

Минобрнауки России
Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра биоэкологии и техносферной безопасности

Фонд оценочных средств

По дисциплине «Физическая культура и спорт»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

08.03.01 Строительство

(код и наименование направления подготовки)

Промышленное и гражданское строительство

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр


Форма обучения

Очно-заочная

Год набора 2023

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний, обучающихся по направлению подготовки 08.01.01 *Строительство* по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Фонд оценочных средств рассмотрен и утвержден на заседании кафедры биологии и техносферной безопасности, протокол № 9 от 19.05.2023 г.

Заведующий кафедрой  А.Н. Егоров

Исполнитель  А.П. Девяткина

Раздел 1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Виды оценочных средств, шифр раздела в данном документе
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности</p>	<p><u>Знать:</u> - основные теоретические понятия и содержание физической культуры и спорта; - основные понятия социально-биологических основ физической культуры; - основные понятия и содержание общей физической и спортивной подготовке в системе физического воспитания студентов; - основные понятия и содержание ОФП и спортивной подготовки; - основные понятия и содержание методик самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Блок А – задания репродуктивного уровня А.0 Тестовые вопросы. А.1 Вопросы для опроса.</p>
	<p>УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте</p>	<p><u>Уметь:</u> - подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств; - использовать средства, методы, приемы самоконтроля и оценки физического состояния на самостоятельных занятиях; - регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия при самостоятельных занятиях физической культурой.</p>	<p>Блок Б – задания реконструктивного уровня Список задания для подготовки к практическим занятиям. Список заданий для самостоятельных занятий.</p>
		<p><u>Владеть:</u> - практическими навыками применения физических упражнений, методов физической культурой при поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Блок С С1 Написание рефератов. С.2 Написание творческих работ.</p>

Раздел 2 - Оценочные средства

А.0 Фонд тестовых заданий по дисциплине

Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основные понятия.

1. Физическая культура — это:

- а) отдельные стороны двигательных способностей человека;
- б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;
- г) педагогический процесс, направленных на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

2. Спорт — это:

- а) педагогический процесс, направленный на всестороннее гармоничное развитие личности;
- б) составная часть физической культуры, исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специально практики подготовки человека к соревнованиям;
- в) один из обязательных компонентов здорового образа жизни;
- г) специализированный вид физического воспитания, который осуществляется в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии.

3. Физическое воспитание — это:

- а) составная часть физической культуры, исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специально практики подготовки человека к соревнованиям;
- б) процесс физического образование и воспитания, выражающий высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины;
- в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;
- г) педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний.

4. Физическое воспитание включает в себя:

- а) подготовка спортсменов к высшим достижениям;
- б) процесс формирования двигательных умений и навыков;
- в) воспитание физических качеств;
- г) процесс передачи специальных физкультурных знаний.

5. Физическое воспитание направленно на:

- а) укрепление здоровья;
- б) формирование социально активного человека;
- в) дисадаптацию организма;
- г) повышение работоспособности.

6. Отличительной особенностью спорта по отношению к другим формам физической культуры является:

- а) развитие интеллекта;
- б) соревновательная деятельность;
- в) развитие морфологических характеристик;
- г) функциональные нагрузки.

7. Физическая подготовка — это:

- а) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями;
- б) отдельные стороны двигательных возможностей человека;
- в) комплекс морфо-функциональных свойств организма;
- г) процесс соревновательной деятельности.

8. Физическое совершенство — это:

- а) наиболее оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность;
- б) гармоничное телосложение;
- в) высшая степень подготовленности – спортивная форма;
- г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

9. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- а) физической культурой;
- б) физической подготовкой;
- в) физическим воспитанием;
- г) физическим образованием;
- д) физическая культура.

10. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:

- а) физическая подготовка;
- б) физическое совершенство;
- в) физическая культура;
- г) физическое состояние;
- д) специальной физической подготовкой.

11. Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- а) физической подготовкой;
- б) физической культурой;
- в) физкультурным образованием;
- г) физическим воспитанием.

12. К функциям спорта относятся:

- а) социализирующая;
- б) регламентирующая;
- в) подготовительная;
- г) допинговая.

13. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:

- а) массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия;
- б) занятия в спортивных секциях по выбору студентов;
- в) учебные занятия;
- г) физические упражнения в течение учебного дня.

14. Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты распределяются в учебные отделения. Укажите, как они называются:

- а) подготовительное, основное, медицинское;
- б) спортивное, физкультурное, оздоровительное;
- в) основное, специальное, спортивное;
- г) обще подготовительное и профессионально-прикладное.

15. Основным средством физического воспитания являются:

- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы;
- г) тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи.

16. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- а) показатели телосложения, деятельности функциональных систем организма и развития физических качеств;
- б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- в) уровень и качество сформированных жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- г) результаты выполнения нормативов и требований государственных программ по физическому воспитанию.

17. Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, называется:

- а) физическим развитием;
- б) специальной физической подготовкой;
- в) физической подготовленностью;
- г) общей физической подготовкой.

18. Что такое физическое развитие?

- а) педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания;
- б) закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжении индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания;
- в) процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей.

19. Как называется отделение для проведения практических занятий по физической культуре и спорту для студентов с ослабленным здоровьем и со слабым физическим развитием?

- а) специальное отделение;
- б) подготовительное отделение;
- в) отделение спортивного совершенствования;
- г) отделение физического развития.

20. Что является целью физического воспитания в вузе?

- а) вооружение студентов теоретическими знаниями по использованию двигательных умений и навыков в различных условиях жизни и деятельности;
- б) обучение студентов двигательным умениям и навыкам, управлению движением тела во времени и пространстве;
- в) содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов.

Раздел 2. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

21. В комплекс средств физического воспитания входят:

- а) технические средства;
- б) физиологические упражнения;
- в) оздоровительные силы природы;
- г) тренажеры.

22. Техника физических упражнений — это:

- а) способ применения двигательных действий;
- б) отдельные стороны двигательных способностей человека;
- в) сбалансированная динамика физической нагрузки;
- г) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых эффективно решается двигательная задача.

23. Сила — это способность человека:

- а) противостоять утомлению;
- б) преодолевать внешнее сопротивление;
- в) выполнять движения с большой амплитудой;
- г) управлять своими движениями.

24. Выносливость — это способность организма:

- а) выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени;
- б) адаптироваться к физическим нагрузкам;
- в) длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;
- г) быстро разучивать новые движения.

25. Гибкость — это:

- а) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями;
- б) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;

- в) способность выполнять движения с большой амплитудой;
- г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени.

26. Быстрота — это:

- а) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями;
- б) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;
- в) способность выполнять движения с большой амплитудой;
- г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени.

27. Ловкость — это:

- а) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями;
- б) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;
- в) способность выполнять движения с большой амплитудой;
- г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени.

28. К средствам ОФП относятся:

- а) тренажерные устройства;
- б) физические упражнения;
- в) круговая тренировка;
- г) идеомоторные упражнения.

29. Формы самостоятельных занятий:

- а) упражнения в течении учебного дня;
- б) утренняя гигиеническая гимнастика;
- в) разминка;
- г) самостоятельные тренировочные занятия.

30. Из скольких частей состоит классическое тренировочное занятие?

- а) одной;
- б) трех;
- в) пяти;
- г) семи.

31. Методы строгого регламентированного упражнения подразделяется на:

- а) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- б) методы общей и специальной физической подготовки;
- в) игровой и соревновательный методы;
- г) специфические и общепедагогические методы.

32. Сущность методов строгого регламентирования упражнения заключается в том, что:

- а) каждое упражнения направленно одновременно на совершенствования техники движения и на развитие физических способностей;
- б) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
- в) каждое упражнения выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой;
- г) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий.

33. Наиболее объективно физическая нагрузка, вызывающая положительные сдвиги в организме, дозируется по:

- а) ЧСС (частоте сердечных сокращений);
- б) объему выполняемых физических упражнений;
- в) интенсивности выполняемых физических упражнений;
- г) ЧСС, объему и интенсивности выполняемых физических упражнений.

34. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоничное развитие человека;
- в) на всестороннее и гармоничное физическое развитие;
- г) на формирование правильной походки.

35. Основными признаками физического развития являются:

- а) антропометрические показатели;
- б) социальные особенности человека;
- в) особенности интенсивности работы.

36. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:

- а) быстрота, выносливость, силовая подготовленность;
- б) быстрота, ловкость, гибкость;
- в) сила, быстрота, стройность.

37. Средства развития быстроты:

- а) многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;
- б) бег на короткие дистанции;
- в) подвижные игры;
- г) плавание на короткие дистанции.

38. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) ловкость;
- б) быстроту;
- в) выносливость;
- г) координацию.

39. При помощи каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество ловкость?

- а) посредством спортивных и подвижных игр;
- б) посредством длительной равномерной работы средней интенсивности;
- в) посредством упражнений высокой интенсивности.

40. Выносливость человека не зависит от:

- а) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;
- б) силы мышц;
- в) возможностей систем дыхания и кровообращения.

Раздел 3. Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе физического воспитания. Основные понятия.

41. В период обучения в вузе, школе двигательная активность обучающихся при переходе из года в год:

- а) незначительно увеличивается;
- б) значительно увеличивается;
- в) остается без изменения;
- г) все более уменьшается.

42. Для студентов вузов в оздоровительных целях рекомендуется двигательная активность в объёме ... в неделю:

- а) 6-8ч.;
- б) 8-10ч.;
- в) 10-14ч.;
- г) 21-28ч.;
- д) 30-32ч.

43. Укажите пять средств физической культуры для регулирования работоспособности студентов в вузе:

- а) занятия в группах здоровья;
- б) спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия во вне учебного времени;
- в) самостоятельные досуговые мероприятия;
- г) учебно-практические занятия;
- д) тренировочные занятия в группах повышения спортивного мастерства;
- е) самостоятельные занятия физической культурой;
- ж) массаж.

44. Психическая и физическая активность, направленная посредством соревновательных действий на достижение победы:

- а) соревновательная подготовка;
- б) соревновательные действия;
- в) соревновательная деятельность;
- г) соревновательная нагрузка.

45. Содержание и формы занятий учебных учреждений определяются:

- а) общим планом работы по физическому воспитанию, который разрабатывается непосредственно руководителем учреждения;
- б) "программой воспитания и обучения" (раздел "физическая культура");
- в) инструкторами-методистами по физической культуре;
- г) исходя из личного профессионально-педагогического опыта.

46. В заключительной части физкультурных занятий урочного типа для постепенного снижения физической нагрузки используются:

- а) ходьба, задания на внимание, дыхательные упражнения;
- б) кратковременный бег в среднем и беговые упражнения;
- в) различные прыжковые упражнения;
- г) танцевальные упражнения и упражнения в равновесии.

47. Оптимальность физической нагрузки оценивается показателями пульса. В основной части физкультурных занятий урочного типа он не должен участиться (без учета двусторонней игры):

- а) 10-15 %;
- б) 20-25 %;
- в) 50 %;
- г) 80 %.

48. Наиболее объективно физическая нагрузка, вызывающая положительные сдвиги в организме, дозируется по:

- а) ЧСС (частоте сердечных сокращений);
- б) объему выполняемых физических упражнений;
- в) интенсивности выполняемых физических упражнений;
- г) ЧСС, объему и интенсивности выполняемых физических упражнений.

49. По особенностям организации, занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы:

- а) уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;
- б) урочные, не урочные формы занятий физическими упражнениями;
- в) занятия, проводимые преподавателем (тренером) и самими занимающимися (самостоятельно);
- г) образовательные и оздоровительные формы занятий физическими упражнениями.

50. Гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня:

- а) в обеденное время;
- б) утренние часы;
- в) в конце рабочего дня;
- г) в свободное время.

51. Гигиеническое, оздоровительное, обще подготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления - это формы использования:

- а) самостоятельных занятий;
- б) дополнительных занятий;
- в) учебных занятий;
- г) отработки пропущенных занятий.

52. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий -это:

- а) бокс;
- б) ходьба и бег;
- в) спортивная гимнастика;
- г) единоборства.

53. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

- а) повышать;
- б) снижать;
- в) оставить на старом уровне;
- г) прекратить.

54. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:

- а) частота сердечных сокращений;
- б) результаты выполнения тестов;

- в) тренировочные нагрузки;
- г) все вместе.

55. Минимальная интенсивность по ЧСС, которая дает тренировочный эффект для лиц от 17 до 25 лет:

- а) 124 удара в минуту;
- б) 134 удара в минуту;
- в) 118 ударов в минуту;
- г) 138 ударов в минуту.

56. На самостоятельных занятиях физической культуры упражнения на выносливость всегда следует выполнять:

- а) в начале основной части урока;
- б) в середине основной части урока;
- в) в конце основной части урока;
- г) в заключительной части урока.

57. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

- а) в соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
- б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
- в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой;
- г) в четком распределении работы по графику занятий.

58. Сколько раз в неделю рекомендуется проводить самостоятельные тренировочные занятия индивидуально или в группе?

- а) 3-4 раза в неделю;
- б) 1-2 раза в неделю;
- в) 2-3 раза в неделю;
- г) 5-7 раз в неделю.

59. Продолжительные и регулярные занятия спортом или физическими упражнениями влияют:

- а) на состояние психики человека;
- б) физическое развитие;
- в) все вместе;
- г) нет правильного ответа.

60. Для студентов вузов в оздоровительных целях рекомендуется двигательная активность в объёме ... в неделю:

- а) 6-8ч.;
- б) 8-10ч.;
- в) 10-14ч.;
- г) 21-28ч.;
- д) 30-32ч.

A1 Вопросы для опроса

Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Физическая культура как общеобразовательная дисциплина.
4. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
5. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.
6. Деятельная сущность физической культуры в разных сферах жизни.
7. Физическое воспитание и его функции.
8. Физическое развитие человека и требования к нему.
9. Средства физической культуры.
10. Физическая культура в структуре профессионального образования.
11. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.
12. Физическая культура в высшем учебном заведении.
13. Правовые основы физической культуры и спорта
14. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и всестороннего развития личности студента.
15. Профессиональная направленность физического воспитания.

Раздел 2. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

1. Какие вы знаете методические принципы физического воспитания.
2. Какой принцип при определении содержания работы в разных учебных отделениях является основным при организации физического воспитания в вузе?
3. К каким методам физического воспитания относятся методы строго регламентированного упражнения и методы частично регламентированного упражнения?
4. К группе, каких методов физического воспитания относятся игровой и соревновательный методы?
5. Для реализации какого методического принципа физического воспитания на практике применяются показ двигательного действия преподавателем
6. Какой вид силовых способностей человека проявляется при выполнении быстрых движений преодолевающего и уступающего характера или при быстром переключении от уступающей к преодолевающей работе?
7. Какой метод развития силовых способностей основан на стандартном стимулировании мышечных групп путем использования кинетической энергии падающего груза или веса собственного тела?
8. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
9. На каком этапе обучения формируется двигательный навык?
10. Какой спорт дает возможность совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а значит, противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни?

Раздел 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

1. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика.
3. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.
4. Какие основные требования предъявляются к организации и проведению самостоятельных тренировочных занятий.
5. Мотивация выбора видов спорта или систем физических упражнений.
6. Назовите основные характеристики самостоятельных занятия оздоровительным бегом.
7. Назовите примеры организации самостоятельных занятий атлетической гимнастикой.
8. в чем заключаются особенности самостоятельных занятий женщин?
9. Назовите особенности женского организма, которые должны строго учитываться в организации, содержании, методике проведения самостоятельных занятий.
10. Какие необходимо соблюдать, для того чтобы тренировки в спортивных играх оказались более эффективными?
11. Кто чаще проходит повторное врачебное обследование: студенты, отнесенные к основной или специальной медицинской группе?
12. Какие факторы обуславливают проведение дополнительного врачебного контроля студентов?
13. Какая форма грудной клетки характера для спортсменов?
14. Каковы основные причины появления сколиоза?
15. Чем вызвана отвислая форма живота?
16. Как можно точно определить тип телосложения?
17. Как определить должный вес тела, используя индекс Брока-Бругша?
18. Кто имеет более высокий коэффициент пропорциональности: борец или прыгун в высоту?
19. Назовите нормальные величины ЧСС и артериального давления для студентов.
20. Какие виды педагогического контроля составляют его содержание?
21. Назовите три обязательных теста физической подготовленности студента.
22. Назовите субъективные и объективные показатели самоконтроля.

Блок Б - Оценочные средства для диагностирования сформированности уровня компетенций – «уметь»

Задания для подготовки к практическим занятиям:

1. Составить комплекс физических упражнений для развития гибкости при самостоятельных занятиях.
2. Составить комплекс физических упражнений для воспитания быстроты при самостоятельных занятиях.

3. Составить комплекс физических упражнений для воспитания выносливости на самостоятельных занятиях.
4. Составить комплекс физических упражнений функциональной тренировки со скакалкой.
5. Составить комплекс физических упражнений для развития мышц брюшного пресса.
6. Составить комплекс физических упражнений дыхательной гимнастики.
7. Составить комплекс физических упражнений для воспитания ловкости.
8. Составить комплекс физических упражнений для развития гибкости.
9. Составить комплекс физических упражнений для воспитания быстроты.
10. Составить комплекс физических упражнений по развитию техники челночного бега.

Задания для выполнения самостоятельных работ студентами

Самостоятельная работа № 1

1. Утомление при физической и умственной работе.
2. Гибкость и методика ее развития.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Самостоятельная работа № 2

1. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
2. Ловкость и методика ее развития.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Самостоятельная работа № 3

1. Средства физической культуры в совершенствовании организма.
2. Сила и методика ее развития.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Самостоятельная работа № 4

1. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорной).
2. Быстрота и методика ее развития.
3. Составить комплекс и провести функциональную диагностику организма.

Самостоятельная работа № 5

1. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
2. Выносливость и методика ее развития.
3. Составить комплекс упражнений для оценивания функциональности ССС.

Самостоятельная работа № 6

1. Факторы, влияющие на здоровье.
2. Общая характеристика методических принципов физической культуры.
3. Составить примерный план по закаливанию организма.

Самостоятельная работа № 7

1. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
2. Гибкость и методика ее развития.
3. Составить комплекс рационального питания на 7 дней.

Самостоятельная работа № 8

1. Принципы физического воспитания (сознательности, активности, наглядности, доступности).
2. Координация и методика ее развития.
3. Составить комплекс упражнений для развития прыгучести.

Самостоятельная работа № 9

1. Средства физического воспитания.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Самостоятельная работа № 10

1. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов.
2. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.
3. Составить комплекс упражнений ритмической гимнастики (8-10 упр.)

Самостоятельная работа № 11

1. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.
2. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Самостоятельная работа № 12

1. Основы обучения движениям. Этапы обучения.
2. Атлетическая гимнастика. Основы самостоятельных занятий.
3. Составить комплекс упражнений утренней атлетической гимнастики (8-10 упр.)

Самостоятельная работа № 13

1. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
2. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
3. Составить комплекс упражнений мышечной релаксации (8-10 упр.)

Самостоятельная работа № 14

1. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Составить комплекс упражнений оздоровительной гимнастики (8-10 упр.)

Самостоятельная работа № 15

1. Производственная физическая культура, ее цель и задачи. Методические основы производственной физической культуры.

2. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.

3. Составить комплекс упражнений производственной гимнастики (8-10 упр.)

Самостоятельная работа № 16

1. Формы организации профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в вузе. Система контроля ППФП студентов (планирование, проверка и оценка ППФП).

2. Виды травм. Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями.

3. Составить комплекс мероприятий по предотвращению травматизма на время самостоятельных занятиях.

Самостоятельная работа № 17

1. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели и задач.

2. Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики на формирование правильной осанки (8-10 упр.).

Самостоятельная работа № 18

1. Определение физического развития, функциональной и физической подготовленности студентов.

2. Биологические ритмы и работоспособность.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Самостоятельная работа № 19

1. Виды, цели и задачи диагностики. Врачебный и педагогический контроль занимающихся физическими упражнениями. Самоконтроль.

2. Закаливание, как средство укрепления здоровья.

3. Составить комплекс мероприятий по закаливанию.

Самостоятельная работа № 20

1. Правила соревнований по избранному виду спорта.

2. Коррекция массы тела.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Самостоятельная работа № 21

1. Стороны спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психическая). Виды и методы контроля за эффективностью спортивных занятий.

2. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.

3. Составить комплекс упражнений на восстановление работоспособности (8-10 упр.)

Самостоятельная работа № 22

1. Историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).

2. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и частотой сердечных сокращений (ЧСС). Признаки чрезмерной нагрузки.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Самостоятельная работа № 23

1. Студенческий спорт и его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования.

2. Коррекция массы тела.

3. Составить комплекс упражнений для коррекции телосложения (8-10 упр.)

Самостоятельная работа № 24

1. Формы занятий физическими упражнениями в вузе (учебные, внеучебные).

2. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

3. Составить комплекс упражнений коррекции физического развития (8-10 упр.)

Самостоятельная работа № 25

1. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

3. Составить комплекс упражнений физкультпаузы (8-10 упр.)

Блок С - Оценочные средства для диагностирования сформированности уровня компетенций – «владеть»

С.1 Оценивание владением основных и дополнительных двигательных практических навыков (форма самоконтроля)

№ п/п	Тесты	Баллы				
		5	4	3	2	1
Девушки						
1	Бег 100 м (сек.)	15,9	16,0-16,9	17,0-17,8	17,9-18,6	18,7
2	Прыжок в длину с места (см)	208	207-194	193-180	179-164	163
3	Сед из положения лёжа на спине, согнув ноги, за 30 сек. (кол-во раз)	26	25	24-21	20-15	14

4	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	15-14	13-12	11-9	8-5	4-1
5	Бег 2000 м (мин. сек.)	10.15-10.49	10.50-11.14	11.15-11.49	11.50-12.14	12.15

№ п/п	Тесты	Баллы				
		5	4	3	2	1
Юноши						
1	Бег 100 м (сек.)	13,2-13,5	13,6-13,9	14,0-14,2	14,3-14,5	14,6
2	Прыжок в длину с места (см)	242	241-231	230-219	218-203	202
3	Подъём ног до касания скамейки за головой, за 30 сек. (кол-во раз)	13-12	11-10	9-8	7-6	5
4	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15-13	12-10	9-8	7-6	5
5	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	13	12	11-10	9-7	6
6	Бег 3000 м (мин. сек.)	12.00-12.34	12.35-13.09	13.10-13.49	13.50-14.29	14.30

Дополнительные двигательные тесты практических навыков (форма самоконтроля)

№ п/п	Тесты	Баллы				
		5	4	3	2	1
Девушки						
1	Челночный бег 10x5 м (сек.)	17,0-17,3	17,4-17,8	18,0-18,6	18,8-19,8	20,2-22,0

2	Присед на одной ноге с опорой рукой о стену (кол-во раз)	12	10	8	6	4
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин. (кол-во раз)	145-142	141-138	137-134	133-130	128-120
Юноши						
1	Челночный бег 10x5 м (сек.)	15,2-15,5	15,6-15,9	16,0-16,6	16,7-17,9	18,0-19,2
2	Присед на одной ноге с опорой рукой о стену (кол-во раз)	15	12	10	8	6
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин. (кол-во раз)	135-132	131-128	127-124	123-120	119-115

Блок D - Оценочные средства, используемые в рамках промежуточного контроля знаний, проводимого в форме зачета/экзамена.

Вопросы к зачету

Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Физическая культура личности.
5. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
6. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
7. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту.
8. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении
9. Основные понятия теории и методики физической культуры.
10. Методология исследования в сфере физической культуры.
11. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции.

12. Социальные и специфические функции физической культуры.
13. Основы использования физической культуры в обществе.
14. Принципы и методы обучения и воспитания, практика их реализации в сфере физической культуры, спорта и туризма
15. Основы использования физической культуры в обществе.
16. Принципы и методы обучения и воспитания, практика их реализации в сфере физической культуры, спорта и туризма.
17. Главные факторы здоровья человека.
18. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.
19. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.
20. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой.
21. Восстановление здоровья с использованием средств и методов физической культуры (на примере конкретного заболевания).
22. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.
23. Цель и задачи физического воспитания.
24. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.

Раздел 2. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

25. Основные дидактические принципы физического воспитания.
26. Методы физического воспитания.
27. Средства физического воспитания.
28. Методы строго регламентированного упражнения.
29. Игровой метод в физическом воспитании.
30. Соревновательный метод в физическом воспитании.
31. Основные физические качества человека.
32. Методы воспитания качества силы.
33. Методы воспитания качества быстроты.
34. Методы воспитания качества ловкости.
35. Методы воспитания качества выносливости.
36. Методы воспитания качества гибкости.
37. Формы и структура занятий физическими упражнениями.

Раздел 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

38. Формы самостоятельных занятий.
39. Планирование физической нагрузки при самостоятельных занятиях.
40. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность спортсмена. 38. Двигательный навык и его формирование.
41. Формы самостоятельных занятий.
42. Планирование физической нагрузки при самостоятельных занятиях. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
43. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как основной показатель, отражающий внутреннее содержание физической нагрузки.
44. Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестов.

45. Мотивация двигательной активности на самостоятельных занятиях.
46. Врачебно-педагогический контроль.
47. Диагностика состояния здоровья и физического состояние занимающегося.
48. Методика проведения функциональных проб.
49. Критерии физического развития, антропометрические показатели.
50. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки, дневник самоконтроля.
51. Мотивация, направленность, формы и содержание самостоятельных занятий.
52. Организация самостоятельных занятий различной направленности.
53. Границы интенсивности нагрузок в процессе самостоятельных занятий.
54. Гигиена самостоятельных занятий.
55. Гигиенические требования к рациональному распорядку дня.
56. Диагностика физического состояния при регулярных занятиях физическими упражнениями.
57. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
58. Методы стандартов, индексов, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма.
59. Использование показателей контроля в коррекции содержания и методики занятий физическими упражнениями.
60. Организация самостоятельных занятий в зависимости от возраста, физической подготовленности, природных и социальных факторов.

Оценивание выполнения тестов

Бинарная шкала	Показатели	Критерии
Зачтено	1. Полнота выполнения тестовых заданий; 2. Своевременность выполнения; 3. Правильность ответов на вопросы; 4. Самостоятельность тестирования.	Выполнено от 50 до 100 % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан неполный ответ на поставленный вопрос, в ответе не присутствуют доказательные примеры, текст со стилистическими и орфографическими ошибками.
Не зачтено		Выполнено менее 50 % заданий предложенного теста, на поставленные вопросы ответ отсутствует или неполный, допущены существенные ошибки в теоретическом материале (терминах, понятиях).

Оценивание ответа на зачете

Бинарная шкала	Показатели	Критерии
Зачтено	1. Полнота изложения теоретического материала; 2. Полнота и правильность решения практического задания; 3. Правильность и/или аргументированность изложения (последовательность действий); 4. Самостоятельность ответа; 5. Культура речи.	<p>1 Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса, решил предложенные практические задания без ошибок.</p> <p>1 Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где студент демонстрирует знания, приобретенные на лекционных и семинарских занятиях, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по курсу, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе. Решил предложенные практические задания с небольшими неточностями.</p> <p>2 Дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа.</p>

Бинарная шкала	Показатели	Критерии
		Допускается несколько ошибок в содержании ответа и решении практических заданий.
Не зачтено		Дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны. Решение практических заданий не выполнено, т. е. студент не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.

Оценивание практических заданий (составление комплексов общих развивающих упражнений)

Бинарная шкала	Показатели	Критерии
Зачтено	1 Самостоятельность в презентации комплекса ОРУ; 2 владение терминологией; 3 характер представления результатов (наглядность, оформление, самостоятельное выполнение комплекса упражнений, донесение до слушателей, способность давать указания по выполнению во время показа)	Студент правильно выполнил задание. Показал отличное владение навыками применения полученных знаний и умений при решении задания в рамках усвоенного учебного материала.
		Студент выполнил задание с небольшими неточностями. Показал хорошие владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задания в рамках усвоенного учебного материала.
		Студент выполнил задание с

		существенными неточностями. Показал удовлетворительное владение навыками применения полученных знаний и умений при решении задания в рамках усвоенного учебного материала
Не зачтено		При выполнении задания студент продемонстрировал недостаточный уровень владения умениями и навыками при решении задач в рамках усвоенного учебного материала.

Оценивание ответа на зачете

Оценочные средства	Критерий для оценки «Зачтено»	Критерий для оценки «не зачтено»
Зачет	продемонстрировано глубокое знание вопросов в билете, продемонстрировано отличное владение терминологией, проявлено умение убеждать с использованием логичных доводов раскрыты все вопросы в билете	вопросы в билете вызывают затруднения, профессиональная терминология при ответе отсутствует, очень ограничена или неверно используется

Раздел 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Основными этапами формирования компетенций по дисциплине при изучении студентами дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов. В целом по дисциплине оценка «зачтено» ставится в следующих случаях:

- обучаемый демонстрирует самостоятельность в применении знаний, умений и навыков к решению учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем, по заданиям, решение которых было показано преподавателем, следует считать, что компетенция сформирована, но ее уровень недостаточно высок.

- обучаемый способен продемонстрировать самостоятельное применение знаний, умений и навыков при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель при потенциальном формировании компетенции, подтверждает наличие сформированной компетенции, причем на более высоком уровне.

Наличие сформированной компетенции на повышенном уровне самостоятельности со стороны обучаемого при ее практической демонстрации в ходе решения аналогичных заданий следует оценивать, как положительное и устойчиво закрепленное в практическом навыке.

- обучаемый демонстрирует способность к полной самостоятельности (допускаются консультации с преподавателем по сопутствующим вопросам) в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий в рамках учебной дисциплины с использованием знаний, умений и навыков, полученных как в ходе освоения данной учебной дисциплины, так и смежных дисциплин, следует считать компетенцию сформированной на высоком уровне.

Оценка «не зачтено» ставится при неспособности обучаемого самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения, отсутствие самостоятельности в применении умения к использованию методов освоения учебной дисциплины и неспособность самостоятельно проявить навык повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу свидетельствуют об отсутствии сформированной компетенции. Отсутствие подтверждения наличия сформированности компетенции свидетельствует об отрицательных результатах освоения учебной дисциплины.

При оценивании результатов обучения: знания, умения, навыка и/или опыта деятельности (владения) в процессе формирования заявленных компетенций используются различные формы оценочных средств текущего, рубежного и итогового контроля (промежуточной аттестации).

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	Практические задания и задачи	Различают задачи и задания: а) репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; б) реконструктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактиче-	Комплект заданий для самостоятельных занятий

№ п/п	Наименование оценочного сред- ства	Краткая характеристика оце- ночного средства	Представление оценочного сред- ства в фонде
		<p>ский и теоретический мате- риал с формулированием конкретных выводов, уста- новлением причинно-след- ственных связей;</p> <p>в) творческого уровня, поз- воляющие оценивать и диа- гностировать умения, инте- грировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Рекомендуется для оценки знаний умений и вла- дений студентов.</p>	
	Практические за- дания для само- оценки двигатель- ных навыков	Задания репродуктивного уровня, позволяющие оцени- вать и диагностировать зна- ние фактического материала (базовые понятия, алго- ритмы, факты) и умение пра- вильно использовать специ- альные термины и понятия, узнавание объектов изуче- ния в рамках определенного раздела дисциплины;	Таблица кон- трольных физи- ческих упражне- ний
7	Тест	<p>Система стандартизи- рованных простых и ком- плексных заданий, позволя- ющая автоматизировать про- цедуру измерения уровня знаний, умений и владений обучающегося. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений студентов. Используется веб- приложение «Универсальная система тестирования БГТИ». На тестирование от- водится 60 минут. Каждый</p>	Фонд тестовых заданий

№ п/п	Наименование оценочного сред- ства	Краткая характеристика оце- ночного средства	Представление оценочного сред- ства в фонде
		вариант тестовых заданий включает 30 вопросов. За каждый правильный ответ на вопрос дается 1 балл. Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он набрал 50 % правильных ответов. Оценка «не зачтено» ставится, если студент набрал менее 50 % правильных отве- тов.	
9	Зачет	Средство, позволяющее оце- нить знания, умения и владе- ния обучающегося по учеб- ной дисциплине. Рекоменду- ется для оценки знаний, уме- ний и владений студентов. С учетом результативности Работы студента может быть принято решение о призна- нии студента освоившим от- дельную часть или весь объем учебного предмета по итогам семестра и представле- нии в зачетную книжку сту- дента – «зачтено». Студент, не выполнивший минималь- ный объем учебной работы по дисциплине, не допуска- ется к сдаче зачета. Зачет сдается в устной форме или в форме тестирования.	Комплект теоре- тических вопро- сов