

Рубцовский индустриальный институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова»

**СОГЛАСОВАНО**

Декан ТФ

А.В. Сорокин

## **Рабочая программа дисциплины**

Код и наименование дисциплины: **Б1.О.6 «Физическая культура и спорт»**

Код и наименование направления подготовки (специальности): **09.03.01**

**Информатика и вычислительная техника**

Направленность (профиль, специализация): **Технологии разработки  
программного обеспечения**

Статус дисциплины: **обязательная часть**

Форма обучения: **очная**

| <b>Статус</b> | <b>Должность</b>                                   | <b>И.О. Фамилия</b> |
|---------------|--|---------------------|
| Разработал    |  | В.О. Ксендзов       |
| Согласовал    | Зав. кафедрой «ФКиС»                               | В.О. Ксендзов       |
|               | руководитель направленности<br>(профиля) программы | Е.А. Дудник         |

г. Рубцовск

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

| Компетенция | Содержание компетенции   | Индикатор | Содержание индикатора   |
|-------------|--|-----------|---|
| УК-7        | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1    | Оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека                                   |
|             |  | УК-7.2    | Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья |

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

|   |   |
|---|---|
| Дисциплины (практики), предшествующие изучению дисциплины, результаты освоения которых необходимы для освоения данной дисциплины.                 |   |
| Дисциплины (практики), для которых результаты освоения данной дисциплины будут необходимы, как входные знания, умения и владения для их изучения. | Спортивное совершенствование, Физическое воспитание |

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

Общий объем дисциплины в з.е. /час: 2 / 72

Форма промежуточной аттестации: Зачет

| Форма обучения | Виды занятий, их трудоемкость (час.) |                     |                      |                        | Объем контактной работы обучающегося с преподавателем (час) |
|----------------|--------------------------------------|---------------------|----------------------|------------------------|---|
|                | Лекции                               | Лабораторные работы | Практические занятия | Самостоятельная работа |   |
| очная          | 16                                   | 0                   | 0                    | 56                     | 24  |

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

Форма обучения: очная

Семестр: 1

## **Лекционные занятия (16ч.)**

**1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов {лекция с разбором конкретных ситуаций} (2ч.)[1,2]** Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении

**2. Естественнонаучные основы физической культуры и спорта {лекция с разбором конкретных ситуаций} (2ч.)[1,2]** Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды

**3. Основы здорового образа жизни человека. Организация жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом и безопасном образе жизни {лекция с разбором конкретных ситуаций} (2ч.)[1,2]** Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Необходимость поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности

**4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Перспективные линии физического саморазвития и самосовершенствования {лекция с разбором конкретных ситуаций} (2ч.)[1,2]** Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности

использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда

#### **5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

**Использование методик самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности {лекция с разбором конкретных ситуаций} (2ч.)[1,2]**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля

#### **6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания {лекция с разбором конкретных ситуаций} (2ч.)[1,2]**

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия

#### **7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Теория и методика избранного вида спорта.**

**Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в социальной и профессиональной деятельности, в том числе в условиях чрезвычайных**

**ситуаций {лекция с разбором конкретных ситуаций} (2ч.)[1,2]** Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов

**8. Зачетное(2ч.)[1,2,3,4]** Выполнение задания к зачету промежуточной аттестации

### **Самостоятельная работа (56ч.)**

**1. Изучение лекционного материала и дополнительной литературы, подготовка к зачету(56ч.)[1,2,3,4]**

**5. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Для каждого обучающегося обеспечен индивидуальный неограниченный доступ к электронно-библиотечным системам: Лань, Университетская библиотека он-лайн, электронной библиотеке АлтГТУ и к электронной информационно-образовательной среде:

1. Физическая культура: учебное пособие для студентов всех направлений и специальностей / Ксендзов В.О., Колесников В.И., Соснин В.П., Прищепа М.А. . – Рубцовск: РИИ, 2021. – 158 с. URL : [https://edu.rubinst.ru/resources/books/Phizicheskaya\\_kul'tura\\_UP\(158s\)\\_2021.pdf](https://edu.rubinst.ru/resources/books/Phizicheskaya_kul'tura_UP(158s)_2021.pdf) (дата обращения 30.08.2021) Требуется верификации 19.11.2021

## **6. Перечень учебной литературы**

### **6.1. Основная литература**

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (дата обращения: 17.02.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.

### **6.2. Дополнительная литература**

3. Чеснова, Е.Л. Практикум по физической культуре : учебно-методическое пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова, В.В. Варинов. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 68 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956> (дата обращения: 17.02.2021). – ISBN 978-5-4458-3075-7. – DOI 10.23681/210956. – Текст : электронный.

## **7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

4. [www.teoriya.ru/](http://www.teoriya.ru/) Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры

## **8. Фонд оценочных материалов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

Содержание промежуточной аттестации раскрывается в комплекте контролирующих материалов, предназначенных для проверки соответствия уровня подготовки по дисциплине требованиям ФГОС, которые хранятся на кафедре-разработчике РПД в печатном виде и в ЭИОС.

Фонд оценочных материалов (ФОМ) по дисциплине представлен в приложении А.

## **9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Для успешного освоения дисциплины используются ресурсы электронной информационно-образовательной среды, образовательные интернет-порталы, глобальная компьютерная сеть Интернет. В процессе изучения дисциплины происходит интерактивное взаимодействие обучающегося с преподавателем через личный кабинет студента.

| <b>№пп</b> | <b>Используемое программное обеспечение</b> |
|------------|---|
| 1          | LibreOffice                                 |
| 2          | Windows                                     |
| 3          | Антивирус Kaspersky                         |

| <b>№пп</b> | <b>Используемые профессиональные базы данных и информационные справочные системы</b>   |
|------------|--|
| 1          | Бесплатная электронная библиотека онлайн "Единое окно к образовательным ресурсам" для студентов и преподавателей; каталог ссылок на образовательные интернет-ресурсы ( <a href="http://Window.edu.ru">http://Window.edu.ru</a> )   |
| 2          | Национальная электронная библиотека (НЭБ) — свободный доступ читателей к фондам российских библиотек. Содержит коллекции оцифрованных документов (как открытого доступа, так и ограниченных авторским правом), а также каталог изданий, хранящихся в библиотеках России. ( <a href="http://нэб.рф/">http://нэб.рф/</a> ) |

## **10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

| <b>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b> |
|--|
| учебные аудитории для проведения учебных занятий                                 |
| помещения для самостоятельной работы   |

Материально-техническое обеспечение и организация образовательного процесса по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с «Положением об обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья».

**ПРИЛОЖЕНИЕ А**  
**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**  
**ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Физическая культура и спорт»**

**1. Перечень оценочных средств для компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины**

| <b>Код контролируемой компетенции</b>  | <b>Способ оценивания</b> | <b>Оценочное средство</b>                     |
|--|--------------------------|---|
| УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Зачет                    | Комплект контролирующих материалов для зачета |

**2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания**

Оцениваемые компетенции представлены в разделе «Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций» рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт».

При оценивании сформированности компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт» используется 100-балльная шкала.

| <b>Критерий</b>  | <b>Оценка по 100-балльной шкале</b> | <b>Оценка по традиционной шкале</b> |
|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Студент освоил изучаемый материал, выполняет задания в соответствии с индикаторами достижения компетенций, может допускать отдельные ошибки.                 | 25-100                              | <i>Зачтено</i>                      |
| Студент не освоил основное содержание изученного материала, задания в соответствии с индикаторами достижения компетенций не выполнены или выполнены неверно. | 0-24                                | <i>Не зачтено</i>                   |

**3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки уровня достижения компетенций в соответствии с индикаторами**

*1. Комплексные задания для промежуточной аттестации*

| <b>Компетенция</b>  | <b>Индикатор достижения компетенции</b>  |
|---|--|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека                                   |
|   | УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья |



### Задание к зачету №1

1. Продемонстрируйте способность оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовленность человека, выполнив следующее тестовое задание (УК-7.1):

1.1 Физическая культура – это...

- а) часть общей культуры общества;
- б) органическая часть общечеловеческой культуры, её особая самостоятельная область;
- в) здоровый стиль жизни.

1.2 Что представляет собой гомеостаз?

- а) сложную биологическую систему, в которой все органы связаны между собой и взаимодействуют;
- б) совокупность реакций, обеспечивающих поддержание или восстановление относительно динамического постоянства внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека;
- в) раннее морфофункциональное развитие организма у подростков.

1.3 Примеры действия биологических часов на людей

- а) люди «совы»;
- б) люди «жаворонки»;
- в) люди «синицы».

1.4 С каким типом нервной системы человек лучше приспосабливается к отрицательным воздействиям окружающей среды

- а) меланхолик;
- б) холерик;
- в) сангвиник.

1.5 Что относится к главным требованиям гигиены?

- а) неукоснительно соблюдаемый порядок труда и отдыха;
- б) неукоснительно соблюдаемый порядок сна и питания;
- в) неукоснительно соблюдаемый порядок занятий физической культурой.

1.6 Что характеризует состояние утомления?

- а) временное состояние, характеризующее снижение работоспособности и возникшее в результате действия нагрузки;
- б) характеризуется чувством слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта;
- в) появляется раздражительность, головная боль, расстройство сна.

1.7 Выберите признаки, характерные для спорта.

- а) сохранение и укрепление здоровья;
- б) стремление к достижению наивысшего результата;
- в) соревновательная деятельность.

2. Проанализируйте свой образ жизни и оцените его влияние на Ваше здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1).

3. Выполните анализ результативности применяемых Вами на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и определите пути их дальнейшего развития и совершенствования (УК-7.2).

### **Задание к зачету №2**

1. Продемонстрируйте способность оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовленность человека, выполнив следующее тестовое задание (УК-7.1):

1.1 Составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней – это ...

- а) профессиональный спорт;
- б) спорт;
- в) лечебная физкультура.

1.2 Что замедляет процесс старения организма?

- а) здоровый образ жизни;
- б) двигательная деятельность в процессе жизни;
- в) усиленные занятия спортом.

1.3 Режим рабочего дня, составленный без учета биологических ритмов приводит к ...

- а) снижению умственной работоспособности;
- б) повышению физической работоспособности;
- в) снижению физической работоспособности.

1.4 Обязательно ли проявится отягощенная наследственность

- а) обязательно;
- б) нет;
- в) зависит от образа жизни.

1.5 Какую часть жизни человек проводит во сне?

- а) половину;
- б) 1/3 часть;
- в) 2/3 части.

1.6 В какой период рабочего дня наивысшая работоспособность?

- а) начало рабочего дня;
- б) середина рабочего дня;
- в) конец рабочего дня.

1.7 Из следующего ряда спортивных разрядов укажите наивысший: I, II, III.

- а) I;
- б) II,
- в) III.

2. Проанализируйте свой образ жизни и оцените его влияние на Ваше здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1).

3. Выполните анализ результативности применяемых Вами на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и определите пути их дальнейшего развития и совершенствования (УК-7.2).

### **Задание к зачету №3**

1. Продемонстрируйте способность оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовленность человека, выполнив следующее тестовое задание (УК-7.1):

1.1 Процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей – это ...

- а) физическое воспитание;
- б) физическое совершенство;
- в) физическое развитие.

1.2 К какой возрастной категории относится зрелый возраст?

- а) 22-60 лет;
- б) 61-74 лет;
- в) 75 и более лет.

1.3 Что подразумевается под особым состоянием организма, обусловленным недостаточностью двигательной активности

- а) гиподинамия;
- б) гипокинезия;
- в) гипоксия.

1.4 Какие этапы включает в себя процесс самовоспитания

- а) самопознание собственной личности;
- б) цель и программа самовоспитания;
- в) практическое осуществление процесса.

1.5 Какую фазу называют ортодоксальный сон?

- а) быстрый сон;
- б) медленный сон;
- в) период пробуждения.

1.6 Какие группы студентов менее подвержены стрессу во время экзаменационных сессий?

- а) студенты, которые занимаются физической культурой самостоятельно и имеют хорошую физическую подготовку;
- б) студенты, которые досрочно сдают экзамены и зачеты;
- в) студенты, которые имеют от природы хорошие физические данные.

1.7 Армрестлинг – это ...

- а) лазание по скалам без страховки;
- б) борьба руками на столе;
- в) гонки по воде на доске под парусом без руля.

2. Проанализируйте свой образ жизни и оцените его влияние на Ваше здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1).

3. Выполните анализ результативности применяемых Вами на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и определите пути их дальнейшего развития и совершенствования (УК-7.2).

#### **Задание к зачету №4**

1. Продемонстрируйте способность оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовленность человека, выполнив следующее тестовое задание (УК-7.1):

1.1 Педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания – это ...

- а) физическое воспитание;
- б) физическое совершенство;
- в) физическое развитие.

1.2 Что относится к основным функциональным системам организма человека?

- а) лимфатическая система;
- б) костная система;
- в) мышечная система.

1.3 Недостаток или отсутствие, каких витаминов вызывает нарушение обмена веществ, расстройство функций центральной нервной системы

- а) витамин А;
- б) витамин D;
- в) витамины группы В.

1.4 Что относится к издержкам современной цивилизации?

- а) психоэмоциональное напряжение;

- б) гипокинезия;
- в) плохая экология.

1.5 Сколько часов должен спать студент в будни?

- а) 7 часов;
- б) 8 часов;
- в) 7,5 часов.

1.6 Какие способы снятия состояния психической напряженности существуют?

- а) дыхательные упражнения;
- б) психическая саморегуляция;
- в) приседания.

1.7 Виндсерфинг – это...

- а) лазание по скалам без страховки;
- б) гонки по воде на доске под парусом без руля;
- в) выполнение физических упражнений в воде.

2. Проанализируйте свой образ жизни и оцените его влияние на Ваше здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1).

3. Выполните анализ результативности применяемых Вами на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и определите пути их дальнейшего развития и совершенствования (УК-7.2).

#### **Задание к зачету №5**

1. Продемонстрируйте способность оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовленность человека, выполнив следующее тестовое задание (УК-7.1):

1.1 Под физическим развитием понимается:

- а) приобщение человека к физической культуре, в процессе которого личность овладевает системой ценностей, знаний;
- б) закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни;
- в) результат успешной физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной и других систем организма.

1.2 Сколько костей в скелете человека?

- а) более 200;
- б) 180;
- в) 195.

1.3 При нехватке какого витамина задерживаются процессы роста организма, нарушается обмен веществ

- а) витамин А;
- б) витамин D;
- в) витамины группы В.

1.4 Возможно ли лечение гипокинетоза?

- а) да, возможно;
- б) возможно предупредить;
- в) невозможно.

1.5 Сколько часов должен спать студент в выходные дни?

- а) 8 часов;
- б) 9-10 часов;
- в) по желанию.

1.6 Какие наиболее эффективные распространенные способы профилактики утомления вы знаете?

- а) длительный умеренный бег, закаливание, активный отдых;
- б) физические упражнения в режиме учебной деятельности, освоение приемов психической саморегуляции;
- в) усиление мотивов учебной и физкультурно-оздоровительной видов деятельности, обучение использованию резервов организма.

1.7 Дайвинг – это...

- а) подводное плавание;
- б) гонки по воде на доске под парусом без руля;
- в) выполнение физических упражнений в воде.

2. Проанализируйте свой образ жизни и оцените его влияние на Ваше здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1).

3. Выполните анализ результативности применяемых Вами на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и определите пути их дальнейшего развития и совершенствования (УК-7.2).

#### **Задание к зачету №6**

1. Продемонстрируйте способность оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовленность человека, выполнив следующее тестовое задание (УК-7.1):

1.1 Процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей – это...

- а) физическая подготовленность;

- б) функциональная подготовленность;
- в) психофизическая подготовленность.

1.2 Из чего состоит опорно-двигательный аппарат человека?

- а) кости, связки;
- б) мышцы, мышечные сухожилия;
- в) нервные волокна, хрящевая ткань.

1.3 Регуляция посредством физиологически активных веществ (ФАВ), циркулирующих в жидкостях организма: крови, лимфе, межклеточной жидкости - это

- а) нервная регуляция;
- б) физиологическая регуляция;
- в) гуморальная регуляция.

1.4 Какие мероприятия по оптимизации образа жизни необходимо проводить среди населения, для улучшения физического воспитания всех слоёв населения?

- а) сочетание труда и отдыха;
- б) развивать устойчивость к психоэмоциональным перегрузкам;
- в) преодолевать трудности связанные со сложными экологическими условиями.

1.5 Рекомендуемый отход ко сну у студентов

- а) 22-00;
- б) 23-00;
- в) не позднее 23-00.

1.6 Варианты использования «малых форм» физической культуры?

- а) утренняя гимнастика;
- б) физкультурная пауза во время занятий;
- в) произвольное дополнительное напряжение мышц конечностей перед началом интенсивной умственной работой.

1.7 Пауэрлифтинг – это...

- а) катание на доске с роликами;
- б) троеборье, состоящее из приседания со штангой, жима лежа и становой тяги;
- в) выполнение физических упражнений в воде.

2. Проанализируйте свой образ жизни и оцените его влияние на Ваше здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1).

3. Выполните анализ результативности применяемых Вами на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для

сохранения и укрепления своего здоровья и определите пути их дальнейшего развития и совершенствования (УК-7.2).

### **Задание к зачету №7**

1. Проявите способность оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовленность человека, выполнив следующее тестовое задание (УК-7.1):

1.1 Результат успешной физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной и других систем организма – это ...

- а) физическое развитие;
- б) функциональная подготовленность;
- в) физическая подготовленность.

1.2 Какие факторы влияют на организм человека?

- а) морфологические;
- б) природные;
- в) социально-биологические.

1.3 Регуляция функций организма посредством рефлексов, осуществляемых нервной системой – это

- а) нервная регуляция;
- б) физиологическая регуляция;
- в) гуморальная регуляция.

1.4 Какие факторы риска здоровья бывают?

- а) внешние;
- б) промежуточные;
- в) внутренние.

1.5 Самое благоприятное время для начала закаливания водой

- а) весна;
- б) лето;
- в) осень.

1.6 Для чего нужны оздоровительно-спортивные лагеря для студентов?

- а) для отдыха;
- б) для восстановления умственной и физической работоспособности;
- в) чтобы больше находиться на свежем воздухе.

1.7 Скейтбординг – это...

- а) лазание по скалам без страховки;
- б) гонки по воде на доске под парусом без руля;
- в) катание на доске с роликами.



2. Проанализируйте свой образ жизни и оцените его влияние на Ваше здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1).

3. Выполните анализ результативности применяемых Вами на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и определите пути их дальнейшего развития и совершенствования (УК-7.2).

### **Задание к зачету №8**

1. Продемонстрируйте способность оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовленность человека, выполнив следующее тестовое задание (УК-7.1):

1.1 Что такое двигательная активность?

- а) процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков;
- б) естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие;
- в) процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей.

1.2 Наиболее эффективная форма отдыха при умственном труде

- а) активный отдых в виде умеренного физического труда;
- б) просмотр любимого фильма;
- в) занятия физическими упражнениями.

1.3 О чем идет речь:

- 1. не имеет точного адресата – с током биологических жидкостей вещества могут доставляться к любым клеткам организма;
- 2. скорость доставки информации небольшая – определяется скоростью тока биологических жидкостей – 0,5-5 м/с;
- 3. продолжительность действия.
  - а) особенности нервной регуляции;
  - б) особенности физиологической регуляции;
  - в) особенности гуморальной регуляции.

1.4 Неправильный образ жизни, неблагоприятные условия окружающей среды, интенсивное курение табака, систематическое нервно-психическое перенапряжение, малоподвижный образ жизни, неправильное питание, относятся к ...

- а) внешним факторам;
- б) промежуточным факторам;
- в) внутренним факторам.

1.5 Что относится к объективным факторам обучения?

- а) условия обучения и жизни;
- б) пол, возраст;
- в) объем знаний.

1.6 Через сколько дней восстанавливается умственная и физическая работоспособность у студентов в оздоровительно-спортивных лагерях после завершения летней сессии?

- а) 7 дней;
- б) 15 дней;
- в) 20 дней.

1.7 Стретчинг – это...

- а) комплекс поз на растягивание;
- б) гонки по воде на доске под парусом без руля;
- в) катание на доске с роликами.

2. Проанализируйте свой образ жизни и оцените его влияние на Ваше здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1).

3. Выполните анализ результативности применяемых Вами на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и определите пути их дальнейшего развития и совершенствования (УК-7.2).

4. *Файл и/или БТЗ с полным комплектом оценочных материалов прилагается.*