

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**

08.03.01 «Строительство»

*(указывается наименование направления подготовки в соответствии с ФГОС ВО)*

**Направленность (профиль)**

«Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве»

*(указывается наименование профиля в соответствии с ОПОП)*

**Кафедра**


«Философия, социология и лингвистика»

Квалификация выпускника - бакалавр

Астрахань - 2023

**Разработчик:**

профессор, к.мед.н.  
(занимаемая должность, учёная степень  
учёное звание)

  
(подпись) /И.А. Кузнецов/  
И.О.Ф.


Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Философия, социология и лингвистика» протокол № \_\_\_ от \_\_. \_\_. 2023 г.

И.о. заведующего кафедрой

  
(подпись) /Ю. В. Георгиевская/  
И. О. Ф.

**Согласовано:**

Председатель МКН «Строительство»,  
направленность (профиль) «Инженерные системы жизнеобеспечения в строитель-  
стве»

  
(подпись) /Ю.А. Аляутдинова /  
И.О.Ф.

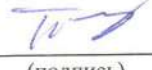
Начальник УМУ

  
(подпись) /И.В. Аксютина /  
И. О. Ф.


Специалист УМУ

  
(подпись) /Г.В. Кузнецова/  
И. О. Ф.

Начальник УИТ

  
(подпись) /С.В. Пригаро/  
И. О. Ф.

Заведующая научной библиотекой

  
(подпись) /Л.С. Гаврилова /  
И. О. Ф.

## Содержание:

|   | Стр. |
|---|------|
| 1. Цель освоения дисциплины   | 4    |
| 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы   | 4    |
| 3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата   | 4    |
| 4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по типам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся | 5    |
| 5. Содержание дисциплины, структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и типов учебных занятий   | 6    |
| 5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по типам учебных занятий и работы обучающихся (в академических часах)  | 6    |
| 5.1.1. Очная форма обучения   | 6    |
| 5.1.2. Очно - 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  | 9    |
| 5.2.4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине   | 9    |
| 5.2.5. Темы контрольных работ   | 10   |
| 5.2.6. Темы курсовых проектов/курсовых работ  | 10   |
| 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины   | 10   |
| 7. Образовательные технологии   | 10   |
| 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины  | 11   |
| 8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины   | 11   |
| 8.2. Перечень необходимого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине    | 11   |
| 8.3. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, доступных обучающимся при освоении 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   | 12   |

## **1. Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование компетенций, обучающегося в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 08.03.01 «Строительство».

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

УК-7.1 Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека

Знать: методику оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека

Уметь: оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека

Иметь навыки: оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека

УК-7.2 Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья

Знать: методику оценки уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья

Уметь: оценивать уровень развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья

Иметь навыки: оценки уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья

УК-7.3 Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма

Знать: методику выбора здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма

Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма

Иметь навыки: выбора здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма

УК-7.4 Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности

Знать: методику выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности

Уметь: выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности

Иметь навыки: выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности

УК-7.5 Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте

Знать: способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте

Уметь: выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте

Иметь навыки: выбора способов и приемов для профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.

При изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» реализуется физическое направление воспитательной работы

### 3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина Б1.О.21 «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках Блока 1 «Дисциплины (модули)» обязательной части.

Дисциплина базируется на знаниях, полученных в рамках изучения следующих дисциплин: «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: волейбол».

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

| <b>Форма обучения</b>                    | <b>Очная</b>                                     | <b>Очно-заочная</b>                              |
|--|--|--|
| 1  | 2  | 3  |
| <b>Трудоемкость в зачетных единицах:</b> | 1 семестр – 2 з.е.;<br><b>всего - 2 з.е.</b>     | 6 семестр – 2 з.е.;<br><b>всего - 2 з.е.</b>     |
| Лекции (Л)                               | 1 семестр - 34 часа;<br><b>всего - 34 часа</b>   | 6 семестр - 10 часов;<br><b>всего - 10 часов</b> |
| Лабораторные занятия (ЛЗ)                | <i>учебным планом<br/>не предусмотрены</i>       | <i>учебным планом<br/>не предусмотрены</i>       |
| Практические занятия (ПЗ)                | <i>учебным планом<br/>не предусмотрены</i>       | <i>учебным планом<br/>не предусмотрены</i>       |
| Самостоятельная работа (СР)              | 1 семестр - 38 часов;<br><b>всего - 38 часов</b> | 6 семестр - 62 часа;<br><b>всего - 62 часа</b>   |
| <b>Форма текущего контроля:</b>          |  |  |
| Контрольная работа                       | <i>учебным планом<br/>не предусмотрены</i>       | <i>учебным планом<br/>не предусмотрены</i>       |
| <b>Форма промежуточной аттестации:</b>   |  |  |
| Экзамены                                 | <i>учебным планом<br/>не предусмотрены</i>       | <i>учебным планом<br/>не предусмотрены</i>       |
| Зачет                                    | семестр –1                                       | семестр –6                                       |
| Зачет с оценкой                          | <i>учебным планом<br/>не предусмотрены</i>       | <i>учебным планом<br/>не предусмотрены</i>       |
| Курсовая работа                          | <i>учебным планом<br/>не предусмотрены</i>       | <i>учебным планом<br/>не предусмотрены</i>       |
| Курсовой проект                          | <i>учебным планом<br/>не предусмотрены</i>       | <i>учебным планом<br/>не предусмотрены</i>       |

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

**5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по типам учебных занятий и работы обучающихся (в академических часах)**

**5.1.1. Очная форма обучения**

| №<br>п/<br>п | Раздел дисциплины.<br>(по семестрам)  | Всего часов<br>на раздел | Семестр | Распределение трудоемкости раздела (в часах) по<br>типам учебных занятий и работы обучающихся |    |    |           | Форма текущего<br>контроля и<br>промежуточной<br>аттестации |
|--------------|---|--------------------------|---------|---|----|----|-----------|---|
|              |   |                          |         | контактная  |    |    | СР        |   |
|              |   |                          |         | Л   | ЛЗ | ПЗ |           |   |
| 1            | 2   | 3                        | 4       | 5   | 6  | 7  | 8         | 9   |
| 1            | Раздел 1. Основные понятия и содержания физической культуры в вузах   | 14                       | 1       | 6   | -  | -  | 8         | Зачет   |
| 2            | Раздел 2. Основы здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни. Факторы обеспечения здоровья студентов        | 14                       | 1       | 7   | -  | -  | 7         |   |
| 3            | Раздел 3. Физиологические основы физической культуры.   | 14                       | 1       | 7   | -  | -  | 7         |   |
| 4            | Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка. Концептуальные основы ППФК.  | 14                       | 1       | 7   | -  | -  | 7         |   |
| 5            | Раздел 5. Профилактика профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте. | 16                       | 1       | 7   | -  | -  | 9         |   |
|              | <b>Итого:</b>   | <b>72</b>                |         | <b>34</b>   |    |    | <b>38</b> |   |

### 5.1.2. Очно-заочная форма обучения

| №<br>п/<br>п | Раздел дисциплины.<br>(по семестрам)  | Всего часов<br>на раздел | Семестр | Распределение трудоемкости раздела (в часах) по<br>типам учебных занятий и работы обучающихся |    |    |    | Форма текущего<br>контроля и<br>промежуточной<br>аттестации |
|--------------|---|--------------------------|---------|---|----|----|----|---|
|              |   |                          |         | контактная  |    |    | СР |   |
|              |   |                          |         | Л   | ЛЗ | ПЗ |    |   |
| 1            | 2   | 3                        | 4       | 5   | 6  | 7  | 8  | 9   |
| 1            | Раздел 1. Основные понятия и содержания физической культуры в вузах   | 15                       | 6       | 2   | -  | -  | 13 | Зачет   |
| 2            | Раздел 2. Основы здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни. Факторы обеспечения здоровья студентов        | 15                       | 6       | 2   | -  | -  | 13 |   |
| 3            | Раздел 3. Физиологические основы физической культуры.   | 15                       | 6       | 2   | -  | -  | 13 |   |
| 4            | Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка. Концептуальные основы ППФК.  | 15                       | 6       | 2   | -  | -  | 13 |   |
| 5            | Раздел 5. Профилактика профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте. | 12                       | 6       | 2   | -  | -  | 10 |   |

|  |               |           |  |           |  |  |           |  |
|--|---------------|-----------|--|-----------|--|--|-----------|--|
|  | <b>Итого:</b> | <b>72</b> |  | <b>10</b> |  |  | <b>62</b> |  |
|--|---------------|-----------|--|-----------|--|--|-----------|--|



## 5.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам

### 5.2.1. Содержание лекционных занятий

| № | Наименование раздела дисциплины  | Содержание  |
|---|--|---|
| 1 | 2  | 3   |
| 1 | Раздел 1. Основные понятия и содержания физической культуры в вузах  | Входное тестирование по дисциплине. Физическая подготовленность для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. <u>Развитие личных физических качеств, показателей собственного здоровья.</u> Основные понятия физической культуры и её структурные компоненты. Содержание и организационные формы физической культуры в вузах. Структура урока физической культуры.   |
| 2 | Раздел 2. Основы здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни. Факторы обеспечения здоровья студентов | <u>Здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма. Методика оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека.</u> Биоритмы и работоспособность. Процессы адаптации, суперкомпенсации и активации. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Критерии эффективности использования здорового образа жизни. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. |
| 3 | Раздел 3. Физиологические основы физической культуры.  | <u>Методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности.</u> Научно-практические основы физической культуры. Виды физических упражнений. 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 | Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка. Концептуальные основы ППФК.                                   | <u>Средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</u> 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 | Раздел 5. Профилактика профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте. | <u>Способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.</u> 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 | Раздел 1. Основные понятия и содержания физической культуры в вузах   | 1. Подготовка к опросу (устному)<br>2. Подготовка к итоговому тестированию.<br>3. Подготовка к зачету | [1-3]                           |
| 2 | Раздел 2. Основы здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни. Факторы обеспечения здоровья студентов        |   | [2-3]                           |
| 3 | Раздел 3. Физиологические основы физической культуры.   |   | [2-3]                           |
| 4 | Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка. Концептуальные основы ППФК.  |   | [1-3]                           |
| 5 | Раздел 5. Профилактика профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте. |   | [2-3]                           |

**Заочная форма обучения**

| № | Наименование раздела дисциплины                                     | Содержание  | Учебно-методическое обеспечение |
|---|---|---|---------------------------------|
| 1 | 2   | 3   | 4                               |
| 1 | Раздел 1. Основные понятия и содержания физической культуры в вузах | 1. Подготовка к опросу (устному)<br>2. Подготовка к | [1-3]                           |

|   |   |   |       |
|---|---|---|-------|
| 2 | Раздел 2. Основы здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни. Факторы обеспечения здоровья студентов        | итоговому тестированию.<br>3. Подготовка к зачету | [2-3] |
| 3 | Раздел 3. Физиологические основы физической культуры.   |   | [2-3] |
| 4 | Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка. Концептуальные основы ППФК.  |   | [1-3] |
| 5 | Раздел 5. Профилактика профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте. |   | [2-3] |

**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

| <b>Организация деятельности студента</b>   |
|--|
| <p><b><u>Лекция</u></b></p> <p>В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Необходимо задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. Целесообразно дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой.</p>   |
| <p><b><u>Самостоятельная работа</u></b></p> <p>Самостоятельная работа студента над усвоением учебного материала по учебной дисциплине может выполняться в помещениях для самостоятельной работы, а также в домашних условиях. Содержание самостоятельной работы студента определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя.</p> <p>Самостоятельная работа в аудиторное время может включать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– конспектирование (составление тезисов) лекций;</li> <li>– работу со справочной и методической литературой;</li> <li>– участие в тестировании и др.</li> </ul> <p>Самостоятельная работа во внеаудиторное время может состоять из:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– повторение лекционного материала;</li> <li>– изучения учебной и научной литературы;</li> <li>– подготовки к опросу (устному);</li> <li>– подготовки к тестированию;</li> <li>– выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями кафедры на их еженедельных консультациях;</li> </ul> |

- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний, решения представленных в учебно-методических материалах кафедры тестов.

#### **Подготовка к зачету**

Подготовка студентов к зачету включает три стадии:

- самостоятельная работа в течение учебного семестра;
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету;
- подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в билете.

### **7. Образовательные технологии**

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

Традиционные образовательные технологии

Дисциплина «Физическая культура и спорт» проводится с использованием традиционных образовательных технологий, ориентирующихся 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:

Проблемная лекция. Преподаватель в начале и по ходу изложения учебного материала создает проблемные ситуации и вовлекает студентов в их анализ. Разрешая противоречия, заложенные в проблемных ситуациях, обучаемые самостоятельно могут прийти к тем выводам, которые преподаватель должен сообщить в качестве новых знаний.

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. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. (Электронный ресурс): учебник/Барчуков И.С. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2021. - 432 с. ([https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=117573&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=117573&sr=1))

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, 2022. — 296 с. :ил./18,5 п.л., <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» - 2020г. 1 том- 274 с., 2 том – 212 с. <http://www.elibrary.ru/>

***б) дополнительная учебная литература:***

5. 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, 2022. — 256с. <http://www.elibrary.ru/>

6. Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения [Электронный ресурс]: материалы III Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения» (19 ноября 2015 года)/ А.В. Аверкова [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский

гуманитарно-педагогический государственный университет, 2022.— 206 с.  
<http://www.iprbookshop.ru/51800.html>.— ЭБС «IPRbooks»

**в) перечень учебно-методического обеспечения:**

7. Физическая культура и спорт: конспекты лекций/ Куралева О. О., ГАОУ АО ВО АГАСУ, 2016 – 234с.

<http://moodle.aucu.ru/mod/url/view.php?id=37501>

**г) перечень онлайн курсов:**

8. Онлайн-курс по дисциплине «Физическая культура и спорт»

<https://www.intuit.ru/studies/courses/2356/656/info>

**8.2. Перечень необходимого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

1. Office 365 A1
2. Apache Open Office;
3. 7-Zip;
4. Adobe Acrobat Reader DC;
5. Internet Explorer;
6. Google Chrome;
7. Azure Dev Toolsfor Teaching;
8. VLC mediaplayer;
9. Kaspersky Endpoint Security;
10. WinArc;
11. Yandex браузер.

**8.3. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, доступных обучающимся при освоении дисциплины**

1. Электронная информационно-образовательная среда Университета: (<http://edu.aucu.ru>, <http://moodle.aucu.ru>).
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека» (<https://biblioclub.ru/>).
3. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» ([www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)).
4. Научная электронная библиотека (<http://www.elibrary.ru/>).
5. Консультант + (<http://www.consultant-urist.ru/>).
6. Федеральный институт промышленной собственности (<https://www1.fips.ru/>).
7. Патентная база USPTO (<https://www.uspto.gov/patents-application-process/search-patents>).

**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.    | Учебные аудитории для проведения учебных занятий:<br>414056, г. Астрахань, ул. Татищева, 18б, № 207. | № 207<br>Комплект учебной мебели<br>Компьютеры: 15 шт.<br>Переносной мультимедийный комплект<br>Доступ к информационно – телекоммуникационной сети «Интернет» |
| 2.    | Помещение для самостоятельной работы:<br>414056, г. Астрахань, ул. Татищева, 22а, №                  | № 201<br>Комплект учебной мебели<br>Компьютеры – 8 шт.  |

|   |  |
|---|--|
| 201, 203;<br><br>414056, г. Астрахань, ул. Татищева, 18а,<br>библиотека, читальный зал. | Доступ к информационно –<br>телекоммуникационной сети «Интернет»   |
|   | № 203<br>Комплект учебной мебели<br>Компьютеры – 8 шт.<br>Доступ к информационно –<br>телекоммуникационной сети «Интернет»                     |
|   | библиотека, читальный зал<br>Комплект учебной мебели<br>Компьютеры - 4 шт.<br>Доступ к информационно –<br>телекоммуникационной сети «Интернет» |

**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).

**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на рабочую программу, оценочные и методические материалы по дисциплине**  
**«Физическая культура и спорт»**  
**ОПОП ВО по направлению подготовки 08.03.01 «Строительство»**  
**направленность (профиль)**  
**«Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве»**  
**по программе бакалавриата**

О.А. Ерохиной (далее по тексту рецензент) проведена рецензия рабочей программы, оценочных и методических материалов по дисциплине «Физическая культура и спорт» ОПОП ВО по направлению подготовки 08.03.01 «Строительство», по программе бакалавриата, разработанной в ГАОУ АО ВО "Астраханский государственный архитектурно-строительный университет", на кафедре *Философия, социология и лингвистика* (разработчик – профессор, к.мед.н., И.А. Кузнецов.).

Рассмотрев представленные на рецензию материалы, рецензент пришел к следующим выводам:

Предъявленная рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» (далее по тексту Программа) соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 08.03.01 «Строительство», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2017, № 481 и зарегистрированного в Минюсте России 23.06.2017, № 47139.

Представленная в Программе актуальность учебной дисциплины в рамках реализации ОПОП ВО не подлежит сомнению – дисциплина относится к обязательной части Блок 1 «Дисциплины (модули)».

Представленные в Программе цели учебной дисциплины соответствуют требованиям ФГОС ВО направления подготовки 08.03.01 «Строительство» направленность (профиль) «Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве».

В соответствии с Программой за дисциплиной «Физическая культура и спорт» закреплена 1 компетенция, которая реализуется в объявленных требованиях.

Предложенные в Программе индикаторы компетенций в категориях знать, уметь, владеть/иметь навыки/иметь практический опыт (оформляется как в ОПОП) отражают специфику и содержание дисциплины, а представленные в ОММ показатели и критерии оценивания компетенций по дисциплине на различных этапах их формирования, а также шкалы оценивания позволяют определить степень достижения заявленных результатов, т.е. уровень освоения обучающимися соответствующих компетенций в рамках данной дисциплины.

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» взаимосвязана с другими дисциплинами ОПОП ВО по направлению подготовки 08.03.01 «Строительство» направленность (профиль) «Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве» и возможность дублирования в содержании не выявлена.

Представленная Программа предполагает использование современных образовательных технологий при реализации различных видов учебной работы. Формы образовательных технологий соответствуют специфике дисциплины.

Представленные и описанные в Программе формы текущей оценки знаний соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам.

Промежуточная аттестация знаний бакалавра, предусмотренная Программой, осуществляется в форме *зачета*. Формы оценки знаний, представленные в Рабочей программе, соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины представлено основной, дополнительной литературой, Интернет-ресурсами и соответствует требованиям ФГОС

ВО направления подготовки 08.03.01 «Строительство» направленность (профиль) «Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве».

Материально-техническое обеспечение соответствует требованиям ФГОС ВО направления подготовки 08.03.01 «Строительство» и специфике дисциплины «Физическая культура и спорт» и обеспечивает использование современных образовательных, в том числе интерактивных методов обучения.

Представленные на рецензию оценочные и методические материалы направления подготовки 08.03.01 «Строительство» разработаны в соответствии с нормативными документами, представленными в программе. Оценочные и методические материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт» предназначены для текущего контроля и промежуточной аттестации и представляет собой совокупность разработанных кафедрой «Философия, социология и лингвистика» материалов для установления уровня и качества достижения обучающимися результатов обучения.

Задачами оценочных и методических материалов является контроль и управление процессом освоения обучающимися компетенций, заявленных в образовательной программе по данному направлению подготовки 08.03.01 «Строительство» направленность (профиль) «Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве».

Оценочные и методические материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт» представлены:

- тестовыми заданиями;
- вопросами к зачету.

Данные материалы позволяют в полной мере оценить результаты обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» в АГАСУ, а также оценить степень сформированности компетенций.

#### **ОБЩИЕ ВЫВОДЫ**

На основании проведенной рецензии можно сделать заключение, что характер, структура, содержание рабочей программы, оценочных и методических материалов дисциплины «Физическая культура и спорт» ОПОП ВО по направлению 08.03.01 «Строительство» по программе *бакалавриата*, разработанная *профессором, к.мед.н., И. А. Кузнецовым*, соответствует требованиям ФГОС ВО, современным требованиям отрасли, рынка труда, профессиональных стандартов направления подготовки 08.03.01 «Строительство» направленность (профиль) «Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве» и могут быть рекомендованы к использованию.

#### **Рецензент:**

к. пед. н., доцент кафедры  
«Физическое воспитание» ФГБОУ ВО АГТУ





**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на рабочую программу, оценочные и методические материалы по дисциплине**  
**«Физическая культура и спорт»**  
**ОПОП ВО по направлению подготовки 08.03.01 «Строительство»**  
**направленность (профиль)**  
**«Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве»**  
**по программе бакалавриата**

О.О. Куралевой (далее по тексту рецензент), проведена рецензия рабочей программы, оценочных и методических материалов по дисциплине «Физическая культура и спорт» ОПОП ВО по направлению подготовки 08.03.01 «Строительство», по программе бакалавриата, разработанной в ГАОУ АО ВО "Астраханский государственный архитектурно-строительный университет", на кафедре *Философия, социология и лингвистика* (разработчик – профессор, к.мед.н., И.А. Кузнецов.).

Рассмотрев представленные на рецензию материалы, рецензент пришел к следующим выводам:

Предъявленная рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» (далее по тексту Программа) соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 08.03.01 «Строительство», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2017, № 481 и зарегистрированного в Минюсте России 23.06.2017, № 47139.

Представленная в Программе актуальность учебной дисциплины в рамках реализации ОПОП ВО не подлежит сомнению – дисциплина относится к обязательной части Блок 1 «Дисциплины (модули)».

Представленные в Программе цели учебной дисциплины соответствуют требованиям ФГОС ВО направления подготовки 08.03.01 «Строительство» направленность (профиль) «Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве».

В соответствии с Программой за дисциплиной «Физическая культура и спорт» закреплена 1 компетенция, которая реализуется в объявленных требованиях.

Предложенные в Программе индикаторы компетенций в категориях знать, уметь, владеть/иметь навыки/иметь практический опыт (оформляется как в ОПОП) отражают специфику и содержание дисциплины, а представленные в ОММ показатели и критерии оценивания компетенций по дисциплине на различных этапах их формирования, а также шкалы оценивания позволяют определить степень достижения заявленных результатов, т.е. уровень освоения обучающимися соответствующих компетенций в рамках данной дисциплины.

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» взаимосвязана с другими дисциплинами ОПОП ВО по направлению подготовки 08.03.01 «Строительство» направленность (профиль) «Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве» и возможность дублирования в содержании не выявлена.

Представленная Программа предполагает использование современных образовательных технологий при реализации различных видов учебной работы. Формы образовательных технологий соответствуют специфике дисциплины.

Представленные и описанные в Программе формы текущей оценки знаний соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам.

Промежуточная аттестация знаний *бакалавра*, предусмотренная Программой, осуществляется в форме *зачета*. Формы оценки знаний, представленные в Рабочей программе, соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины представлено основной, дополнительной литературой, Интернет-ресурсами и соответствует требованиям ФГОС

ВО направления подготовки 08.03.01 «Строительство» направленность (профиль) «Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве».

Материально-техническое обеспечение соответствует требованиям ФГОС ВО направления подготовки 08.03.01 «Строительство» и специфике дисциплины «Физическая культура и спорт» и обеспечивает использование современных образовательных, в том числе интерактивных методов обучения.

Представленные на рецензию оценочные и методические материалы направления подготовки 08.03.01 «Строительство» разработаны в соответствии с нормативными документами, представленными в программе. Оценочные и методические материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт» предназначены для текущего контроля и промежуточной аттестации и представляет собой совокупность разработанных кафедрой «Философия, социология и лингвистика» материалов для установления уровня и качества достижения обучающимися результатов обучения.

Задачами оценочных и методических материалов является контроль и управление процессом освоения обучающимися компетенций, заявленных в образовательной программе по данному направлению подготовки 08.03.01 «Строительство» направленность (профиль) «Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве».

Оценочные и методические материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт» представлены:

- тестовыми заданиями;
- вопросами к зачету.

Данные материалы позволяют в полной мере оценить результаты обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» в АГАСУ, а также оценить степень сформированности компетенций.

#### **ОБЩИЕ ВЫВОДЫ**

На основании проведенной рецензии можно сделать заключение, что характер, структура, содержание рабочей программы, оценочных и методических материалов дисциплины «Физическая культура и спорт» ОПОП ВО по направлению 08.03.01 «Строительство» по программе *бакалавриата*, разработанная *профессором, к.мед.н., И. А. Кузнецовым*, соответствует требованиям ФГОС ВО, современным требованиям отрасли, рынка труда, профессиональных стандартов направления подготовки 08.03.01 «Строительство» направленность (профиль) «Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве» и могут быть рекомендованы к использованию.

Рецензент:  
доцент, к.пед.н., доцент  
кафедры «ФСЛ» ГАОУ АО ВО «АГАСУ»

  
(подпись) /О.О. Куралева/  
И.О.Ф.

*Подпись О.О. Куралева заверяю:*



## Аннотация

к рабочей программе дисциплины «*Физическая культура и спорт*»  
по направлению подготовки 08.03.01 «Строительство» направленность (профиль)  
«Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве».

*Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы*  
*Форма промежуточной аттестации: зачет.*

Целью учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование компетенций, обучающихся в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 08.03.01 «Строительство».

Учебная дисциплина «*Физическая культура и спорт*» входит в Блок 1 «Дисциплины (модули)», обязательной части. Для освоения дисциплины необходимы знания, полученные при изучении следующих дисциплин: «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: волейбол».

Краткое содержание дисциплины:

Раздел 1. Основные понятия и содержания физической культуры в вузах.

Раздел 2. Основы здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни. Факторы обеспечения здоровья студентов.

Раздел 3. Физиологические основы физической культуры.

Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка. Концептуальные основы ППФК.

Раздел 5. Профилактика профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.

И. о. заведующего кафедрой

  
(подпись) /Ю.В. Георгиевская/  
И.О.Ф.

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**

08.03.01 «Строительство»

*(указывается наименование направления подготовки в соответствии с ФГОС ВО)*

**Направленность (профиль)**

«Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве»

*(указывается наименование профиля в соответствии с ОПОП)*

**Кафедра**

«Философия, социология и лингвистика»

Квалификация выпускника **бакалавр**

Астрахань – 2023

**Разработчик:**

профессор, к.мед.н., доцент  
(занимаемая должность,  
учёная степень и учёное звание)

  
(подпись) /И.А.Кузнецов/  
И. О. Ф.

Оценочные и методические материалы рассмотрены и утверждены на заседании кафедры «Философии, социологии и лингвистики» протокол № \_\_\_\_ от \_\_. \_\_. 2023 г.

И.о. заведующего кафедрой

  
(подпись) /Ю.В. Георгиевская/  
И.О.Ф.

**Согласовано:**

Председатель МКН «Строительство»,  
направленность (профиль) «Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве»

  
(подпись) / Ю.А. Аляутдинова /  
И.О.Ф.

Начальник УМУ

  
(подпись) /И.В. Аксютина /  
И. О. Ф.

Специалист УМУ

  
(подпись) / Г.В. Кузнецова /  
И. О. Ф.

## СОДЕРЖАНИЕ:

|   | <b>Стр.</b> |
|---|-------------|
| 1. Оценочные и методические материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине  | 4           |
| 1.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы  | 4           |
| 1.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания  | 5           |
| 1.2.1. Перечень оценочных средств текущего контроля успеваемости  | 6           |
| 1.2.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций по дисциплине на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания  | 6           |
| 1.2.3. Шкала оценивания   | 11          |
| 2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы | 12          |
| 3. Перечень и характеристики процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций   | 16          |
| Приложение 1  | 18          |
| Приложение 2  | 22          |

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

Оценочные и методические материалы является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины (далее РПД) 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   |   | Индикаторы достижений компетенций, установленные ОПОП   | Формы контроля с конкретизацией задания |   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
|   |   |   | 1                                       | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| 1   |   | 2   | 3                                       | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  |
| УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека             | Знать: методику оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека              | X                                       | X |   |   |   | Комплект заданий для тестов (итоговое тестирование) (задания с 1 по 13)<br><br>Зачет (вопросы к теме №1,2,3)       |
|   |   | Уметь: оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека                    | X                                       | X |   |   |   |  |
|   |   | Иметь навыки: оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека                | X                                       | X |   |   |   |  |
|   | УК-7.2 Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья  | Знать: методику оценки уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья   | X                                       |   |   | X |   | Комплект заданий для тестов (итоговое тестирование) (задания с 14 по 26)<br><br>Зачет (вопросы к теме с №8 по №17) |
|   |   | Уметь: оценивать уровень развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья        | X                                       |   |   | X |   |  |
|   |   | Иметь навыки: оценки уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья     | X                                       |   |   | X |   |  |
|   | УК-7.3 Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма | Знать: методику выбора здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма |   | X |   |   |   | Комплект заданий для тестов (итоговое тестирование) (задания с 27 по 39)<br><br>Зачет (вопросы к теме №4)          |
|   |   | Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма        |   | X |   |   |   |  |

|   |  |  |   |   |  |   |  |
|---|--|--|---|---|--|---|--|
| особенностей организма  | Иметь навыки: выбора здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма  |  | X |   |  |   |  |
| УК-7.4 Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности    | Знать: методику выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности |  |   | X |  |   | Комплект заданий для тестов (итоговое тестирование) (задания с 40 по 52) |
|   | Уметь: выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности        |  |   | X |  |   | Зачет (вопросы к теме №5, 6, 7)  |
|   | Иметь навыки: выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности   |  |   | X |  |   |  |
| УК-7.5 Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте | Знать: способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте                             |  |   |   |  | X | Комплект заданий для тестов (итоговое тестирование) (задания с 53 по 68) |
|   | Уметь: выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте       |  |   |   |  | X | Зачет (вопросы к теме №18)   |
|   | Иметь навыки: выбора способов и приемов для профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте         |  |   |   |  | 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   |
| 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   |   |
| УК-7<br>способ<br>ен<br>поддер<br>живать<br>должн<br>ый<br>уровен<br>ь<br>физиче<br>ской<br>подгот<br>овленн<br>ости<br>для<br>обеспе<br>чения<br>полноц | УК-7.1<br>Оценка<br>влияния<br>образа<br>жизни на<br>здоровье<br>и<br>физическ<br>ую<br>подготов<br>ку<br>человека | <b>Знает:</b><br>методику оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека | Обучающийся не знает методику оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека | Обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала | Обучающийся твердо знает материал, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос | 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 |
|  |  | <b>Умеет:</b><br>оценивать влияние образа жизни на   | Не умеет оценивать влияние образа жизни на   | В целом успешное, но не системное умение оценивать влияние образа жизни на  | В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы, умение оценивать влияние                 | Сформированное умение оценивать влияние образа жизни на здоровье и  |

|   |  |   |  |   |   |   |
|---|--|---|--|---|---|---|
| енной<br>социал<br>ьной и<br>профес<br>сионал<br>ьной<br>деятел<br>ьности   |  | здоровье и физическую подготовку человека   | здоровье и физическую подготовку человека  | здоровье и физическую подготовку человека   | образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека   | физическую подготовку человека  |
|   |  | <b>Имеет навыки:</b> оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека                     | Обучающийся не имеет навыков оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека                            | В целом успешное, но не системное владение навыками оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека                      | В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или сопровождающиеся отдельными ошибками владение навыками оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека                           | Успешное и системное владение навыками оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека |
| УК-7.2<br>Оценка<br>уровня<br>развития<br>личных<br>физическ<br>их<br>качеств,<br>показател<br>ей<br>собствен<br>ного<br>здоровья | <b>Знает:</b> методику оценки уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья | Обучающийся не знает методику оценки уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья | Обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные     | Обучающийся твердо знает материал, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос   | 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 |   |
|   | <b>Умеет:</b> оценивать уровень развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья      | Не умеет оценивать уровень развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья                  | В целом успешное, но не системное умение оценивать уровень развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья | В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы, умение оценивать уровень развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья | Сформированное умение оценивать уровень развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья   |   |

|  |  |   |   |  |   |
|--|--|---|---|--|---|
|  | <b>Имеет навыки:</b> оценки уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья     | Обучающийся не имеет навыков оценки уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья    | В целом успешное, но не системное владение навыками оценки уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья   | В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или сопровождающиеся отдельными ошибками владение навыками оценки уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья | Успешное и системное владение навыками оценки уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья  |
| УК-7.3<br>Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма | <b>Знает:</b> методику выбора здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма | Обучающийся не знает методику выбора здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма | Обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала | Обучающийся твердо знает материал, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос  | 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 |
|  | <b>Умеет:</b> выбирать здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма        | Не умеет выбирать здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма                    | В целом успешное, но не системное умение выбирать здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма  | В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы, умение выбирать здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма  | Сформированное умение выбирать здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма   |
|  | <b>Имеет навыки:</b> Выбора здоровьесберегающих технологий с учетом физио-                                   | Обучающийся не имеет навыков выбора здоровьесберегающих технологий с  | В целом успешное, но не системное владение навыками выбора здоровьесберегающих технологий с   | В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или сопровождающиеся отдельными ошибками владе-  | Успешное и системное владение навыками выбора здоровьесберегающих технологий с  |

|   |  |   |   |   |   |
|---|--|---|---|---|---|
|   | логических особенностей организма  | учетом физиологических особенностей организма   | учетом физиологических особенностей организма   | ние навыками выбора здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма  | учетом физиологических особенностей организма   |
| УК-7.4<br>Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции и здоровья и восстановления работоспособности | <b>Знает:</b> методику выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и работоспособности         | Обучающийся не знает методику выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и работоспособности | Обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала | Обучающийся твердо знает материал, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос   | 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 |
|   | <b>Умеет:</b> выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности | Не умеет выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности     | В целом успешное, но не системное умение выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и работоспособности  | В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы, умение выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и работоспособности | Сформированное умение выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и работоспособности   |
|   | <b>Имеет навыки:</b> выбора методов и средств физической культуры  | Обучающийся не имеет навыков выбора методов и средств физической культуры   | В целом успешное, но не системное владение выбора методов и средств физической культуры   | В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или сопровождающиеся  | Успешное и системное владение навыками выбора методов и средств   |

|  |   |  |   |   |   |
|--|---|--|---|---|---|
|  | культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности и  | физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности и                                    | культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности  | отдельными ошибками владение навыками выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности                        | физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности   |
| УК-7.5<br>Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте | <b>Знает:</b> способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте                       | Обучающийся не знает способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте           | Обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала | Обучающийся твердо знает материал, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос   | Обучающийся знает научную терминологию, глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе-последовательно, четко и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий |
|  | <b>Умеет:</b> выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте | Не умеет выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте | В целом успешное, но не системное умение выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте                        | В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы, умение выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте | Сформированное умение выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте                                     |

|  |  |  |   |  |   |   |
|--|--|--|---|--|---|---|
|  |  | <b>Имеет навыки:</b><br>выбора способов и приемов для профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте | Обучающийся не имеет навыков выбора способов и приемов для профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте | В целом успешное, но не системное владение навыками выбора способов и приемов для профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте | В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или сопровождающиеся отдельными ошибками владение навыками выбора способов и приемов для профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте | Успешное и системное владение навыками выбора способов и приемов для профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте |
|--|--|--|---|--|---|---|

### 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**

а) типовые вопросы (задания)

УК-7.1 (уметь, иметь навыки):

**Вопросы к теме №1:** Физическая подготовленность для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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 №2:** 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. Роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.
3. Производственная физическая культура в рабочее время.
4. Физическая культура и спорт в свободное время.

**Вопросы к теме №3:** 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.

УК-7.3 (уметь, иметь навыки):

**Вопросы к теме №4:** Основы здорового образа жизни. Здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма. Факторы обеспечения здоровья студентов.

1. Компоненты здорового образа жизни.

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.

УК-7.4 (уметь, иметь навыки):

**Вопросы к теме №5:** Методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности.

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 №6:** 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 №7:** 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

УК-7.2 (уметь, иметь навыки):

**Вопросы к теме №8:** Развитие личных физических качеств, показателей собственного здоровья.

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 №9:** 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 №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.

УК-7.5 (уметь, иметь навыки):

**Вопросы к теме №18:** Профилактика профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.

1. Способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
2. Приемы оказания первой медицинской помощи.

*б) критерии оценивания:*

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. Соблюдаются нормы литературной речи.  |
| 2     | Хорошо              | Ответы на поставленные вопросы излагаются систематизировано и последовательно. 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. 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 Тест.

а) *типовой комплект заданий для входного тестирования (Приложение №1)*  
*типовой комплект заданий для итогового тестирования (Приложение №2)*

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:<br>- даны правильные ответы не менее чем на 90% вопросов теста, исключая вопросы, на которые студент должен дать свободный ответ;<br>- на все вопросы, предполагающие свободный ответ, студент дал правильный и полный ответ.  |
| 2     | Хорошо              | если выполнены следующие условия:<br>- даны правильные ответы не менее чем на 75% вопросов теста, исключая вопросы, на которые студент должен дать свободный ответ;<br>- 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:<br>- даны правильные ответы не менее чем на 50% вопросов теста, исключая вопросы, на которые студент должен дать свободный ответ;<br>- 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».  |
| 6     | Не зачтено          | Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровне «неудовлетворительно».  |

### **3. Перечень и характеристики процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций**

Процедура проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине регламентируется локальным нормативным актом.

#### **Перечень и характеристика процедур текущего и промежуточного контроля по дисциплине**

| №  | Наименование оценочного средства | Периодичность и способ проведения процедуры оценивания  | Виды вставляемых оценок | Форма учета  |
|----|----------------------------------|---|-------------------------|--|
| 1. | Зачет                            | Раз в семестр, по окончании изучения дисциплины   | Зачтено/не зачтено      | Ведомость, зачетная книжка   |
| 2. | Тест                             | Входное тестирование в начале изучения дисциплины Итоговое тестирование раз в семестр, по окончании изучения дисциплины | По пятибалльной шкале   | Лист результатов из кабинета тестирования, Журнал успеваемости преподавателя |

Типовой комплект заданий для входного тестирования

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 подвижност и. 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



## Типовой комплект заданий для итогового тестирования

УК-7.1 (знать):

1. Определите понятие. Регулярные наблюдения занимающихся физкультурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приемов.
  2. Самоконтроль
  3. Саморегуляция
  4. Самочувствие
  
2. Определите понятие.
 

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

  1. Самоконтроль
  2. Саморегуляция
  3. Самочувствие
  
3. Определите понятие. Ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.
  1. Самоконтроль
  2. Саморегуляция
  3. Самочувствие
  
4. Определите понятие
 

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

  1. Работоспособность
  2. Метаболизм
  3. Рефлекс
  
5. Какие бывают рефлексы
  1. Врожденные и приобретенные
  2. долговременные и кратковременные
  3. стабильные и нестабильны
  
6. Определите понятие.
 

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

  1. Физическая культура
  2. Спорт
  3. Переутомление
  
7. 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

8. Определите понятие. Комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов
1. Физическая культура
  2. Спорт
  3. зарядка
9. 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
10. 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
11. 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
12. 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
13. Определите понятие положение, сидя на полу или на гимнастическом снаряде
1. Седы
  2. Приседы
  3. Упоры

УК-7.2 (знать):

14. Определите понятие положение, занимающее на согнутых ногах.
1. Седы
  2. Приседы
  3. Упоры

15. Определите понятие положение, при котором плечи выше опоры.
1. Седы
  2. Приседы
  3. Упоры
16. Определите понятие движение с выставлением и сгибанием опорной ноги.
1. Седы
  2. Приседы
  3. Выпады
17. Найдите лишнее, какие бывают приседы
1. приседы на левой или правой ноге
  2. Круглые приседы (полуприседы)
  3. Задние приседы
18. 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)
19. Определите понятие выставление правой (левой) ноги с максимальным разведением ног.
1. Глубокий Выпад правой (левой)
  2. полуприседы
  3. Выпад правой (левой)
20. Хорошим результатом восстановления пульса по времени является
1. Менее 2 мин
  2. До 3мин
  3. Более 3 мин
21. Сколько составляет ЧЧС у здоровых людей в положении лежа после сна
1. 68-78ударов в минуту
  2. 78-88 ударов в минуту
  3. 52-78ударов в минуту
22. Сколько составляет ЧЧС у тренированных людей в положении лежа после сна
1. 68-78ударов в минуту
  2. 78-88 ударов в минуту
  3. 52-78ударов в минуту
23. Сколько составляет ЧЧС у здоровых людей в положении сидя
1. 68-78ударов в минуту
  2. 74-82 ударов в минуту
  3. 52-78ударов в минуту
24. Сколько составляет ЧЧС у тренированных людей в положении сидя
1. 68-78ударов в минуту
  2. 78-88 ударов в минуту
  3. 56-72ударов в минуту

25. Кому был посвящен первый марафонский бег на Олимпийских играх в Афинах

1. Македонский
2. Нерон
3. Филиппидес

26. Из чего состоят Олимпийские игры

1. Соревнования между странами
2. Открытие, награждение участников, закрытия
3. Летних и Зимних Олимпийских игр

УК-7.3 (знать):

27. Осанка - это

1. положение тела при движении;
2. привычное положение тела в пространстве;
3. правильное положение тела в пространстве.

28. 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;

29. 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.

30. Одна из главных причин нарушения осанки.

1. травма;
2. слабая мускулатура тела;
3. неправильное питание

31. Сколько игроков в баскетболе от одной команды может находиться на площадке?

1. 4;
2. 5;
3. 6.

32. Сколько шагов с мячом можно сделать после ведения в баскетболе?

1. 0;
2. 1;
3. 2;
4. 3.

33. Сколько шагов в баскетболе можно сделать с мячом с места?

1. 1;
2. 2;
3. не ограничено;
4. 0.

34. Ведение мяча в баскетболе выполняется

1. одной рукой;

2. поочередно двумя руками;
3. одновременно двумя руками.

35. 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.

36. В каком году были проведены первые зимние Юношеские Олимпийские игры

1. 2012
2. 2006
3. 2010

37. Какая фигура в шахматах ходит буквой «Г»?

1. Ферзь
2. Слон
3. Конь
4. Ладья

38. Что из ниже перечисленного является видом спортом?

1. Шахматы
2. Карты
3. Нарды

39. Как называется свод Олимпийских законов?

1. устав
2. конституция
3. Хартия

УК-7.4 (знать):

40. Игроком в пионерболе, какой зоны осуществляется подача?

1. 6;
2. 5;
3. 4;
4. 1.

41. Что измеряет проба Штанге?

- 1) Время задержки дыхания
- 2) Силу кисти
- 3) Выносливость
- 4) Трудоспособность

42. Сколько игроков на поле во время футбольного матча?

- 1) 10
- 2) 11
- 3) 22
- 4) 20

43. Как в пионерболе проигранный мяч отдается команде противника

1. под сеткой;

2. над сеткой;
3. в любом порядке.

44. В каком году проходила Олимпиада в Сочи?

- 1) 2015
- 2) 2013
- 3) 2014
- 4) 1980

45. При потере подачи в пионерболе очко выигрывает команда

1. противника;
2. своя;
3. очко никому не присуждается.

46. Как в пионерболе осуществляется подача

1. одной рукой;
2. двумя руками;
3. любой частью тела.

47. Как часто проводят Олимпийские игры

1. раз в 4 года;
2. раз в 2 года;
3. каждый год.

48. Где зародилась традиция Олимпийских игр

1. Др. Греция
2. Др. Рим;
3. Египет.

49. В каком году впервые были проведены Олимпийские игры

1. 776 до н. э
2. 394 до н. э
3. 776 н. э

50. Когда были возрождены Олимпийские игры

1. 1898
2. 1896
3. 1857

51. Откуда пошло название «Олимпийские игры»

1. от названия горы Олимп
2. от названия места проведения - Др. Олимпии
3. от названия горы Олимп

52. Что в Др. Греции повсеместно объявлялось на время Олимпийских игр.

1. Всеобщая военная мобилизация
2. Пир
3. Перемирие.

УК-7.5 (знать):

53. Какой древнегреческий философ дважды становился победителем в Олимпийских играх по рукопашному бою

1. Аристотель
  2. Сократ
  3. Платон.
54. Кем были запрещены Олимпийские игры
1. Аристотель
  2. Сократ
  3. Феодосием
55. Когда были запрещены Олимпийские игры
1. 384 году н. э
  2. 367 году н. э
  3. 394 году н. э
56. По какой причине не проводились Олимпийские игры в 1444 и 1440 году
1. Куликовская битва
  2. Февральская демократическая революция
  3. вторая мировая война
57. Что означает термин «атлетика» в переводе с греческого языка.
1. прыжки
  2. борьба
  3. бег
58. 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.
59. Где впервые зажгли Олимпийский огонь.
1. Париж
  2. Амстердам
  3. Берлин
60. В пляжном волейболе игра продолжается до сколько очков
1. 10
  2. 21
  3. 15
61. Искривление позвоночника в правую или левую сторону называется
1. Кифоз
  2. Сколиоз
  3. Остеопороз
62. Что такое здоровый образ жизни
1. Конкретный деятельность личности по достижения здорового образа жизни

2. Способ жизнедеятельности личности
  3. Повседневная деятельность личности в обществе
- 
63. Что является символом Олимпийских игр
    1. Пять колец
    2. три треугольника
    3. Шесть кругов
- 
64. Что символизируют 5 Олимпийских колец
    1. части света
    2. виды спорта
    3. др. греческих мыслителей
- 
65. 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 — зелёный, чёрный и красный. В нижнем ряду — красный и голубой
- 
66. Совокупность всех знаний, относящихся к описательно-технической и психофизиологической характеристикам различных профессий это:
    1. Профессиограмма
    2. Профессиография
    3. Прикладная физическая культура
- 
67. 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.
- 
68. Кем были возрождены Олимпийские игры
    1. Хуаном Антонио Самаранчем
    2. Пьером де Кубертенем.
    3. Томасом Бахом



**Лист внесения дополнений и изменений в рабочую программу дисциплины**  
**«Физическая культура и спорт»**  
(наименование дисциплины)


**на 2024- 2025 учебный год**

Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры «Философия, социология и лингвистика», протокол № 9 от 16 апреля 2024 г.

И.о. зав. кафедрой

доцент., к.с.н.

ученая степень, ученое звание

  
\_\_\_\_\_

подпись

/ Ю.В. Георгиевская/

И.О. Фамилия

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1 В п.8.1 внесены следующие изменения:

а) Солодков, А. С. Физиология человека : общая, спортивная, возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – 11-е изд. – Москва : Спорт, 2023. – 624 с. : ил., табл., схем., граф. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699132> (дата обращения: 07.04.2024). – ISBN 978-5-907601-21-5. – Текст : электронный.

б) Малозёмов, О. Ю. Биоритмология : учебное пособие : [16+] / О. Ю. Малозёмов, И. И. Малозёмова. – Москва : Директ-Медиа, 2023. – 152 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699451> (дата обращения: 07.04.2024). – Библиогр.: с. 129. – ISBN 978-5-4499-3605-9. – Текст : электронный.

в) Коровин, С. С. Теоретические и методические основания воспитания физической культуры обучающихся : учебно-методическое пособие : [16+] / С. С. Коровин. – Москва : Директ-Медиа, 2023. – 108 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=701013> (дата обращения: 07.04.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-3689-9. – Текст : электронный.

Составители изменений и дополнений:

доцент, к.пед.н.

ученая степень, ученое звание

  
\_\_\_\_\_

подпись

/ А.А. Рязанцев

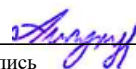
И.О. Фамилия

Председатель МКН «Строительство»

направленность (профиль) «Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве»

доцент, к.т.н.

ученая степень, ученое звание

  
\_\_\_\_\_

подпись

/ Ю.А.Аляутдинова /

И.О. Фамилия

« 18 » апреля 2024 г.