

Министерство образования и науки Астраханской области
Государственное автономное образовательное учреждение
Астраханской области высшего образования
«Астраханский государственный архитектурно-
строительный университет»
(ГАОУ АО ВО «АГАСУ»)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины

Физическая культура и спорт

(указывается наименование в соответствии с учебным планом)

По направлению подготовки

13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника»

(указывается наименование направления подготовки в соответствии с ФГОС)

По профилю подготовки

«Энергообеспечение предприятий»

(указывается наименование профиля в соответствии с ООП)

Кафедра

«Философия, социология и лингвистика»

Квалификация (степень) выпускника - *бакалавр*

Астрахань - 2018

Разработчики:

Доцент, к.п.н.
(занимаемая должность, учёная степень
учёное звание)

Юрени /О.О.Куралева/
(подпись) И.О.Ф.

Рабочая программа разработана для учебного плана 2018 г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Философия, социология и лингвистика» протокол № 10 от 23.04.2018 г.

Заведующий кафедрой Анф /Анисов А.В.
(подпись) И.О.Ф.

Согласовано:

Председатель МКН «Теплоэнергетика и теплотехника»
Профиль «Энергообеспечение предприятий» Трун Г.В.
(подпись) И.О.Ф.

Начальник УМУ Юсеу /Ю.А.Шукина
(подпись) И.О.Ф.

Специалист УМУ Енеу /Е.С.Короткова/
(подпись) И.О.Ф.

Начальник УИТ Шуф /К.А.Литвиак/
(подпись) И.О.Ф.

Заведующая научной библиотекой Шуф /Мурзובה Т.В.
(подпись) И.О.Ф.

Содержание:

	Стр.
1. Цели и задачи освоения дисциплины	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
3. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата	5
4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	5
5. Содержание дисциплины, структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)	6
5.1.1. Очная форма обучения	6
5.1.2. Заочная форма обучения	7
5.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам	8
5.2.1. Содержание лекционных занятий	8
5.2.2. Содержание лабораторных занятий	8
5.2.3. Содержание практических занятий	8
5.2.4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	9
5.2.5. Темы контрольных работ (разделы дисциплины)	9
5.2.6. Темы курсовых проектов/курсовых работ	9
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	10
7. Образовательные технологии	10
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	10
8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	10
8.2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения	10
8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины	12
9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	12
10. Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	13

1. Цели и задачи освоения дисциплины

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

Задачами дисциплины являются:

- приобретение осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- выработка личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

ОК-6 способностью работать в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия;

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

знать:

- законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры (ОК-6);

- основные средства физического воспитания, основные понятия здорового образа жизни (ОК-8);

уметь:

- выполнять работу в команде с однокурсниками, уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры (ОК -6);

- применять теоретические знания при решении практических задач (ОК -8);

владеть:

- навыками общения с различным контингентом, владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния, владеть различными способами регулирования взаимоотношений (ОК-6);

- навыками физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей (ОК-8);

3. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина Б1.Б.29 «*Физическая культура и спорт*» реализуется в рамках блока «Дисциплины» базовой части.

Дисциплина базируется на результатах обучения, полученных в рамках изучения следующих дисциплин: «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»

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

Форма обучения	Очная	Заочная
1	2	3
Трудоемкость в зачетных единицах:	5 семестр – 1 з.е.; 6 семестр – 1 з.е. всего - 2 з.е.	3 семестр – 1 з.е. 4 семестр – 1 з.е. всего - 2 з.е.
Аудиторных (включая контактную работу обучающихся с преподавателем) часов (всего) по учебному плану:		
Лекции (Л)	5 семестр - 18 часов; 6 семестр – 18 часов всего - 36 часов	3 семестр – 4 часа; 4 семестр – 4 часа. всего – 8 часов
Лабораторные занятия (ЛЗ)	<i>учебным планом не предусмотрены</i>	<i>учебным планом не предусмотрены</i>
Практические занятия (ПЗ)	<i>учебным планом не предусмотрены</i>	<i>учебным планом не предусмотрены</i>
Самостоятельная работа (СРС)	5 семестр - 18 часов; 6 семестр – 18 часов всего - 36 часов	3 семестр – 32 часа; 4 семестр – 32 часа всего - 64 часа
Форма текущего контроля:		
Контрольная работа	<i>учебным планом не предусмотрены</i>	<i>учебным планом не предусмотрены</i>
Форма промежуточной аттестации:		
Экзамены	<i>учебным планом не предусмотрены</i>	<i>учебным планом не предусмотрены</i>
Зачет	семестр – 6	семестр – 4
Зачет с оценкой	<i>учебным планом не предусмотрены</i>	<i>учебным планом не предусмотрены</i>
Курсовая работа	<i>учебным планом не предусмотрены</i>	<i>учебным планом не предусмотрены</i>
Курсовой проект	<i>учебным планом не предусмотрены</i>	<i>учебным планом не предусмотрены</i>

5. Содержание дисциплины, структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

5.1.1. Очная форма обучения

№ п/п	Раздел дисциплины. (по семестрам)	Всего часов на раздел	Семестр	Распределение трудоемкости раздела (в часах) по видам учебной работы				Форма промежуточной аттестации и текущего контроля
				контактная			СРС	
				Л	ЛЗ	ПЗ		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Основные понятия и содержания физической культуры в вузах	18	5	9	-	-	9	<i>Учебным планом не предусмотрены</i>
2	Основы здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни. Факторы обеспечения здоровья студентов	10	5	5	-	-	5	
3	Физиологические основы физической культуры.	8	5	4	-	-	4	
4	Общая и специальная физическая подготовка. Концептуальные основы ППФК.	18	6	9	-	-	9	Зачет
5	Приемы оказания первой медицинской помощи	18	6	9	-	-	9	
	Итого:	72		36			36	

5.1.2. Заочная форма обучения

№ п/ п	Раздел дисциплины (по семестрам)	Всего часов на раздел	Семестр	Распределение трудоемкости раздела (в часах) по видам учебной работы				Форма промежуточной аттестации и текущего контроля
				контактная			СРС	
				Л	ЛЗ	ПЗ		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Основные понятия и содержания физической культуры в вузах	18	3	2	-	-	16	<i>Учебным планом не предусмотрены</i>
2	Основы здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни. Факторы обеспечения здоровья студентов	18	3	2	-	-	16	
3	Физиологические основы физической культуры.	12	4	2	-	-	10	Зачет
4	Общая и специальная физическая подготовка. Концептуальные основы ППФК.	12	4	1	-	-	11	
5	Приемы оказания первой медицинской помощи	12	4	1	-	-	11	
	Итого:	72		8	-	-	64	

5.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам

5.2.1. Содержание лекционных занятий

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	2	3
1	Основные понятия и содержания физической культуры в ВУЗах	Основные понятия физической культуры и её структурные компоненты. Содержание и организационные формы физической культуры в вузах. Структура урока физической культуры.
2	Основы здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни. Факторы обеспечения здоровья студентов.	Биоритмы и работоспособность. Процессы адаптации, суперкомпенсации и активации. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Критерии эффективности использования здорового образа жизни. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
3	Физиологические основы физической культуры.	Функции, методические принципы, средства и методы физической культуры. Физиологические основы физической культуры. Формирование двигательного навыка. Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Органы пищеварения, выделения, внутренней секреции, диафрагма.
4	Общая и специальная физическая подготовка. Концептуальные основы ППФК.	Профессиография – основной метод анализа трудовой деятельности. Профессиональные компетенции и профессионально-важные качества. Структура и функции ППФК, профессионально-прикладная значимость видов спорта. Организационные формы, функции и задачи профессионально-прикладной физической культуры. Средства и методы профессионально-прикладной физической культуры. Профессионально-ориентированная физическая культура студентов вузов. Критерии оценки сформированности и эффективности профессиональной физической культуры.
5	Приемы оказания первой медицинской помощи.	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Приемы оказания первой медицинской помощи.

5.2.2. Содержание лабораторных занятий

учебным планом не предусмотрены

5.2.3. Содержание практических занятий

учебным планом не предусмотрены

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

Очная форма обучения

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание	Учебно-методическое обеспечение
1	2	3	4
1	Основные понятия и содержания физической культуры в вузах.	1. Подготовка к опросу 2. Подготовка к тестированию 3. Подготовка к зачету	[1-6], [10-14]
2	Основы здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни. Факторы обеспечения здоровья студентов.		[1-4], [5]
3	Физиологические основы физической культуры.		[7,8], [9]
4	Общая и специальная физическая подготовка. Концептуальные основы ППФК.		[1-9],[14], [15]
5	Приемы оказания первой медицинской помощи.		[3-8], [12]

Заочная форма обучения

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание	Учебно-методическое обеспечение
1	2	3	4
1	Основные понятия и содержания физической культуры в вузах.	1. Подготовка к опросу 2. Подготовка к тестированию 3. Подготовка к зачету	[1-6], [10-14]
2	Основы здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни. Факторы обеспечения здоровья студентов.		[1-4], [5]
3	Физиологические основы физической культуры.		[7,8], [9]
4	Общая и специальная физическая подготовка. Концептуальные основы ППФК.		[1-9],[14], [15]
5	Приемы оказания первой медицинской помощи.		[3-8], [12]

5.2.5. Темы контрольных работ

учебным планом не предусмотрены

5.2.6. Темы курсовых проектов/ курсовых работ

учебным планом не предусмотрены

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид учебной работы	Организация деятельности студента
1	2
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно. Фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; отмечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, отметить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Самостоятельная работа / индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Подготовка к Зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

7. Образовательные технологии

Перечень образовательных технологий, используемых при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт»

Традиционные образовательные технологии

Перечень образовательных технологий, используемых при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт», проводятся с использованием традиционных образовательных технологий ориентирующиеся на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту (преимущественно на основе объяснительно-иллюстративных методов обучения), учебная деятельность студента носит в таких условиях, как правило, репродуктивный характер. Формы учебных занятий с использованием традиционных технологий:

Лекция – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами (монолог преподавателя).

Интерактивные технологии

По дисциплине «Физическая культура и спорт» лекционные занятия проводятся с использованием следующих интерактивных технологий:

Лекция-визуализация - представляет собой визуальную форму подачи лекционного материала средствами ТСО или аудиовидеотехники (видео-лекция).

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

а) основная учебная литература:

1. Буров, А. Э. Физическое совершенствование студенческой молодежи: стратегия и инновационные технологии: монография: Превентивно-коррекционный потенциал профессиональной физической культуры личности. Монография — Одесса: Наука и техника, 2011. — 544 с. / 0,28 п. л., -500 экз. <http://www.elibrary.ru/>
2. Кабачков, В. А., Полиевский, С. А., Буров, А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. Учебное пособие — М.: Сов. спорт, 2010. — 296 с.:ил./18,5 п.л., -1000 экз. <http://www.elibrary.ru/>

3. Кузнецов И.А., Карюк А.С., Шарова Л.А., Старков А.И., Деманов А.В., Карюк В.В. Физическая культура и спорт студенту. Учебное пособие: 2 тома – Астрахань. АФ МФПУ «Синергия» - 2014г. 1 том- 274 с., 2 том – 212 с. 30 экз. <http://www.elibrary.ru/>

б) дополнительная учебная литература:

4. Железняк Ю.Д., Кулишенко И.В., Крякина Е.В. Методика обучения физической культуре: учебник для высш. проф. образования/ под ред. Ю.Д. Железняка / под ред. Ю.Д. Железняка — М.: Академия, 2013. — 256с. 10 экз. <http://www.elibrary.ru/>
5. Карюк, А. С., Шарова, Л. А. Оценка профессиональной психофизической подготовки студентов в процессе физического воспитания: монография/ Астрахан. гос. техн. ун-т — Астрахань: Изд-во АГТУ, 2012. - 92с., -100 экз. <http://www.elibrary.ru/>
6. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие для вузов — Ростов-н/Д.: Феникс, 2012. — 252с. 10 экз. <http://www.elibrary.ru/>
7. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры: учебное пособие. Витун В.Г., Витун Е. В. Издательство: Издательство СибГУФК, 2015. (https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=439101&sr=1)
8. Педагогика физической культуры: учебник. Костицина Н. М., Гаврикова О. Ю. Издательство: Издательство СибГУФК, 2015. https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429371&sr=1
9. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: учебное пособие для студентов. Иванков Ч., Литвинов С.А. Издательство: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429625&sr=1
10. Терминология общеразвивающих упражнений: учебное пособие. Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. Издательство: ОГУ, 2015. https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=438997&sr=1
11. Физиология спорта: учебное пособие. Чинкин А. С., Назаренко А. С. Издательство: Спорт, 2016. https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=430410&sr=1
12. Новый комплекс ГТО в ВУЗе : учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения. Гриднев В. А., Шпагин С. В. Издательство: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2015. https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=444640&sr=1
13. Волейбол: начальное обучение: учебное пособие. Фомин Е. В., Булькина Л. В. Издательство: Спорт, 2015. https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=430415&sr=1
14. Физическая культура: компетентностный подход. Манжелей И. В., Симонова Е. А. Издательство: Директ-Медиа, 2015. https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=364912&sr=1

в) перечень учебно-методического обеспечения

15. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: учебное пособие / Грудницкая Н. Н., Мазакова Т. В. Издательство: СКФУ, 2015. https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=457279&sr=1

8.2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения

1. Microsoft Imagine Premium Renewed Subscription;
2. Office Pro+ Dev SL A Each Academic;
3. ApacheOpenOffice;
4. 7-Zip;
5. AdobeAcrobatReader DC;
6. InternetExplorer;
7. GoogleChrome;
8. MozillaFirefox;

9. VLC media player;
10. Dr.Web Desktop Security Suite.

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины

Электронная информационно-образовательная среда Университета, включающая в себя:

1. образовательный портал (<http://edu.aucu.ru>);

Системы интернет-тестирования:

2. Единый портал интернет-тестирования в сфере образования. Информационно-аналитическое сопровождение тестирования студентов по дисциплинам профессионального образования в рамках проекта «Интернет-тренажеры в сфере образования» (<http://i-exam.ru>).

Электронно-библиотечные системы:

3. «Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека» (<https://biblioclub.ru/>);

Электронные базы данных:

4. Научная электронная библиотека (<http://www.elibrary.ru/>)

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п\п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Аудитория для проведения лекционных занятий: ул. Татищева, 18а, литер Б, аудитория № 405, учебный корпус № 9	№ 405, учебный корпус № 9 Комплект учебной мебели Переносной мультимедийный комплект
2.	Аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации: Ул. Татищева, 18б, литер Е, Аудитория № 501, учебный корпус № 10	№ 501, учебный корпус №10 Комплект учебной мебели Доступ к сети Интернет
3	Аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций: ул. Татищева, 18, литер Б, аудитория №501, учебный корпус №9	№501, учебный корпус №9 Комплект учебной мебели Компьютеры – 15 шт. Стационарный мультимедийный комплект Доступ к сети Интернет
4	Аудитория для самостоятельной работы: ул. Татищева, 18, литер А, аудитории №207, №209, №211, №312, главный учебный корпус	№207, главный учебный корпус Комплект учебной мебели Компьютеры -16 шт. Проекционный телевизор Доступ к сети Интернет

		<p>№209, главный учебный корпус</p> <p>Комплект учебной мебели Компьютеры -15 шт. Стационарный мультимедийный комплект Доступ к сети Интернет</p>
		<p>№211, главный учебный корпус</p> <p>Комплект учебной мебели Компьютеры -16 шт. Проекционный телевизор Доступ к сети Интернет</p>
		<p>№312, главный учебный корпус</p> <p>Комплект учебной мебели Компьютеры -15 шт. Доступ к сети Интернет</p>

10. Особенности организации обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основании письменного заявления дисциплина «**Физическая культура и спорт**» реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее – индивидуальных особенностей).

Министерство образования и науки Астраханской области
Государственное автономное образовательное учреждение
Астраханской области высшего образования
«Астраханский государственный архитектурно-
строительный университет»
(ГАОУ АО ВО «АГАСУ»)



ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Наименование дисциплины

Физическая культура и спорт

(указывается наименование в соответствии с учебным планом)

По направлению подготовки

13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника»

(указывается наименование направления подготовки в соответствии с ФГОС)

По профилю подготовки

«Энергообеспечение предприятий»

(указывается наименование профиля в соответствии с ООП)


Кафедра

«Философия, социология и лингвистика»

Квалификация (степень) выпускника **бакалавр**

Астрахань – 2018

Разработчики:
Доцент, к.п.н.
(занимаемая должность,
учёная степень и учёное звание)



(подпись) /О.О. Куралева/
И. О. Ф.

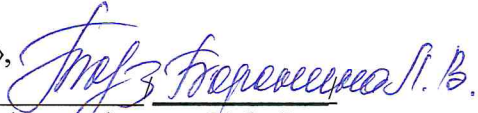
Оценочные и методические материалы разработаны для учебного плана 2018г.

Оценочные и методические материалы рассмотрены и одобрены на заседании кафедры
«Философии, социологии и лингвистики» протокол № 10 от 23.04.2018 г.

Заведующий кафедрой  / 

(подпись) И. О. Ф

Согласовано:

Председатель МКН «Теплоэнергетика и теплотехника»,
профиль «Энергообеспечение предприятий» 

(подпись) И. О. Ф

Начальник УМУ  / 

(подпись) И. О. Ф

Специалист УМУ  / 

(подпись) И. О. Ф

СОДЕРЖАНИЕ:

	Стр.
1. Оценочные и методические материалы для проведения промежуточной аттестации и текущего контроля обучающихся по дисциплине	4
1.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программ	4
1.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	7
1.2.1. Перечень оценочных средств текущей формы контроля	7
1.2.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций по дисциплине на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	7
1.2.3. Шкала оценивания	10
2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	11
3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций	26

1. Оценочные и методические материалы для проведения промежуточной аттестации и текущего контроля обучающихся по дисциплине

Оценочные и методические материалы является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины и представлены в виде отдельного документа

1.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Индекс и формулировка компетенции N	Номер и наименование результатов образования по дисциплине (в соответствии с разделом 2)	Номер раздела дисциплины (в соответствии с п.5.1)					Формы контроля с конкретизацией задания
		1	2	3	4	5	
1	2	3	4	5	6	7	8
ОК-6 способностью работать в команде, толерантно воспринимая социальные культурные различия	Знать: законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры.	X	X	X	X	X	Опрос по лекциям по темам: 1. Основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты 2. Содержание и организационные формы физической культуры в вузах. Структура урока физической культуры 3. Основы здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни. Факторы обеспечения здоровья студентов 4. Функции, методические принципы, средства и методы физической культуры 5. Физиологические основы физической культуры. Формирование двигательного навыка. 6. Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. 7. Сердечно-сосудистая и

						дыхательная системы 8. Органы пищеварения, выделения, внутренней секреции, диафрагма
	Уметь: выполнять работу в команде с однокурсниками, уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.					Опрос по лекциям по темам 1. Общая и специальная физическая подготовка 2. Концептуальные основы ППФК. 3. Профессиография – основной метод анализа трудовой деятельности 4. Профессиональные компетенции и профессионально-важные качества
	Владеть: навыками общения с различным контингентом, владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния, владеть различными способами регулирования взаимоотношений.					1. Структура и функции ППФК, профессионально-прикладная значимость видов спорта. 2. Организационные формы, функции и задачи профессионально-прикладной физической культуры. 3. Средства и методы профессионально-прикладной физической культуры. 4. Профессионально-ориентированная физическая культура студентов вузов 5. Критерии оценки сформированности и эффективности профессиональной физической культуры

ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	Знать: основные средства физического воспитания; основные понятия здорового образа жизни.	X	X	X	X	X	Опрос по лекциям по теме: «Приемы оказания первой медицинской помощи» Зачет: фонд тестовых заданий
	Уметь: применять теоретические знания при решении практических задач.	X	X	X	X	X	
	Владеть: навыками физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	X	X	X	X	X	

1.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

1.2.1. Перечень оценочных средств текущей формы контроля

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	2	3
Опрос (устный или письменный)	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде опроса студентов	Вопросы по темам/разделам дисциплины
Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося	Фонд тестовых заданий

1.2.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций по дисциплине на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Компетенция, этапы освоения компетенции	Планируемые результаты обучения	Показатели и критерии оценивания результатов обучения			
		Ниже порогового уровня (не зачтено)	Пороговый уровень (Зачтено)	Продвинутый уровень (Зачтено)	Высокий уровень (Зачтено)
1	2	3	4	5	6
ОК-6 способностью работать в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия.	Знает: (ОК-6) законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами средствами	Обучающийся не знает законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры.	Обучающийся имеет знания о законах развития межличностных отношений, особенностей командных видов спорта, способов регуляции психоэмоционального состояния средствами	Обучающийся твердо знает материал, не допускает существенных неточностей в ответе на вопро о законах развития межличностных отношений, особенностей командных видов	Обучающийся знает законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры.

	физической культуры.		физической культуры.	спорта, способов регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры.	
	Умеет: (ОК-6) выполнять работу в команде с однокурсниками, уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	Не умеет выполнять работу в команде с однокурсниками, уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	В целом успешное, но не системное умение выполнять работу в команде с однокурсниками, уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы, умение выполнять работу в команде с однокурсниками, уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	Сформированное умение выполнять работу в команде с однокурсниками, уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.
	Владеет: (ОК-6) навыками общения с различным контингентом, владеть различными способами регуляции психоэмоционального состояния, владеть различными способами регуляции психоэмоционального состояния, владеть различными	Обучающийся не владеет навыками общения с различным контингентом, владеть различными способами регуляции психоэмоционального состояния, владеть различными способами регуляции взаимоотношений.	В целом успешное, но не системное владение навыками общения с различным контингентом, владеть различными способами регуляции психоэмоционального состояния, владеть различными способами регуляции	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или сопровождающиеся отдельными ошибками владение навыками общения с различным контингентом, владеть различными способами регуляции психоэмоционального состояния, владеть	Успешное и системное владение навыками общения с различным контингентом, владеть различными способами регуляции психоэмоционального состояния, владеть различными способами регуляции взаимоотношений.

	способами регулирования взаимоотношений		взаимоотношений.	различными способами регулирования взаимоотношений.	
ОК – 8 - Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знает: (ОК-8) основные средства физического воспитания; основные понятия здорового образа жизни.	Обучающийся не знает основные средства физического воспитания; основные понятия здорового образа жизни.	Обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала об основных средствах физического воспитания; основных понятиях здорового образа жизни.	Обучающийся твердо знает материал, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос об основных средствах физического воспитания; основных понятиях здорового образа жизни.	Обучающийся знает научную терминологию, глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе-последовательно, чётко и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий об основных средствах физического воспитания; основных понятиях здорового образа жизни.
	Умеет: (ОК-8) применять теоретические знания при решении практических задач.	Не умеет применять теоретические знания при решении практических задач.	В целом успешное, но не системное умение применять теоретические знания при решении практических задач.	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы, умение применять теоретические знания при решении практических задач.	Сформированное умение применять теоретические знания при решении практических задач.

	Владеет: (ОК-8) практическими навыками физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	Обучающийся не владеет практическими навыками физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	В целом успешное, но не системное владение практическими навыками физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или сопровождающиеся отдельными ошибками владение практическими навыками физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	Успешное и системное владение практическими навыками физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.2.3. Шкала оценивания

Уровень достижений	Отметка в 5-бальной шкале	Зачтено/ не зачтено
Высокий	«5»(отлично)	зачтено
Продвинутый	«4»(хорошо)	зачтено
Пороговый	«3»(удовлетворительно)	зачтено
ниже порогового	«2»(неудовлетворительно)	не зачтено

2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ:

2.1. Зачет

При оценке знаний на зачете учитывается:

1. Уровень сформированности компетенций.
2. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
3. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
4. Логика, структура и грамотность изложения вопроса.
5. Умение связать теорию с практикой.
6. Умение делать обобщения, выводы.

№ п/п	Оценка	Критерии оценки
1	Отлично	Ответы на поставленные вопросы излагаются логично, последовательно и не требуют дополнительных пояснений. Полно раскрываются причинно-следственные связи между явлениями и событиями. Делаются обоснованные выводы. Демонстрируются глубокие знания базовых нормативно-правовых актов. Соблюдаются нормы литературной речи.
2	Хорошо	Ответы на поставленные вопросы излагаются систематизировано и последовательно. Базовые нормативно-правовые акты используются, но в недостаточном объеме. Материал излагается уверенно. Раскрыты причинно-следственные связи между явлениями и событиями. Демонстрируется умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер. Соблюдаются нормы литературной речи.
3	Удовлетворительно	Допускаются нарушения в последовательности изложения. Имеются упоминания об отдельных базовых нормативно-правовых актах. Неполно раскрываются причинно-следственные связи между явлениями и событиями. Демонстрируются поверхностные знания вопроса, с трудом решаются конкретные задачи. Имеются затруднения с выводами. Допускаются нарушения норм литературной речи.
4	Неудовлетворительно	Материал излагается непоследовательно, сбивчиво, не представляет определенной системы знаний по дисциплине. Не раскрываются причинно-следственные связи между явлениями и событиями. Не проводится анализ. Выводы отсутствуют. Ответы на дополнительные вопросы отсутствуют. Имеются заметные нарушения норм литературной речи.
5	Зачтено	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровнях «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».
6	Не зачтено	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровне «неудовлетворительно».

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ:

2.2. Опрос (устный или письменный)

а) типовые вопросы (задания):

Вопросы к теме №1: Основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты.

1. Основные понятия теории физического воспитания; физическая культура, физическое воспитание, спорт, физическое совершенствование, физическое развитие, психофизическая подготовка.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Производственная физическая культура в рабочее время.
4. Физическая культура и спорт в свободное время.

Вопросы к теме №2: Содержание и организационные формы физической культуры в вузах. Структура урока физической культуры.

1. Основные положения организации физического воспитания в ВУЗе.
2. Структура и содержание урока физической культуры.
3. Коррекция физического развития средствами физической культуры и спорта.
4. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений.
7. Нетрадиционные системы физических упражнений.
8. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.

Вопросы к теме №3: Основы здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни. Факторы обеспечения здоровья студентов.

1. Биоритмы и работоспособность. Процессы адаптации, суперкомпенсации и активации.
2. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
4. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.

Вопросы к теме №4: Функции, методические принципы, средства и методы физической культуры.

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Средства и методы физического воспитания.
3. Сила и методика ее воспитания.
4. Быстрота и методика ее воспитания.
5. Выносливость и методика ее воспитания.
6. Ловкость (координационные способности) и методика ее воспитания.
7. Гибкость и методика ее воспитания.

Вопросы к теме №5: Физиологические основы физической культуры. Формирование двигательного навыка.

1. Рефлекторная природа двигательной активности.
2. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.
3. Обмен веществ и энергии - основа жизнедеятельности организмов.
4. Основы и этапы обучения движению, умение и двигательный навык.

Вопросы к теме №6: Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений.

1. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм,
2. Роль и функции опорно-двигательного аппарата. Методика воздействия физическими упражнениями.
3. Роль и функции мышечной системы. Методика воздействия физическими упражнениями.
4. Роль и функции центральной нервной системы. Методика воздействия физическими упражнениями

Вопросы к теме №7: Сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

1. Роль и функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Методика воздействия физическими упражнениями.
2. Утомление при физической работе. Физиология утомления и процессы восстановления.
3. Объективные и субъективные признаки усталости, утомление и переутомление

Вопросы к теме №8: Органы пищеварения, выделения, внутренней секреции, диафрагма

1. Роль и функции кожи, диафрагмы, системы пищеварения и желез внутренней секреции. Методика воздействия физическими упражнениями.

Вопросы к теме №9: Общая и специальная физическая подготовка.

1. Общая и специальная физическая подготовка. Их цели и задачи.
2. Интенсивность физических нагрузок.
3. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
4. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

Вопросы к теме №10: Концептуальные основы ППФК.

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.
2. Системы контроля профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
3. Критерии понятий «готовность» и «пригодность» к профессиональной деятельности.

Вопросы к теме №11: Профессиография – основной метод анализа трудовой деятельности

1. Понятие «профессиография».
2. Классификационные признаки трудовой деятельности.
3. Характеристика классов условий труда.

Вопросы к теме №12: Профессиональные компетенции и профессионально-важные качества

1. Психофизиологическая характеристика профессиональной деятельности.
2. Компоненты профессиональной деятельности

Вопросы к теме №13: Структура и функции ППФК, профессионально-прикладная значимость видов спорта

1. Структура профессиональной пригодности.
2. Требования к профессии.
3. Основные этапы отбора видов спорта.

Вопросы к теме №14: Организационные формы, функции и задачи профессионально-прикладной физической культуры

1. Основные понятия ППФК.
2. Краткая характеристика структурных частей ППФК.

Вопросы к теме №15: Средства и методы профессионально-прикладной физической культуры

1. Характеристика средств и методов ППФК.

Вопросы к теме №16: Профессионально-ориентированная физическая культура студентов вузов

1. Составляющие прикладной ориентированной подготовки студентов.
2. Структура физической культуры личности будущего специалиста.

Вопросы к теме №17: Критерии оценки сформированности и эффективности профессиональной физической культуры

1. Диагностика профессионально важных качеств.
2. Психодиагностика в профессиональной физической культуре личности.
3. Оценка эффективности занятий ППФП.
4. Тесты для оценки ППФП.

Вопросы к теме №18: Приемы оказания первой медицинской помощи

1. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

2. Приемы оказания первой медицинской помощи.

б) критерии оценивания

При оценке знаний на опросе (письменном) учитывается:

1. Уровень сформированности компетенций.
2. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
3. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
4. Логика, структура и грамотность изложения вопроса.
5. Умение связать теорию с практикой.
6. Умение делать обобщения, выводы.

Опрос письменный (блиц – опрос)

№ п/п	Оценка	Критерии оценки
1	2	3
1	Отлично	Вопрос раскрыт полностью, точно обозначены основные понятия и характеристики по теме
2	Хорошо	Вопрос раскрыт, однако нет полного описания всех необходимых элементов.
3	Удовлетворительно	Вопрос раскрыт не полно, присутствуют грубые ошибки, однако есть некоторое понимание раскрываемых понятий.
4	Неудовлетворительно	Ответ на вопрос отсутствует или в целом не верен

Опрос устный

При оценке знаний на опросе (устном) учитывается:

1. Полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);
2. Сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);
3. Логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

4. Рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

5. Своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);

6. Использование дополнительного материала (обязательное условие);

7. Рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени, с учетом индивидуальных особенностей студентов).

№ п/п	Оценка	Критерии оценки
1	2	3
1	Отлично	1) полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; 3) излагает материал последовательно и правильно.
2	Хорошо	студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.
3	Удовлетворительно	студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.
4	Неудовлетворительно	студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

2.3. Тест.

а) типовые вопросы (задания):

1. Как называются основы физической культуры, включающие принципы взаимодействия социальных и биологических закономерностей в процессе овладения человеком ценностями физической культуры.

1. социально-биологические

2. Естественнонаучные

3. социально-экологические

2. Как называются основы физической культуры, включающие комплекс медико-биологических наук (анатомия, гигиена, физиология, биология, биохимия)

1. социально-биологические

2. Естественнонаучные

3. Бытовые

3. Дайте определение понятиям Анатомия и физиология

1. **важнейшие биологические науки о строении и функциях человеческого организма**

2. Учение об условиях сохранения здоровья, а также мероприятия, содействующие этому.

3. наука о химическом составе живых клеток и организмов и о лежащих в основе их жизнедеятельности химических процессах.

4. Чем человек отличается от представителей животного мира

1. **развитым мышлением, интеллектом, речью, особенностями социально-бытовых условий жизни и общественных взаимоотношений.**

2. Более развитой мускулатурой и быстротой физических реакций.

3. Большей продолжительностью жизни.

5. До какого возраста продолжается рост у человека

До 15-18

До 20-25

До 25-30

6. Дайте определение понятиям тромбоз

1. вынужденное уменьшение объема движений вследствие малой подвижности. Вызывает ряд болезненных явлений.

2. пониженное содержание кислорода в организме или отдельных органах и тканях

3. Закупорка сосудов, затрудняющая (препятствующая) ток крови.

7. Определите понятие. Понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений. Применительно к человеку это понятие обуславливается особенностями труда, быта и отдыха.

1. Двигательная активность

2. Двигательный навык

3. Двигательное умение

8. Определите понятие. Владение техникой действия, которое отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.

1. Двигательная активность

2. Двигательный навык

3. Двигательное умение

9. Определите понятие такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит, автоматизировано и действия отличаются высокой надежностью.

1. Двигательная активность

2. Двигательный навык

3. Двигательное умение

10. Определите понятие. Пониженное содержание кислорода в организме или отдельных органах и тканях

1. Гомеостаз

2. Партеногенез

3. Гипоксия

4. гипероксия

11. Определите понятие. Пониженное содержание кислорода в организме или отдельных органах и тканях

1. Гомеостаз

2. Партеногенез

3. Гипоксия

4. гипероксия

12. Определите понятие, вынужденное уменьшение объема движений вследствие малой подвижности. Вызывает ряд болезненных явлений.

1. Гипокинезия

2. Гиподинамия

3. гипероксия

13. Определите понятие пониженная подвижность вследствие уменьшения силы движения.

1. Гипокинезия

2. Гиподинамия

3. гипероксия

4. Гипердинамия

14. Определите понятие повышенная подвижность вследствие уменьшения силы движения.

1. Гипокинезия

2. Гиподинамия

3. гипероксия

4. Гипердинамия

15. Определите

понятие мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу.

1. Активность

2. Выносливость

3. Гибкость

16. Определите понятие

способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью— характеризуется увеличением подвижности нервных процессов.

1. Активность

2. Гибкость

3. Быстрота

17. Определите понятие способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая ее эффективности— характеризуется противостоянием организма человека утомлению.

1. Активность

2. Выносливость

3. Гибкость

18. Определите понятие.

Способность человека выполнять движения с большей амплитудой. Различают гибкость динамическую, статическую, активную и пассивную.

1. Активность

2. Выносливость

3. Гибкость

19. Определите понятие.

Индивидуальное развитие организма, охватывающее все изменения от рождения до окончания жизни

1. Онтогенез

2. Партогенез

3. Антропогенез

20. Определите понятие.

Координационная сложность усвоенного движения, точность выполнения пространственных, временных, силовых, ритмических характеристик, изменение двигательной деятельности в соответствии с изменившейся обстановкой.

1. Активность

2. Выносливость

3. Ловкость

21. Определите понятие
способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

1. Активность
2. Выносливость

3. сила

22. Определите понятие. Обмен веществ в организме

1. Метаболизм

2. Релаксация
3. Рекреация

23. Определите понятие.

Комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов.

1. Усталость

2. Переутомление
3. Утомление

24. Определите понятие. Временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, сопровождающееся потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности негативными эмоциональными и физиологическими реакциями.

1. Усталость
2. Переутомление

3. Утомление

25. Определите понятие. Накопление утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда, появлении раздражительности, головных болях, расстройстве сна.

1. Усталость
2. Переутомление
3. Утомление

26. Определите понятие.

Способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками

1. Трудоспособность

2. Выносливость
3. сила

27. Выберите прикладные физические качества

1. Ловкость, сила, выносливость

2. координация движения, скорость, сила
3. Силовая выносливость, быстрота, гибкость

28. Определите понятие. Потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени.

1. Переутомление
2. Работоспособность
3. Выносливость

29. Определите понятие. Состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после сильных переживаний, физических нагрузок и др.

1. Метаболизм
2. Релаксация
3. Рекреация

30. Определите понятие. Отдых, необходимый для восстановления сил после трудовой деятельности.

1. Метаболизм
2. Релаксация
3. **Рекреация**

31. Определите понятие. Регулярные наблюдения занимающихся физкультурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приемов.

1. **Самоконтроль**
2. Саморегуляция
3. Самочувствие

32. Определите понятие.

Целесообразное функционирование активности личности в единстве ее энергетических, динамических и содержательно-смысловых составляющих.

1. Самоконтроль
2. **Саморегуляция**
3. Самочувствие

33. Определите

понятие. Ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.

1. Самоконтроль
2. Саморегуляция
3. **Самочувствие**

34. Определите понятие

ответная реакция организма на раздражение рецепторов, осуществляемая при посредстве центральной нервной системы.

1. Работоспособность
2. Метаболизм
3. **рефлекс**

35. Какие бывают рефлексy

1. **Врожденные и приобретенные**
2. долговременные и кратковременные
3. стабильные и нестабильные

36. Определите понятие.

Часть общей культуры общества. Отражает способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для

1. **Физическая культура**
2. Спорт
3. Переутомление

37. Определите понятие.

Составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

1. Физическая культура
2. **Спорт**
3. зарядка

38. Определите понятие. Комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов

1. Физическая культура
2. Спорт
3. **зарядка**

39. Определите понятие педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.

1. **физическое воспитание**
2. физическое совершенство
3. физическое развитие
4. физическое образование

40. Определите понятие закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания.

1. физическое воспитание
2. физическое совершенство
3. **физическое развитие**
4. физическое образование

41. Определите понятие приобщение человека к физической культуре, в процессе которого личность овладевает системой ценностей, знаний, творчески развивает физические способности, мировоззренческие, психические, эстетические и поведенческие качества.

1. физическое воспитание
2. физическое совершенство
3. физическое развитие
4. **физическое образование**

42. Определите понятие процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей.

1. физическое воспитание
2. **физическое совершенство**
3. физическое развитие
4. физическое образование

45. Определите понятие положение, сидя на полу или на гимнастическом снаряде

1. **Седы**
2. Приседы
3. упоры

46. Определите понятие положение, занимающее на согнутых ногах.

1. Седы
2. **Приседы**
3. упоры

47. Определите понятие положение, при котором плечи выше опоры.

1. Седы
2. Приседы
3. **упоры**

48. Определите понятие движение с выставлением и сгибанием опорной ноги.

1. Седы
2. Приседы
3. **Выпады**

49. Найдите лишнее, какие бывают приседы

1. приседы на левой или правой ноге
2. Круглые приседы (полуприседы)

3. **Задние приседы**

50. Определите понятие выставление правой (левой) ноги с одновременным сгибанием ее таким образом, чтобы колена находилось на уровне носка.

1. Глубокий Выпад правой (левой)
 2. полуприседы
 3. **Выпад правой (левой)**
51. Определите понятие выставление правой (левой) ноги с максимальным разведением ног.
1. **Глубокий Выпад правой (левой)**
 2. полуприседы
 3. Выпад правой (левой)
52. Хорошим результатом восстановления пульса по времени является
1. **Менее 2 мин**
 2. До 3 мин
 3. Более 3 мин
53. Сколько составляет ЧЧС у здоровых людей в положении лежа после сна
1. **68-78 ударов в минуту**
 2. 78-88 ударов в минуту
 3. 52-78 ударов в минуту
54. Сколько составляет ЧЧС у тренированных людей в положении лежа после сна
1. 68-78 ударов в минуту
 2. 78-88 ударов в минуту
 3. **52-78 ударов в минуту**
55. Сколько составляет ЧЧС у здоровых людей в положении сидя
1. 68-78 ударов в минуту
 2. **74-82 ударов в минуту**
 3. 52-78 ударов в минуту
56. Сколько составляет ЧЧС у тренированных людей в положении сидя
1. 68-78 ударов в минуту
 2. 78-88 ударов в минуту
 3. **56-72 ударов в минуту**
57. Кому был посвящен первый марафонский бег на Олимпийских играх в Афинах
1. Македонский
 2. Нерон
 3. **Филиппидес**
58. Из чего состоят Олимпийские игры
1. Соревнования между странами
 2. Открытие, награждение участников, закрытия
 3. **Летних и Зимних Олимпийских игр**
59. Осанка - это
1. положение тела при движении;
 2. **привычное положение тела в пространстве;**
 3. правильное положение тела в пространстве.
60. Что включает в себя понятие ЗОЖ (здоровый образ жизни)?
1. рациональное питание;
 2. соблюдение режима дня, правил личной гигиены;
 3. **закаливание, занятия физическими упражнениями и спортом;**
61. Как лучше всего спать, чтобы не было искривления позвоночника?
1. на мягком матрасе;
 2. на матрасе и высокой подушке;
 3. **на жестком матрасе и небольшой подушке;**
 4. без подушки.
62. Одна из главных причин нарушения осанки.
1. травма;
 2. **слабая мускулатура тела;**
 3. неправильное питание,
63. Сколько игроков в баскетболе от одной команды может находиться на площадке?

1. 4;
 2. **5;**
 3. 6.
64. Сколько шагов с мячом можно сделать после ведения в баскетболе?
1. 0;
 2. 1;
 3. **2;**
 4. 3.
65. Сколько шагов в баскетболе можно сделать с мячом с места?
1. 1;
 2. 2;
 3. не ограничено;
 4. **0.**
66. Ведение мяча в баскетболе выполняется
1. **одной рукой;**
 2. **поочередно двумя руками;**
 3. одновременно двумя руками.
67. Что называется зоной нападения в баскетболе?
1. **половина поля под кольцом соперника;**
 2. половина поля под своим кольцом;
 3. центральная часть поля;
 4. место за пределами площадки у судейского столика.
68. В каком году были проведены первые зимние Юношеские Олимпийские игры
1. **2012**
 2. 2006
 3. 2010
69. Какая фигура в шахматах ходит буквой «Г»?
1. Ферзь
 2. Слон
 3. **Конь**
 4. Ладья
70. Что из ниже перечисленного является видом спортом?
1. **Шахматы**
 2. Карты
 3. Нарды
71. Как называется свод Олимпийских законов?
1. устав
 2. **конституция**
 3. хартия
72. Игроком в пионерболе, какой зоны осуществляется подача?
1. 6;
 2. 5;
 3. 4;
 4. **1.**
73. Что измеряет проба Штанге?
- 1) **Время задержки дыхания**
 - 2) Силу кисти
 - 3) Выносливость
 - 4) Трудоспособность
74. Сколько игроков на поле во время футбольного матча?
- 1) 10
 - 2) 11
 - 3) **22**

- 4) 20
75. Как в пионерболе проигранный мяч отдается команде противника
1. **под сеткой;**
 2. над сеткой;
 3. в любом порядке.
76. В каком году проходила Олимпиада в Сочи?
- 1) 2015
 - 2) 2013
 - 3) **2014**
 - 4) 1980
77. При потере подачи в пионерболе очко выигрывает команда
1. **противника;**
 2. своя;
 3. очко никому не присуждается.
78. Как в пионерболе осуществляется подача
1. **одной рукой;**
 2. двумя руками;
 3. любой частью тела.
79. Как часто проводят Олимпийские игры
1. **раз в 4 года;**
 2. раз в 2 года;
 3. каждый год.
80. Где зародилась традиция Олимпийских игр
1. **Др. Греция**
 2. Др. Рим;
 3. Египет.
81. В каком году впервые были проведены Олимпийские игры
1. **776 до н. э**
 2. 394 до н. э
 3. 776 н. э
82. Кем были возрождены Олимпийские игры
1. Хуаном Антонио Самаранчем
 2. **Пьером де Кубертенем.**
 3. Томасом Бахом
83. Когда были возрождены Олимпийские игры
1. 1898
 2. **1896**
 3. 1857
84. Откуда пошло название «Олимпийские игры»
1. от названия горы Олимп
 2. **от названия места проведения - Др. Олимпии**
 3. от названия горы Олимп
85. Что в Др. Греции повсеместно объявлялось на время Олимпийских игр.
1. Всеобщая военная мобилизация
 2. Пир
 3. **Перемирие.**
86. Какой древнегреческий философ дважды становился победителем в Олимпийских играх по рукопашному бою
1. Аристотель
 2. Сократ
 3. **Платон.**
87. Кем были запрещены Олимпийские игры
1. Аристотель
 2. Сократ

3. Феодосием

88. Когда были запрещены Олимпийские игры

1. 384 году н. э
2. 367 году н. э

3. 394 году н. э

89. По какой причине не проводились Олимпийские игры в 1444 и 1440 году

1. Куликовская битва
2. Февральская демократическая революция

3. вторая мировая война

90. Что означает термин «атлетика» в переводе с греческого языка.

1. прыжки
2. борьба

3. бег

91. Как оказывается первая помощь при переломах конечностей, если отсутствуют транспортные шины и подручные средства для их изготовления

1. **Верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, обязательно проложив между ними мягкую ткань.**

2. Верхнюю конечность, вытянутую вдоль тела, прибинтовывают к туловищу.

Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, проложив между ними мягкую ткань.

3. Верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности плотно прижимают друг к другу и прибинтовывают.

92. Где впервые зажгли Олимпийский огонь.

1. Париж
2. Амстердам

3. Берлин

93. В пляжном волейболе игра продолжается до сколько очков

1. 10
2. 21
3. 15

94. Искривление позвоночника в правую или левую сторону называется

1. Кифоз
2. Сколиоз
3. Остеопороз

95. Что такое здоровый образ жизни

1. **Конкретный деятельность личности по достижения здорового образа жизни**
2. Способ жизнедеятельности личности
3. Повседневная деятельность личности в обществе

96. Что является символом Олимпийских игр

1. **Пять колец**
2. три треугольника
3. Шесть кругов

97. Что символизируют 5 Олимпийских колец

1. **части света**
2. виды спорта
3. др. греческих мыслителей

98. Какого цвета Олимпийские кольца

1. **В верхнем ряду — голубой, чёрный и красный. В нижнем ряду — жёлтый и зелёный**

2. В нижнем ряду — голубой, чёрный и красный. В верхнем ряду — жёлтый и зелёный

3. В верхнем ряду — зеленый, чёрный и красный. В нижнем ряду — красный и голубой

99. Совокупность всех знаний, относящихся к описательно-технической и психофизиологической характеристикам различных профессий это:

1. Профессиограмма
2. **Профессиография**
3. Прикладная физическая культура

100. Какие сведения необходимо сообщить диспетчеру для вызова «Скорой медицинской помощи» при возникновении угрозы жизни

1. **Указать точное место происшествия (назвать улицу, номер дома и общеизвестные ориентиры). Сообщить о количестве пострадавших, их пол, примерный возраст и о наличии у них признаков жизни, а также сильного кровотечения.**

2. Указать общеизвестные ориентиры, ближайшие к месту происшествия. Сообщить о количестве пострадавших, указать их пол и возраст

3. Указать улицу и номер дома, ближайшего к месту происшествия. Сообщить, кто пострадал и описать травмы, которые они получили.

б) критерии оценивания

При оценке знаний оценивания тестов учитывается:

1. Уровень сформированности компетенций.
2. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
3. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
4. Логика, структура и грамотность изложения вопроса.
5. Умение связать теорию с практикой.
6. Умение делать обобщения, выводы.

№ п/п	Оценка	Критерии оценки
1	2	3
1	Отлично	если выполнены следующие условия: - даны правильные ответы не менее чем на 90% вопросов теста, исключая вопросы, на которые студент должен дать свободный ответ; - на все вопросы, предполагающие свободный ответ, студент дал правильный и полный ответ.
2	Хорошо	если выполнены следующие условия: - даны правильные ответы не менее чем на 75% вопросов теста, исключая вопросы, на которые студент должен дать свободный ответ; - на все вопросы, предполагающие свободный ответ, студент дал правильный ответ, но допустил незначительные ошибки и не показал необходимой полноты.
3	Удовлетворительно	если выполнены следующие условия: - даны правильные ответы не менее чем на 50% вопросов теста, исключая вопросы, на которые студент должен дать свободный ответ; - на все вопросы, предполагающие свободный ответ, студент дал непротиворечивый ответ, или при ответе допустил значительные неточности и не показал полноты.
4	Неудовлетворительно	если студентом не выполнены условия, предполагающие оценку «Удовлетворительно».
5	Зачтено	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровнях «отлично»,

		«хорошо», «удовлетворительно».
б	Не зачтено	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровне «неудовлетворительно».

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

Поскольку учебная дисциплина призвана формировать несколько дескрипторов компетенций, процедура оценивания реализуется поэтапно:

1-й этап: оценивание уровня достижения каждого из запланированных результатов обучения – дескрипторов (знаний, умений, владений) в соответствии со шкалами и критериями, установленными матрицей компетенций ООП (приложение к ООП). Экспертной оценке преподавателя подлежат уровни сформированности отдельных дескрипторов, для оценивания которых предназначена данная оценочная процедура текущего контроля или промежуточной аттестации согласно матрице соответствия оценочных средств результатам обучения по дисциплине.

2-этап: интегральная оценка достижения обучающимся запланированных результатов обучения по итогам отдельных видов текущего контроля и промежуточной аттестации.

Характеристика процедур текущего и промежуточного контроля по дисциплине

№	Наименование оценочного средства	Периодичность и способ проведения процедуры оценивания	Виды вставляемых оценок	Способ учета индивидуальных достижений обучающихся
1.	Зачет	Раз в семестр, по окончании изучения дисциплины	Зачтено/не зачтено	Ведомость, зачетная книжка
2.	Опрос	Систематически на занятиях	По пятибалльной шкале	Журнал успеваемости преподавателя
3.	Тестирование	Раз в семестр, по окончании изучения дисциплины	Зачтено/не зачтено	Журнал успеваемости преподавателя

Удовлетворительная оценка по дисциплине, может выставляться и при неполной сформированности компетенций в ходе освоения отдельной учебной дисциплины, если их формирование предполагается продолжить на более поздних этапах обучения, в ходе изучения других учебных дисциплин.