

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

Факультет Бизнеса и информационных систем
Кафедра Естественно-научных дисциплин



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-воспитательной
и Информационных работе

М.В. Доможирова

2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
дисциплины
Б1.О.34 Физическая культура и спорт**

Уровень образования: Высшее образование – бакалавриат
Направление подготовки: 54.03.01 «Дизайн»
Направленность (профиль): Графический дизайн
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	способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	-

* - для профессиональных компетенций

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.34 «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.В.11 Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика) / Спортивные игры

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
Контактная работа (аудиторные занятия) всего, в том числе:	28
Лекции (ЛК)	10
Практические занятия (ПЗ)	18
Лабораторные работы (ЛР)	-
Самостоятельная работа (всего)	44
Промежуточная аттестации - зачет	-
Общая трудоемкость (часы)	72
Общая трудоемкость (зачетные единицы)	2

4.2. Объем и виды учебной работы для очно-заочной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов
Контактная работа (аудиторные занятия) всего, в том числе:	10
Лекции (ЛК)	4
Практические занятия (ПЗ)	6
Лабораторные работы (ЛР)	-
Самостоятельная работа (всего)	62
Промежуточная аттестации - зачет	-
Общая трудоемкость (часы)	72
Общая трудоемкость (зачетные единицы)	2

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий

5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий

Очная 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	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

№ п/п	Наименование темы/раздела	Формируемые компетенции	Контактная работа, всего	в том числе			Самостоятельная работа	Всего часов
				ЛК	ПЗ	ЛР		
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	-	4	7
8.	Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Физическое развитие человека.	УК-7	3	1	2	-	4	7
9.	Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.	УК-7	3	1	2	-	6	9
10.	Профилактика травматизма, оказание первой доврачебной помощи пострадавшим в процессе занятий физической культурой и спортом.	УК-7	3	1	2	-	6	9
			28	10	18	-	44	72
	Промежуточная аттестация: зачет							-
	Итого							72

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы/раздела	формируемые компетенции	контактная работа	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	1	0,5	0,5	-	6	7
3.	Средства физической культуры	УК-7	1		1	-	6	7
4.	Основные составляющие физической культуры	УК-7	1	0,5	0,5	-	6	7
5.	Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности	УК-7	1	0,5	0,5	-	6	7
6.	Общие закономерности и динамика работоспособности обучающихся в учебном году и основные факторы её определяющие	УК-7	1	0,5	0,5	-	6	7
7.	Оптимизация сопряжённой деятельности обучающихся в учёбе и спортивном совершенствовании	УК-7	1	0,5	0,5	-	6	7
8.	Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Физическое развитие человека.	УК-7	1		1	-	6	7
9.	Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.	УК-7	1	0,5	0,5	-	7	8
10.	Профилактика травматизма, оказание первой доврачебной помощи пострадавшим в процессе занятий физической культурой и спортом.	УК-7	1	0,5	0,5	-	7	8
			10	4	6	-	62	72
Промежуточная аттестация: зачет								-

№ п/п	Наименование темы/раздела	Формируемые компетенции	Контактная работа, всего	в том числе			Самостоятельная работа	Всего часов
				ЛК	ПЗ	ЛР		
								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» физическая культура.

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-7).

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, ее 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» выдаются преподавателем дисциплины.

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 обучающихся. 2. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. 3. Проблема здоровья человека в современном мире.	УК-7
Тема 3. Средства физической культуры	УК-7
1. Средства физической культуры в совершенствовании организма. 2. Оздоровительные особенности занятий игровыми видами спорта (на примере волейбола, баскетбола, футбола и т.д.). 3. Спортивный и оздоровительный туризм. 4. Использование средств физической культуры в профилактике различных заболеваний.	УК-7
Тема 4. Основные составляющие физической культуры	УК-7
1. Профессиональная направленность физического	УК-7

Тематика	Формируемые компетенции
<p>воспитания.</p> <p>2. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.</p> <p>3. Нетрадиционные виды оздоровительных систем (йога, ушу, шейпинг).</p>	
<p>Тема 5. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности</p>	УК-7
<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>	УК-7
<p>Тема 6. Общие закономерности и динамика работоспособности обучающихся в учебном году и основные факторы её определяющие</p>	УК-7
<p>1. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции.</p> <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>	УК-7
<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</p>	УК-7

Тематика	Формируемые компетенции
организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.	
Тема 8. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Физическое развитие человека.	УК-7
<ol style="list-style-type: none"> 1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. 2. Природные и социально-экологические факторы. 3. Воздействие природных и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека. 	УК-7
Тема 9. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.	УК-7
<ol style="list-style-type: none"> 1. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. 2. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов. 3. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. 4. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата. 	УК-7
Тема 10. Профилактика травматизма, оказание первой доврачебной помощи пострадавшим в процессе занятий физической культурой и спортом.	УК-7
<ol style="list-style-type: none"> 1. Меры безопасности при занятиях физической культурой. 2. Спортивный травматизм и причины травматизма. 3. Профилактика спортивного травматизма. 4. Правила оказания первой доврачебной помощи при характерных травмах и повреждениях. 	УК-7

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

Шкала оценивания	Критерии
5 (отлично)	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - полно и логически последовательно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; - демонстрирует понимание материала, обосновывает свои суждения, делает

Шкала оценивания	Критерии
	<p>самостоятельные выводы и умозаключения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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)	<p>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)</p>
3 (удовлетворительно)	<p>Обучающийся:</p> <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 ошибки; - не отвечает на вопросы; - не использует наглядный материал (презентацию)
2 (неудовлетворительно)	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрирует незнание большей части соответствующее теме сообщения (доклада); - допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл; - беспорядочно и неуверенно излагает материал. <p>Сообщение (доклад) обучающимся не подготовлено, либо не соответствует теме.</p>

Примерные тестовые задания для текущего контроля

Тестовые задания	Ключ к заданию	Формируемые компетенции
------------------	----------------	-------------------------

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 культуры является: А. правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений Б. использование природных сил для восстановления организма В. стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках	А	УК-7
5. Физическая культура представляет собой: А. определенную часть культуры человека Б. учебную активность В. культуру здорового духа и тела	А	УК-7
6. Под физической культурой понимается: А. воспитание любви к физической активности Б. система нагрузок и упражнений В. некоторый фрагмент деятельности человеческого общества	В	УК-7

Тестовые задания	Ключ к заданию	Формируемые компетенции
Тема 2. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества		УК-7
7. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это А. физическое развитие Б. физическое воспитание В. физическая культура Г. комплекс физических упражнений	Б	УК-7
8. Формами руководства физической культурой и спортом в России являются А. общественная Б. общественно-самодеятельная В. административная Г. государственная	А, Г	УК-7
9. Центральный студенческий спортивный клуб носил название А. «Динамо» Б. «Спартак» В. «Торпедо» Г. «Локомотив» Д. «Буревестник»	Д	УК-7
10. Всемирные студенческие игры стали именоваться универсиадами А. в 1945 г. Б. в 1959 г. В. в 1989 г.. Г. в 2001 г.	Б	УК-7
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

Тестовые задания	Ключ к заданию	Формируемые компетенции
Тема 3. Средства физической культуры		
<p>13. Результатом физической подготовки является:</p> <p>А. количество разученных упражнений Б. степень физической подготовленности В. физическое совершенство</p>	Б	<p>УК-7 УК-7</p>
<p>14. В основу физиологической классификации физических упражнений положены:</p> <p>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</p>	А	УК-7
<p>15. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:</p> <p>А. их содержанием Б. их формой В. скоростью их выполнения</p>	А	УК-7
<p>16. Содержание учебного процесса по 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 Б. занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время В. учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, спортивные мероприятия во внеучебное время</p>	А	УК-7
<p>17. К циклическим упражнениям относятся</p> <p>А. спортивные игры</p>	А, В	УК-7

Тестовые задания	Ключ к заданию	Формируемые компетенции
Б. плавание В. езда на велосипеде Г. прыжки в высоту Д. фигурное катание		
18. К ациклическим упражнениям относятся А. бег Б. единоборства В. водные лыжи Г. гребля Д. акробатические упражнения	Б, В, Д	УК-7
Тема 4. Основные составляющие физической культуры		УК-7
19. Физическими качествами человека являются А. сила Б. внимательность В. ловкость Г. уравновешенность Д. выносливость	А, В, Д	УК-7
20. Закаливание - это А. способность организма противостоять различным заболеваниям Б. способность организма противостоять различным метеофакторам В. повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям	В	УК-7
21. Водные процедуры необходимо проводить в следующей последовательности А. растирание снегом, обливание, купание в открытом водоёме, душ, влажное обтирание; моржевание В. влажное обтирание, обливание, душ, купание в открытом водоеме, растирание снегом, моржевание С. влажное обтирание, душ, обливание, растирание снегом, купание в открытом водоёме, моржевание	Б	УК-7
22. Профессионально-прикладная физическая подготовка это А. подсистема физического воспитания, обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющее существенное значение для	А	УК-7

Тестовые задания	Ключ к заданию	Формируемые компетенции
<p>конкретной профессиональной деятельности Б. комплекс упражнений, обеспечивающий эффективную деятельность человека в конкретной профессиональной области</p>		
<p>23. Факторами, определяющими содержание профессионально-прикладной физической подготовки являются А. сфера деятельности Б. финансово-экономическое состояние конкретной сферы деятельности В. содержание и условия труда Г. экологические условия проживания Д. психофизиологические особенности труда</p>	А, В, Д	УК-7
<p>24. Целью профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов является А. обеспечение формирования и совершенствования свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности Б. формирование с помощью различных средств физической культуры и спорта профессионально важных свойств и качеств личности В. содействие освоению конкретной профессии, достижение необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду</p>	В	УК-7
<p>Тема 5. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности</p>		УК-7
<p>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</p>	А	УК-7
<p>26. Сохранить физиологические резервы организма позволяют</p>	Б	УК-7

Тестовые задания	Ключ к заданию	Формируемые компетенции
<p>А. окружающие силы природы</p> <p>Б. физические упражнения</p>		
<p>27. Целью здоровьесберегающей деятельности является:</p> <p>А. стремление к укреплению здоровья обучающихся, развитию физических качеств</p> <p>Б. укрепление психофизического здоровья обучающихся, развитие потребности в самосовершенствовании</p> <p>В. сохранение и укрепление здоровья обучающихся, развитие потребности в здоровом образе жизни</p>	В	УК-7
<p>28. Здоровьесберегающая среда – это:</p> <p>А. среда, содействующая улучшению физического и функционального состояние человека</p> <p>Б. среда, способствующая нормализации психоэмоционального состояния человека</p> <p>В. среда, содействующая физическому, духовному и социальному благополучию человека</p>	В	УК-7
<p>29. Личностно-ориентированный подход в обучении – это:</p> <p>А. организация образовательного процесса с 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>	В	УК-7
<p>30. Принципы занятий физической активностью касаются</p>	А, В	УК-7

Тестовые задания	Ключ к заданию	Формируемые компетенции
А. комплексности воздействий Б. разнообразия питания В. величины нагрузок Г. применения медикаментозных средств Д. поведения во время занятий		
Тема 6. Общие закономерности и динамика работоспособности обучающихся в учебном году и основные факторы её определяющие		УК-7
31. Оценка физического состояния человека- это А. оценка морфологических и физических показателей Б. оценка функций кровоснабжения В. оценка физической подготовленности	А	УК-7
32. Снижение работоспособности происходит быстрее А. в весеннем семестре Б. в осеннем семестре	А	УК-7
33. Рассеянное внимание, частая смена поз, замедленные движения, слабый интерес к новому материалу, отсутствие вопросов являются признаками А. незначительное утомление Б. значительное утомление В. резкое утомление	Б	УК-7
34. На состояние здоровья студентов влияет группа факторов А. внутривузовские Б. медицинские В. общественные Г. учебно-организационные Д. личностные	Б, Г	УК-7
35. Эффектом внедрения здоровьесберегающего обучения студентов являются А. улучшение качества инфраструктуры Б. снижение уровня заболеваемости В. стабилизация показателей психоэмоционального состояния Г. повышение качества жизни Д. увеличение источников знаний по здоровьесбережению	Б, Г	УК-7
36. Комплексная оценка здоровья складывается	Б, Г, Д,	УК-7

Тестовые задания	Ключ к заданию	Формируемые компетенции
<p>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>	Е	
Тема 7. Оптимизация сопряжённой деятельности обучающихся в учёбе и спортивном совершенствовании		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 мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии, которые включают двигательную деятельность на работе и в свободное время</p>	Б	УК-7
<p>38. Критериями для определения оптимальной ЧСС являются</p> <p>А. возраст человека</p> <p>Б. средняя ЧСС за сутки</p> <p>В. половая принадлежность</p> <p>Г. интенсивность нагрузки</p>	А, Г	УК-7
<p>39. Двигательная активность студентов по количеству шагов в сутки в среднем должна находиться в пределах</p> <p>А. 5-10 тыс. шагов</p> <p>Б. 10-14 тыс. шагов</p> <p>В. 14-19 тыс. шагов</p> <p>Г. 19-21 тыс. шагов</p>	Б	УК-7
40. Оптимальная физическая активность должна	Б	УК-7

Тестовые задания	Ключ к заданию	Формируемые компетенции
<p>рассчитываться</p> <p>А. на основе усредненных значений для различных групп населения</p> <p>В. индивидуально</p>		
<p>41. Назовите принципы рационального питания</p> <p>А. соблюдение оптимального режима питания</p> <p>Б. соответствие энергетической ценности продуктов энергетическим затратам организма</p> <p>В. соблюдение баланса между жирорастворимыми витаминами и количеством употребляемых в пищу белков</p> <p>Г. соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма</p> <p>Д. максимальное разнообразие питания</p>	А. Б. Г, Д	УК-7
<p>42. Умственная усталость это</p> <p>А. субъективное ощущение человека</p> <p>Б. объективное состояние организма</p> <p>В. психологическая особенность человека</p>	А	УК-7
<p>Тема 8. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Физическое развитие человека.</p>		УК-7
<p>43. Факторами, влияющими на улучшение умственной работоспособности являются</p> <p>А. пониженная температура воздуха</p> <p>Б. хорошее состояние здоровья</p> <p>В. тишина</p> <p>Г. шум</p> <p>Д. хорошая освещенность рабочего помещения</p>	Б, В, Д	УК-7
<p>44. Людей с устойчивой стереотипностью и последовательностью изменения работоспособности условно называют</p> <p>А. «ритмики»</p> <p>Б. «аритмики»</p> <p>В. «синхронники»</p>	А	УК-7
<p>45. Адаптация сердечно-сосудистой системы к нагрузкам характеризуется увеличением</p> <p>А. резервных возможностей</p> <p>Б. функциональных резервов двигательного аппарата</p> <p>В. компенсаторных реакций</p>	А	УК-7

Тестовые задания	Ключ к заданию	Формируемые компетенции
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 А. тактической подготовки Б. технической подготовки В. психологической подготовки	В	УК-7
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	Б, В, Д	УК-7

Тестовые задания	Ключ к заданию	Формируемые компетенции
<p>начале работы Г. частичное использование ресурсов организма Д. быстрое снижение физиологических сдвигов до исходного уровня по окончании работы</p>		
<p>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</p>	А	УК-7
<p>53. Двигательные физические способности это: А. способности двигаться и принимать нагрузки Б. способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности В. умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки</p>	Б	УК-7
<p>54. Уровень развития двигательных способностей человека определяется: А. ответной реакцией организма на внешние физические раздражители Б. способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов В. личными спортивными достижениями человека</p>	А	УК-7
<p>Тема 10. Профилактика травматизма, оказание первой доврачебной помощи пострадавшим в процессе занятий физической культурой и спортом.</p>		УК-7
<p>55. К основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности относятся А. правила личной гигиены</p>	А, В, Г, Д	УК-7

Тестовые задания	Ключ к заданию	Формируемые компетенции
Б. психотерапия В. соблюдение рационального распорядка дня Г. оптимальные санитарно-гигиенические условия быта Д. занятия физическими упражнениями Е. хобби		
56. Спортивными травмами называются А. термические Б. переломы В. родовые Г. лучевые Д. растяжения Е. раны	Б, Д, Е	УК-7
57. Первая доврачебная неотложная помощь – это комплекс мероприятий, направленных на спасение жизни и сохранение здоровья человека, проводимых А. до прибытия медицинских работников Б. как вспомогательные меры медицинским работникам при оказании помощи пострадавшему В. вместо медицинских работников	А	УК-7
58. Вспомогательными гигиеническими средствами, обеспечивающими быстрее восстановление и стимуляцию общей, профессиональной и спортивной работоспособности являются А. питание Б. воздействие ионизированным воздухом В. биологически активные добавки Г. бани	Б, Г	УК-7
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

Тестовые задания	Ключ к заданию	Формируемые компетенции
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 массажировании 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:

Профессиональное сообщество дизайнеров - <https://archiprofi.ru>

Русский дискуссионный форум дизайнеров - <https://artperm.ru>

Ассоциации дизайнеров и декораторов интерьера (АДДИ) - <https://rusdecor.ru>

Сообщество международной общественной ассоциации Союза дизайнеров - <https://www.moasd.ru>

Творческое сообщество профессионалов в сфере дизайна интерьера - <http://decoclub.pro>

Независимое творческое объединение профессионалов в области архитектуры и дизайна интерьеров «Союз архитекторов и дизайнеров» - <http://sadpro.pro>

- **eLibrary** – Научная электронная библиотека, база РИНЦ <https://elibrary.ru/> – открытый доступ с расширенными правами при регистрации в качестве читателя и автора.

- **Science Direct** содержит более 600 журналов издательства Elsevier, среди них издания по экономике и эконометрике, бизнесу и финансам, социальным наукам и психологии, математике и информатике. В открытом доступе находится свыше 250 тыс. статей <https://www.sciencedirect.com>

9. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

<p>Учебная аудитория № 216</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, экран, колонки). <p>Лицензионное программное обеспечение:</p> <ol style="list-style-type: none">1) иностранного производства:<ul style="list-style-type: none">- MS Windows 10;- Microsoft Office Standard 2007.2) отечественного производства:<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>394026, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дружинников, д.8 Кабинет № 216 (2 этаж № 52)</p>
<p>Спортивный зал Гимнастические скамейки; маты гимна-</p>	<p>394026, Воронежская область, г. Во-</p>

<p>стические, скакалки, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола, штанга.</p>	<p>ронеж, ул. Дружинников, д.8 Спортивный зал (1 этаж № 28,48,49)</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); - учебная аудитория для выполнения выпускной квалификационной работы. <p>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; 	<p>394026, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дружинников, д.8 Кабинет № 102 (1 этаж № 84)</p>

<p>- MS Access 2016.</p> <p>2) отечественного производства:</p> <p>- Kaspersky EndPoint Security для Windows;</p> <p>Свободно распространяемое программное обеспечение:</p> <p>- 7-Zip;</p> <p>- Интернет цензор.</p> <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 № 307</p> <p>- учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа;</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>- учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ);</p> <p>- компьютерный класс.</p> <p>Оснащение оборудованием и техническими средствами обучения:</p> <p>- автоматизированное рабочее место обучающегося; -автоматизированное рабочее место преподавателя; -доска двусторонняя (маркерно-меловая).</p> <p>Лицензионное программное обеспечение:</p> <p>1) иностранного производства:</p> <p>- MS Windows 10;</p> <p>- Microsoft Office Standard 2007;</p> <p>- MS Visio;</p>	<p>394026, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дружинников, д. 8 Кабинет № 307 (3 этаж № 21)</p>

<ul style="list-style-type: none"> - MS Access 2016; - MS Project; - SQL Server 2019; - Visual Studio 2010; - Adobe Creative Suite 6 Master Collection tip.edu. <p>2) отечественного производства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaspersky EndPoint Security для Windows. <p>Свободно распространяемое программное обеспечение:</p> <p>1) иностранного производства:</p> <ul style="list-style-type: none"> -PascalABC.NET; FreePascal IDE; - Eclipse, IntelliJ IDEA, GIMP; - Blender; - Firefox; - Vuze; - FileZilla; - Denver; - Maxima + WxMaxima; - iTest; - Inkscape; - QCad; - MySQL. <p>2) отечественного производства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Фоторобот. <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; - учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ); - учебная аудитория для выполнения вы- 	<p>394026, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дружинников, д.8 Кабинет № 314 (3 этаж № 48)</p>

пусковой 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;

- Firefox;

- Vuze;

- FileZilla;

<ul style="list-style-type: none"> - 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>2) отечественного производства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaspersky EndPoint Security для Windows; - Автоматизированная банковская система «Управление кредитной организацией» 	<p>394026, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дружинников, д.8 Кабинет № 318 (3 этаж № 50)</p>

<p>для ВУЗов. 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>Оснащение оборудованием и техническими средствами обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - автоматизированное рабочее место обучающегося; 	<p>394036, город Воронеж, ул. Карла Маркса, д.67 Кабинет № 313 (3 этаж № 62)</p>

- 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 правовая система «Консультант Плюс».

Доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и к электронной информационно-

<p>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; - Vuze; - FileZilla; - Denver; - Maxima + WxMaxima; - iTest; 	<p>394036, город Воронеж, ул. Карла Маркса, д.67 Кабинет № 314 (3 этаж № 61)</p>
--	--

- Inkscape;

- QCad.

Информационная справочная правовая система «Консультант Плюс».

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