Б., Глазкова Г.Б., Аверясова Ю.О., Алмазова Ю.Б. — Москва : Русайнс, 2020. — 355 с. — ISBN 978-5-4365-4556-1. — URL: <https://znanium.com>

2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый

образ жизни студента : учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2019. — 239 с. — (для бакалавров). — ISBN 978-5-406-06687-4. — URL: <https://znanium.com>

3. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура : учебник /

Вайнер Э.Н. — Москва : КноРус, 2019. — 345 с. — (бакалавриат). — ISBN 978-5-406-07193-9. — URL: <https://znanium.com>

4. Ериков, В.М. Физическая культура, спорт и здоровье в

современном мире : сборник статей / Ериков В.М. — Москва : Русайнс, 2019. — 240 с. — ISBN 978-5-4365-3697-2. — URL: <https://znanium.com>

5. Мифтахов, Р.А. Организационно-методические основы

оздоровительной физической культуры студентов : учебное пособие / Мифтахов Р.А. — Москва : Русайнс, 2019. — 89 с. — ISBN 978-5-4365-4230-0. — URL: <https://znanium.com>

Электронные ресурсы:

- Федерация Психологов Образования России. Профессиональное сообщество психологов России. Цифровая платформа психолого-педагогических программ

<https://www.rospsy.ru;>

- Российское психологическое общество (РПО). Официальный сайт профессиональной корпорации психологов России. Входит в состав IUPsyS – Международный союз психологической науки при ЮНЕСКО и Европейской федерации психологических ассоциаций (EFPA).

<http://psyrgus.ru;>

- Профессиональные психологические тесты. Тесты, Онлайн-тесты Микроблоги, Цитаты-тест

[https://vsetesti.ru/;](https://vsetesti.ru/)

- Портал Академической психологии. Академическая, прикладная, клиническая психология. База последних исследований в России

<http://www.portal-psychology.ru;> - Психологический институт РАО. Ведущий

Психологический институт Российской академии образования и третье в мире научно-исследовательское психологическое учреждение

[https://www.pirao.ru:](https://www.pirao.ru;)

- Психологическое сообщество. Сайт профессиональных психологов практиков. Лекции, тренинги, статьи

<https://www.b17.ru/>

- **eLibrary** – Научная электронная библиотека, база РИНЦ;

<https://elibrary.ru/> – *открытый доступ с расширенными правами при регистрации в качестве читателя и автора.*

- **С.Е.Е.О.Л** – электронная библиотека Центральной и Восточной Европы, которая предоставляет доступ к полным текстам из более 241 названий журналов и электронных книг по социальным и гуманитарным наукам <https://www.ceeol.com>

9. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

<p>Учебная аудитория № 407</p> <ul style="list-style-type: none">-учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа;-учебная аудитория для проведения занятий семинарского тип и практических занятий;-учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций;-учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации. <p>Оснащение оборудованием и техническими средствами обучения:</p> <ul style="list-style-type: none">- комплект учебной мебели для обучающихся;- рабочее место преподавателя;- доска меловая;- стационарное видеопроекционное оборудование для мультимедиа презентации, средства звуковоспроизведения(проектор, персональный компьютер, колонки, Web-камера). <p>Лицензионное программное обеспечение:</p> <p>1) иностранного производства:</p> <ul style="list-style-type: none">- MS Windows 10;- Microsoft Office Standard 2007. <p>2) отечественного производства:</p> <ul style="list-style-type: none">- Kaspersky EndPoint Security для Windows. <p>Доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и к электронной информационно-образовательной среде организации.</p>	<p>394036, город Воронеж, ул. Карла Маркса, д.67 Кабинет № 407 (4 этаж № 74)</p>
<p>Учебная аудитория № 409</p> <ul style="list-style-type: none">-учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа;	<p>394036, город Воронеж, ул. Карла Маркса,</p>

<p>-учебная аудитория для проведения занятий семинарского тип и практических занятий;</p> <p>-учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций;</p> <p>-учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Оснащение оборудованием и техническими средствами обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплект учебной мебели для обучающихся; - рабочее место преподавателя; - доска меловая; - стационарное видеопроекционное оборудование для мультимедиа презентации, средства звуковоспроизведения(проектор, персональный компьютер, колонки, Web-камера). <p>Лицензионное программное обеспечение:</p> <p>1) иностранного производства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - MS Windows 10; - Microsoft Office Standard 2007. <p>2) отечественного производства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaspersky EndPoint Security для Windows. <p>Доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и к электронной информационно-образовательной среде организации.</p>	<p>д.67 Кабинет № 409 (4 этаж № 72)</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы обучающихся № 102</p> <ul style="list-style-type: none"> - помещение для самостоятельной работы обучающихся с доступом к сети «Интернет» и электронной информационно-образовательной среде организации; - читальный зал библиотеки - учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ); 	<p>394026, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дружинников, д.8 Кабинет № 102 (1 этаж № 84)</p>

<p>- учебная аудитория для выполнения выпускной квалификационной работы. Оснащение оборудованием и техническими средствами обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -автоматизированное рабочее место обучающегося; - ноутбуки; - телевизор; - столы для чтения; - стулья; - шкафы для документов; - стол офисный; - стеллажи для книг; - стойка выдачи литературы; - тумба напольная; - информационная стойка. <p>Лицензионное программное обеспечение:</p> <p>1) иностранного производства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - MS Windows 7 pro; - Microsoft Office Standard 2007; - MS Access 2016. <p>2) отечественного производства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaspersky EndPoint Security для Windows; <p>Свободно распространяемое программное обеспечение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 7-Zip; - Интернет цензор. <p>Российская информационная справочная правовая система «Консультант Плюс».</p> <p>Доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и к электронной информационно-образовательной среде организации</p>	
<p>Учебная аудитория № 314</p> <ul style="list-style-type: none"> - помещение для самостоятельной работы обучающихся с доступом к сети «Интернет» и электронной информационно-образовательной среде организации; 	<p>394026, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дружинников, д.8</p>

- учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ);
- учебная аудитория для выполнения выпускной квалификационной работы;
- компьютерный класс.

Оснащение оборудованием и техническими средствами обучения:

- автоматизированное рабочее место обучающегося;
- автоматизированное рабочее место преподавателя;
- доска двусторонняя (маркерно-меловая);
- наушники;
- принтер;
- телевизор.

Лицензионное программное обеспечение:

1) иностранного производства:

- MS Windows 8.1 Корпоративная;
- Microsoft Office Standard 2007;
- iSpring suite 8;
- MS Visio;
- MS Access 2016;
- MS Project;
- Microsoft SQL Server 2014;
- Visual Studio 2017.

2) отечественного производства:

- Kaspersky EndPoint Security для Windows;
- 1С: Предприятия 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях.

Свободно распространяемое программное обеспечение иностранного производства:

- PascalABC.NET;
- FreePascal IDE;
- Eclipse;
- IntelliJ IDEA;
- GIMP;
- Blender;

Кабинет № 314
(3 этаж № 48)

<ul style="list-style-type: none"> - Firefox; - Vuze; - FileZilla; - Denver, Maxima + WxMaxima; - iTest; - Inkscape; - QCad. <p>Информационная справочная правовая система «Консультант Плюс».</p> <p>Доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и к электронной информационно-образовательной среде организации.</p>	
<p>Учебная аудитория № 318</p> <ul style="list-style-type: none"> - помещение для самостоятельной работы обучающихся с доступом к сети «Интернет» и электронной информационно-образовательной среде организации; - учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ); - учебная аудитория для выполнения выпускной квалификационной работы; - компьютерный класс. <p>Оснащение оборудованием и техническими средствами обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - автоматизированное рабочее место обучающегося; - автоматизированное рабочее место преподавателя; - доска двусторонняя (маркерно-меловая). <p>Лицензионное программное обеспечение:</p> <p>1) иностранного производства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - MS Windows 7; - Microsoft Office Standard 2007; - MS Visio 2007; - MS Project 2010; - Microsoft SQL Server 2012; - Microsoft Visual Studio. 	<p>394026, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дружинников, д.8 Кабинет № 318 (3 этаж № 50)</p>

<p>2) отечественного производства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaspersky EndPoint Security для Windows; - Автоматизированная банковская система «Управление кредитной организацией» для ВУЗов. <p>Свободно распространяемое программное обеспечение:</p> <p>1) иностранного производства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - PascalABC.NET; - FreePascal IDE; - GIMP; - Blender; - Firefox; - Vuze; - FileZilla; - Denver; - Maxima + WxMaxima; - iTest; - Inkscape; - QCad; <p>2) отечественного производства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - программа Фоторобот. <p>Российская информационная справочная правовая система «Консультант Плюс».</p> <p>Доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и к электронной информационно-образовательной среде организации.</p>	
<p>Учебная аудитория № 313</p> <ul style="list-style-type: none"> - помещение для самостоятельной работы обучающихся с доступом к сети «Интернет» и электронной информационно-образовательной среде организации; - учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ); - учебная аудитория для выполнения выпускной квалификационной работы; - компьютерный класс. 	<p>394036, город Воронеж, ул. Карла Маркса, д.67 Кабинет № 313 (3 этаж № 62)</p>

Оснащение оборудованием и техническими средствами обучения:

- автоматизированное рабочее место обучающегося;
- автоматизированное рабочее место преподавателя;
- доска маркерная;
- стационарное видеопроекционное оборудование для мультимедиа презентации, средства звуковоспроизведения (экран, проектор, колонки).

Лицензионное программное обеспечение:

1) иностранного производства:

- MS Windows 10;
- Microsoft Office Standard 2007;
- MS Visio;
- MS Access 2016;
- MS Project;
- Microsoft SQL Server 2019;
- Visual Studio 2010;

2) отечественного производства:

- Kaspersky EndPoint Security для Windows.

Свободно распространяемое программное обеспечение иностранного производства:

- PascalABC.NET;
- FreePascal IDE;
- Eclipse;
- IntelliJ IDEA;
- GIMP;
- Blender;
- Firefox;
- Vuze;
- FileZilla;
- Denver;
- Maxima + WxMaxima, iTest;
- Inkscape;
- QCad.

Российская информационная справочная

<p>правовая система «Консультант Плюс». Доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и к электронной информационно-образовательной среде организации.</p>	
<p>Учебная аудитория № 314</p> <ul style="list-style-type: none"> - помещение для самостоятельной работы обучающихся с доступом к сети «Интернет» и электронной информационно-образовательной среде организации; - учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ); - учебная аудитория для выполнения выпускной квалификационной работы; - компьютерный класс. <p>Оснащение оборудованием и техническими средствами обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - автоматизированное рабочее место обучающегося; - автоматизированное рабочее место преподавателя; - доска маркерная; - телевизор. <p>Лицензионное программное обеспечение:</p> <p>1) иностранного производства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Microsoft Windows 7 Professional; - Microsoft Office Standard 2010. <p>2) отечественного производства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaspersky EndPoint Security для Windows; - 1С: Предприятия 8. <p>Свободно распространяемое программное обеспечение иностранного производства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - PascalABC.NET; - FreePascal IDE; - Eclipse, IntelliJ IDEA; - GIMP; - Blender; - Firefox; 	<p>394036, город Воронеж, ул. Карла Маркса, д.67 Кабинет № 314 (3 этаж № 61)</p>

- Vuze;
- FileZilla;
- Denver;
- Maxima + WxMaxima;
- iTest;
- Inkscape;
- QCad.

Информационная справочная правовая система «Консультант Плюс».

Доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и к электронной информационно-образовательной среде организации.