

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
 федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
 высшего образования
 «НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
 АРХИТЕКТУРЫ, ДИЗАЙНА И ИСКУССТВ имени А.Д.Крячкова»
 (НГУАДИ)

РПД одобрена
 Ученым советом НГУАДИ

протокол № 17 от 28.02.2022

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по ОиМД

 И.В. Рязанцева
 "28"  2022 г.

Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физической культуры**
 Учебный план 42.03.01_2023_РиО.plx
 Направление подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью
 Профиль креативный продукт в сфере культуры и искусства

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
 в том числе:
 аудиторные занятия 48
 самостоятельная работа 24

Виды контроля в семестрах:
 зачеты 2, 4

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	2 (1.2)		4 (2.2)		Итого	
	2	1.2	4	2.2		
Неделя	16	2/6	16	2/6		
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	8	8	8	8	16	16
Практические	16	16	16	16	32	32
Итого ауд.	24	24	24	24	48	48
Контактная работа	24	24	24	24	48	48
Сам. работа	12	12	12	12	24	24
Итого	36	36	36	36	72	72

Программу составил(и):

Кандидат педагогических наук, Заведующий кафедрой ФК, Хайбуллина Д.Р.



Рецензент(ы):

Кандидат педагогических наук, Директор по спортивной работе СГУВТ, Байков Е.П.



Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью (приказ Минобрнауки России от 08.06.2017 г. № 512)

составлена на основании учебного плана:

42.03.01 Реклама и связи с общественностью

утвержденного учёным советом вуза от 28.02.2022 протокол № 17.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физической культуры

Протокол от 09.02.2022 г. № 06

Срок действия программы: 2023-2027 уч.г.

Зав. кафедрой



Хайбуллина Д.Р.

Согласовано:

Декан факультета



Е.Л. Соболева

Заведующий НТБ



Н.А.Патрушева

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Цель освоения дисциплины - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности у обучающихся по направлению подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью.
1.2	Задачи дисциплины:
1.3	- создать представление о социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
1.4	- сформировать систему знаний и научно-методических основ физической культуры и здорового образа жизни;
1.5	- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Знания, умения, навыки, творческие способности, полученные на предшествующем уровне образования
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
2.2.2	Производственная практика. Преддипломная практика

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать:	
Уровень 1	Научные и научно-методические основы физической культуры и здорового образа жизни.
Уровень 2	Социальную значимость физической культуры её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.
Уровень 3	Методические основы организации занятий физической культурой различной направленности, методы контроля функционального состояния и физической подготовленности.
Уметь:	
Уровень 1	Составлять и выполнять комплексы физических упражнений различной направленности, исходя из особенностей профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей.
Уровень 2	Составлять индивидуальные программы физического самосовершенствования исходя из особенностей профессиональной деятельности, этапов профессионального роста и индивидуально-личностных особенностей.
Уровень 3	Осуществлять самоконтроль физической подготовленности, функционального состояния.
Владеть:	
Уровень 1	Методами контроля функционального состояния и физической подготовленности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	УК-7.1.1. Методические основы физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности
3.2	Уметь:
3.2.1	УК-7.2.1 Использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
3.3	Владеть:
3.3.1	УК-7.3.1 Основными принципами физического самосовершенствования

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)						
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание

	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов					
1.1	Социально-биологические основы физической культуры /Лек/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.4Л3.1 Э1	
1.2	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система /Ср/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	
1.3	Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма /Пр/	2	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.4Л3.1 Э1	
1.4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности /Лек/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3Л3.1 Э1	
1.5	Физическая культура и спорт как социальные феномены /Ср/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.4Л3.1 Э1	
1.6	Средства физической культуры в регулировании работоспособности /Пр/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3Л3.1 Э1	
1.7	Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период /Ср/	2	1	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3Л3.1 Э1	
1.8	Методики организации малых форм физической культуры /Пр/	2	1	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3Л3.1 Э1	
1.9	Методики организации малых форм физической культуры. /Ср/	2	1	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3Л3.1 Э1	
	Раздел 2. Здоровый образ жизни					
2.1	Основы здорового образа жизни /Лек/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.4Л3.1 Э1	
2.2	Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровье человека /Ср/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.4Л3.1 Э1	
2.3	Методика организации занятия оздоровительной направленности /Пр/	4	1	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.4Л3.1 Э1 Э2	
2.4	Методика организации занятия рекреационной /Пр/	4	1	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.4Л3.1 Э1 Э2	
	Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка в системе в физического воспитания					
3.1	Средства и методы формирования отдельных физических качеств /Лек/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.4Л3.1 Э1	
3.2	Составление комплексов физических упражнений на развитие отдельных физических качеств /Ср/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.4Л3.1 Э1	
3.3	Методики воспитания отдельных физических качеств /Пр/	2	7	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.4Л3.1 Э1	
3.4	Методики воспитания отдельных физических качеств /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1 Э2	

3.5	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта и/или систем физических упражнений /Ср/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.4Л3.1 Э1 Э2	
3.6	Основы спортивной тренировки /Лек/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.4Л3.1 Э1 Э2	
3.7	Методика организации учебно-тренировочного занятия /Лек/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.4Л3.1 Э1 Э2	
3.8	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Профессионально-значимые физические качества /Лек/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.4Л3.1 Э1 Э2	
3.9	Методики развития физических качеств /Ср/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.4Л3.1 Э1	
	Раздел 4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование					
4.1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями /Лек/	4	1	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.4Л3.1 Э1 Э2	
4.2	Методика организации самостоятельного занятий физическими упражнениями общеподготовительной направленности /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.4Л3.1 Э1 Э2	
4.3	Методика организации самостоятельного занятий физическими упражнениями общеподготовительной направленности /Ср/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
4.4	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
4.5	Методика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности /Ср/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
4.6	Особенности организации самостоятельных занятий физическими упражнениями корригирующей направленности /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
4.7	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями рекреационной направленности /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.4Л3.1 Э1 Э2	
4.8	Методика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями рекреационной направленности /Ср/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.4Л3.1 Э1 Э2	
4.9	Методика самостоятельного тренировочного занятия /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.4Л3.1 Э1 Э2	
4.10	Методика самостоятельного тренировочного занятия /Ср/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.4Л3.1 Э1 Э2	
4.11	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями /Лек/	4	1	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
4.12	Тесты физической подготовленности. Функциональные пробы. /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	

4.13	Определение уровня физической подготовленности /Ср/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2
------	---	---	---	------	------------------------------------

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

см. Приложение 1 к рабочей программе дисциплины "Физическая культура и спорт"

5.2. Темы письменных работ

см. Приложение 1 к рабочей программе дисциплины "Физическая культура и спорт"

5.3. Фонд оценочных средств

см. Приложение 1 к рабочей программе дисциплины "Физическая культура и спорт"

5.4. Перечень видов оценочных средств

см. Приложение 1 к рабочей программе дисциплины "Физическая культура и спорт"

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Татарова С. Ю., Татаров В. Б.	Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов	Москва: Научный консультант, 2017
Л1.2	Зюкин, А. В.	Физическая культура и спорт: учебное пособие	Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Быченков С. В., Везеницын О. В.	Физическая культура: Учебник для студентов высших учебных заведений	Саратов: Вузовское образование, 2016
Л2.2	Токарева А. В.	Физическая культура для студентов специальной медицинской группы: Учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016
Л2.3	Бавыкина Л. А, Колесник А. П.	Умственный труд и физическая культура: Учебно-методическое пособие	Симферополь: Университет экономики и управления, 2017
Л2.4	Зайцева Г. А.	Физическая культура. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие	Москва: Издательский Дом МИСиС, 2017
Л2.5	Лифанов, А. Д., Гейко, Г. Д.	Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие	Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Глухов А.В., сост.	ОРГАНИЗАЦИЯ и проведение занятий по ОФП с использованием тренажеров: метод. рекомендации по практ. занятиям и самостоят. работе	Новосибирск: , 2018

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	ЭОР НГУАДИ по дисциплине «Физическая культура и спорт» - Режим доступа: https://portal.nsuada.ru/course/view.php?id=1088
Э2	ЭОР НГУАДИ по дисциплине «Физическая культура и спорт» - Режим доступа: https://portal.nsuada.ru/course/view.php?id=1525

6.3.1 Перечень программного обеспечения

7.3.1.1	Windows 7 – операционная система, LibreOffice, Adobe Acrobat Reader DC, PowerPoint Viewer, Kaspersky Endpoint Security 10, 7-Zip x64.
---------	---

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

7.3.2.1	Электронная библиотечная система «IPRbooks» – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/
---------	--

7.3.2.2	Elibrary.ru: научная электронная библиотека– Режим доступа: https://elibrary.ru/
---------	---

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием, музыкальным центром, телевизором.
7.2	Учебная аудитория, оснащенная комплектом учебной мебели и мультимедийным оборудованием с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде НГУАДИ

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебная дисциплина "Физическая культура и спорт" предусматривает лекционные, практические занятия и самостоятельную работу студентов; реализуется во 2 и 4 семестрах.

В ходе освоения дисциплины вы должны приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности для повышения функциональных и двигательных возможностей.

Обучение должно начинаться с внимательного ознакомления с программой курса, обязательными элементами которой являются:

- перечень тем, подлежащих усвоению;
- список учебных пособий и рекомендуемой литературы;
- список контрольных вопросов/вопросов теста
- задания для самостоятельного выполнения (комплексы физических упражнений различной видовой и функциональной направленности, самостоятельное тренировочное занятие).

Изучать данную учебную дисциплину следует, переходя от темы к теме, ничего не пропуская и не забегая вперед. Это обусловлено внутренней логикой науки, очевидным движением от простого к сложному. Только так можно достичь полного понимания предмета, хорошей ориентации в специальной литературе, формирования навыков проведения тестирования. Помните, что в процессе освоения дисциплины вам необходимо:

- уяснить ее связь с другими отраслями знаний;
- получить четкое представление об объекте исследования и предмете изучения;
- освоить понятийный аппарат (специфическую терминологию), поскольку у каждой учебной дисциплины, кроме общенаучного языка, есть своя специфическая терминология;
- овладеть необходимым информационным минимумом,
- освоить методические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.

Усвоение материала определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками. Критерием успешного освоения теоретического материала является экспертная оценка преподавателя результатов тестирования по дисциплине, оцениваемая по шкале.

Самостоятельная работа является видом учебной деятельности обучающегося, который осуществляется во внеаудиторное время. Целью самостоятельной работы является углубленное усвоение учебного материала, развитие способностей, творческой активности, проявление индивидуального интереса к изучению отдельных тем и вопросов дисциплины. В процессе самостоятельной работы у обучающегося могут возникнуть вопросы, уяснить которые необходимо, используя индивидуальные консультации преподавателя.

Образовательные технологии самостоятельной работы включают в себя:

- проработку рекомендуемой литературы по темам программы; доработку конспектов лекций, работу с учебно-методическими материалами по дисциплине;
- подготовку к занятиям семинарского типа – к семинарам, практическим занятиям, практикумам, лабораторным работам, и иным аналогичным занятиям, и (или) групповым консультациям, и (или) индивидуальную работу (в том числе индивидуальные консультации), к каждому занятию обучающийся готовится в соответствии с учебно-тематическим планом;
- предварительное ознакомление с темой занятий лекционного типа (лекцией и иными учебными занятиями, предусматривающими преимущественную передачу учебной информации), в соответствии с учебно-тематическим планом, позволяет лучше усвоить материал будущего занятия, разобраться в проблемных вопросах, активно работать на занятиях;
- проведение обучающимся самоконтроля усвоения тем дисциплины путем решения тестов, задач, заданий и упражнений, ответов на контрольные вопросы, содержащихся в оценочных и методических материалах по дисциплине.

К практическим занятиям по физической культуре и спорту студенты допускаются на основании результатов медицинского обследования. Студенты ежегодно (на первое учебное занятие) предоставляют медицинскую справку-допуск до занятий по физической культуре и спорту, в которой указана, в том числе медицинская группа (основная, подготовительная или специальная медицинская). На основании результатов медицинского осмотра с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности формируются следующие группы: основная или специальная медицинская. В соответствии с правилами техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту студенты должны иметь специальную экипировку (спортивную одежду и спортивную обувь).

Зачет – это форма контроля, указанная в учебном плане, которая предусматривает оценивание освоения обучающимся материалов учебной дисциплины на основании результатов обучения в семестре.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
АРХИТЕКТУРЫ, ДИЗАЙНА И ИСКУССТВ ИМЕНИ А.Д.КРЯЧКОВА»
(НГУАДИ)**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Приложение 1 к рабочей программе дисциплины

«Физическая культура и спорт»

Учебный план: 42.03.01_2023_РиО.

Направление подготовки: 42.03.01 Реклама и связи с общественностью. Креативный продукт в сфере культуры и искусства

1. Описание критериев и шкал оценивания сформированности компетенций в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Таблица 1

Код Компетений	Оценочные средства	Не сформирован 0-30 баллов (неудовлетворительно)	Пороговый уровень 31-50 балл (удовлетворительно)	Базовый уровень 51-81 балл (хорошо)	Продвинутый уровень 81-100 баллов (отлично)
УК-7	Тест Контрольная работа Зачет - по результатам теста и выполнения контрольных заданий	Компетенция не сформирована. У обучающегося обнаружены пробелы в знаниях основного учебного материала, допущены принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой практических заданий.	Компетенция сформирована на пороговом уровне. Пороговый уровень дает общее представление о виде деятельности, основных закономерностях функционирования объектов профессиональной деятельности, методов и алгоритмов решения практических задач	Компетенция сформирована на базовом уровне. Базовый уровень позволяет решать типовые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения по известным алгоритмам, правилам и методикам	Компетенция сформирована на продвинутом уровне. Продвинутый уровень предполагает готовность решать практические задачи повышенной сложности, нетиповые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения в условиях неполной определенности, при недостаточном документальном, нормативном и методическом обеспечении

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

Текущий контроль успеваемости №1 - Тест

Тестовые задания по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Физическая культура - это:
 - часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;
 - восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
 - педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.
2. Основным средством физического воспитания являются:
 - физические упражнения;
 - оздоровительные силы природы;
 - тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи.
3. Спорт – это:
 - процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;
 - вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей;
 - собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности.
4. Мышечный насос – это:
 - сердце, которое совершает ритмичные сокращения по типу насоса, благодаря которым происходит движение крови в организме
 - механизм принудительного продвижения венозной крови к сердцу с преодолением сил гравитации под воздействием ритмических сокращений и расслаблений скелетных мышц;
 - механизм сокращения и расслабления мышц, происходящих в процессе мышечной деятельности.
5. Максимальное потребление кислорода – это:
 - наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе;
 - количество кислорода, фактически использованного организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту;
 - количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту.
6. Гомеостаз – это:
 - приспособление функций организма к окружающей среде;
 - саморегуляция обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания др. физиологических процессов, происходящих в организме;
 - постоянство внутренней среды организма человека.
7. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся?
 - принцип доступности и индивидуализации;

- принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
 - принцип последовательности.
8. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:
 - эластичностью;
 - растяжкой;
 - гибкостью.
 9. Одной из задач ОФП является:
 - достижение высоких спортивных результатов;
 - овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфики выбранного спорта или конкретной профессии;
 - всестороннее и гармоничное развитие человека.
 10. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом:
 - состояние окружающей среды;
 - генетика человека;
 - образ жизни.
 11. К основному признаку здоровья относится:
 - максимальный уровень развития физических качеств;
 - хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни;
 - совершенное телосложение.
 12. Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:
 - сила;
 - выносливость;
 - быстрота.
 13. Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы:
 - тренировочные занятия 1 раз в неделю;
 - ежедневную утреннюю гигиеническую гимнастику;
 - тренировочные занятия 3 раза в неделю.
 14. При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть не ниже:
 - 90 уд/ми.;
 - 120 уд/мин;
 - 160 уд/мин.
 15. К средству восстановления организма после умственного утомления относится:
 - интенсивная физическая нагрузка;
 - сочетание работы с активным отдыхом;
 - тренировочные занятия играми, единоборствами.

Текущий контроль успеваемости №2 - Контрольные работы

Контрольные задания по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Составьте комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ) из 6-8 упражнений
2. Составьте комплекс упражнений для физкультминутки/паузы, учитывая вид деятельности: для студентов на лекционном занятии, для работающих за ПК, для студентов на практическом занятии по живописи, рисунку, скульптуре и т.п., для водителя (выбрать один из перечня, согласовать с преподавателем).
3. Составьте комплекс упражнений на определенную группу мышц.
4. Составьте комплекс упражнений для развития определенного двигательного качества

5. Составьте комплекс упражнений для подготовительной и /или заключительной части занятия по виду спорта: легкая атлетика, атлетическая гимнастика, волейбол, баскетбол, футбол, кроссфит, плавание, настольный теннис, аэробика (выбрать из перечня, согласовать с преподавателем)

По схеме:

№ п/п	Описание упражнения (можно рисунок)	Дозировка (кол-во повторений)	Методические указания/ примечания
1	И.П. – стойка ноги врозь, руки на бедра; 1-2 – руки ч/з стороны вверх, вдох; 3-4 – И.П., выдох	4-6 раз	упражнение выполнять медленно, потянуться за руками
2			
3			
....			
6-8			

6. Составьте конспект индивидуального самостоятельного занятия физическими упражнениями (с учетом направленности (согласовать с преподавателем!))

По схеме:

Цель занятия: ...;

Продолжительность: ...;

Место проведения: ...;

Часть занятия	Содержание (описать упражнения и/или виды выполняемой работы)	Дозировка (кол-во повторений)	Методические указания/ примечания
подготовительная	1. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс; 1-2 – руки ч/з стороны вверх, вдох; 3-4 – И.П., выдох 2. 3.	4-6 раз	упражнение выполнять медленно, потянуться за руками
основная			
заключительная			

7. Определите собственный уровень физической подготовленности на основе результатов методик, проведенных на учебных занятиях по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

8. Составьте перечень профессионально значимых физических качеств и определите уровень их развития.

9. Определите тип собственного телосложения на основе антропометрических измерений (вес, рост)

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» включает в себя следующие виды работ (методико-практические задания):

- составление упражнений различной целевой направленности (спортивно-видовой, оздоровительной, корригирующей, развивающая, профессионально-прикладной, рекреативной);
- составление комплексов физических упражнений различной целевой направленности с учетом возрастных, гендерных и профессиональных особенностей;
- ведение дневника самоконтроля на учебно-тренировочных занятиях;
- анализ результатов методик исследования состояния здоровья, осанки, телосложения и психофизического статуса;
- организация и проведение малых форм занятий физическими упражнениями (УГГ, физкультпауза, физкультминутка);
- проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия с учетом целей и задач (разминка, заключительная часть, подводящие упражнения основной части);
- проведение исследования по определению уровня индивидуального здоровья, физической подготовленности, функционального состояния
- проведение исследования по определению уровня развития профессионально значимых физических качеств.

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

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация может проводиться в очной форме и (или) с применением дистанционных образовательных технологий в соответствии с Положением об организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по образовательным программам высшего образования НГУАДИ имени А.Д. Крячкова.

Тест

Тесты составлены с учетом изученных материалов по каждой теме дисциплины.

Цель тестов: проверка усвоения теоретического материала дисциплины, а также развития учебных умений и навыков.

Тесты составлены из следующих форм тестовых заданий:

1. Закрытые задания с выбором одного правильного ответа (один вопрос и четыре варианта ответов, из которых необходимо выбрать один). Цель – проверка знаний фактического материала.
2. Закрытые задания с выбором всех правильных ответов (предлагается несколько вариантов ответа, в числе которых может быть несколько правильных). Студент должен выбрать все правильные ответы.
3. Открытые задания со свободно конструируемым ответом (готовые ответы не даются, их должен получить сам тестируемый). Такая форма позволяют студентам продемонстрировать свои способности, выразить мысли, стимулирует к учебе.

На выполнения всего теста дается строго определенное время. Тест считается успешно выполненным в случае 60% его выполнения.

Предполагается компьютерное тестирование или тест выполняется на индивидуальных бланках, выдаваемых преподавателем, и сдается ему на проверку. После проверки теста оглашается его результат. Если тест не зачтен, то студент должен заново повторить раздел дисциплины. После этого преподаватель проверяет понимание и усвоение материала, предлагая студенту найти ошибки в ответах. Если все ошибки будут найдены и исправлены, студент проходит повторное тестирование.

Контрольные работы

По составлению комплексов упражнений различной направленности, частей самостоятельных занятий физическими упражнениями, проведение и оформление результатов исследования физической подготовленности и функционального состояния)

Цель: формирование и контроль учебных умений и навыков:

- самоконтроль физической подготовленности, функционального состояния,
- составление и выполнение комплексов физических упражнений различной направленности, исходя из особенностей профессиональной деятельности, этапов профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей,
- использование средств и методов физической культуры, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств,
- выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и средствами совершенствования психофизической подготовленности.

Промежуточная аттестация - Зачет

Зачет

Зачет выставляется студенту в конце семестра по результатам теста и выполнения контрольных заданий и представляет собой среднее арифметическое баллов, заработанных студентом в ходе обучения в семестре.

Студентам, получившим неудовлетворительные оценки, поясняется процедура и сроки проведения пересдачи.