

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ МОСКОВСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель МК

---

«  » \_\_\_\_\_ 20   г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по дисциплине**

**«Физическая культура и спорт»**

Уровень образования

бакалавриат

Направление подготовки/специальность

08.03.01 «Строительство»

Направленность (профиль)  
программы

*г. Москва*  
2015 г.

1. Фонд оценочных средств – неотъемлемая часть нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения студентами основной профессиональной образовательной программы высшего образования.

2. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» утвержден на заседании кафедры «Физического воспитания и спорта».

Протокол № 2 от «31» августа 2015 г.

3. Срок действия ФОС: 2015/2016 учебный год.

## 1. Структура дисциплины «Физическая культура и спорт»

Разделы теоретического обучения

№	Наименование раздела теоретического обучения
1	Физическая культура как учебная дисциплина
2	Физическая культура и спорт в профессионально-психофизической подготовке студентов.
3	Научные основы физической культуры
4	Образ жизни и здоровье
5	Общая физическая и спортивная подготовка
6	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7	Реабилитация в учебной и профессиональной деятельности
8	Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
9	Физическая культура в профессиональной деятельности инженера-строителя
10	Индивидуальная программа оздоровления в процессе жизнедеятельности человека.

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

Планируемые результаты освоения образовательной программы – освоение компетенций.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) – получение знаний, умений, навыков.

Компетенция по ФГОС	Код компетенции по ФГОС	Основные показатели освоения (показатели достижения результата)	Код показателя освоения
Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК-8	Знает - физическую культуру, как учебную дисциплину в строительных вузах, физическую культуру и спорт в МГСУ.	31
		Знает - основные понятия: физическая культура и спорт, физическое воспитание и т.д.	32
		Знает - массовый спорт, студенческий спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений и мотивацию их выбора, группы видов спорта, новые виды спорта.	33
		Знает - организм человека и его функциональные системы, саморегуляцию и совершенствование организма, адаптацию, социально-экологические факторы, показатели состояния основных функциональных систем.	34

Компетенция по ФГОС	Код компетенции по ФГОС	Основные показатели освоения (показатели достижения результата)	Код показателя освоения
		Знает - здоровый образ и спортивный стиль жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, основы жизнедеятельности, двигательной активности.	35
		Знает - методические принципы и методы физического воспитания, спортивной тренировки, разделы спортивной подготовки, общей и специальной физической подготовки. Физические качества, двигательные умения и навыки, формы занятий, структуру учебно-тренировочного занятия, основы планирования учебно-тренировочного процесса.	36
		Знает - формы организации занятий, методы и средства тренировки. Понятия: вработывание, общая и моторная плотность занятия, интенсивность физической нагрузки, зоны интенсивности нагрузки, градация интенсивности по частоте сердечных сокращений, порог анаэробного обмена, энергозатраты при физической нагрузке.	37
		Знает - формы самостоятельных занятий, мотивацию выбора, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния.	38
		Знает - диагностику состояния здоровья и его оценку, основные формы врачебного контроля, самоконтроля (стандарты, индексы, функциональные пробы, упражнения-тесты) для контроля и оценки функциональной подготовленности, физического развития и физической подготовленности.	39
		Знает - актуальность введения комплекса ГТО, его цели и задачи. Нормативно-правовые акты. Знаки, нормативы (11 ступеней), тесты, учет индивидуальных достижений. Меры поощрения при сдаче комплекса ГТО.	310
		Знает - реабилитационно-восстановительные мероприятия, методы и средства восстановления работоспособности в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности.	3 11
		Знает - психофизиологическую характеристику умственного труда. Понятия: работоспособность, утомление и переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.	312

Компетенция по ФГОС	Код компетенции по ФГОС	Основные показатели освоения (показатели достижения результата)	Код показателя освоения
		Знает–основы профессионально-прикладной физической культуры, основы физиологии труда, мотивации в освоении профессии, профессионального отбора, производственной физической культуры, физической культуры в рабочее и свободное время. Методы профессиональной адаптации , профилактики профессионального утомления и заболеваний и травматизма.	313
		Знает- профессионально-прикладную физическую подготовку, ее формы (виды), условия и характер труда, прикладные физические, психофизиологические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки, прикладные виды спорта, воспитание профессионально важных психофизических качеств и их коррекции.	314
		Умеет-- использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды.	У1
		Умеет- применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления.	У2
		Умеет- определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств, владеть основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств.	У3
		Умеет - применять выбранный вид спорта или систему физических упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенствования.	У4
		Умеет - с помощью средств, методов и способов реабилитации восстанавливать трудоспособность организма, организовывать активный отдых и реабилитацию после травм и перенесенных заболеваний.	У5
		Умеет - применять формы и виды физической культуры в условиях строительного производства (производственная гимнастика).	У6
		Умеет- эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья.	У7
		Имеет навыки реализации индивидуальных комплексных программ коррекции здоровья.	Н1

### 3. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

#### 3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции по ФГОС	Этапы формирования компетенций (разделы теоретического обучения)	
	1	2
ОК -8	+	+

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

##### 3.2.1. Описание показателей и форм оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС	Показатели освоения (Код показателя освоения)	Форма оценивания			Обеспеченность оценивания компетенции
		Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
		Реферат	Индивидуальная программа		
1	2	3	4	5	6
ОК-8	31	+	+	+	+
	32	+	+	+	+
	33	+	+	+	+
	34	+	+	+	+
	35	+	+	+	+
	36	+	+	+	+
	37	+	+	+	+
	38	+	+	+	+
	39	+	+	+	+
	310	+	+	+	+
	311	+	+	+	+
	312	+	+	+	+
	313	+	+	+	+
	314	+	+	+	+
	У1	+	+	+	+
	У2	+	+	+	+
	У3	+	+	+	+
	У4	+	+	+	+
	У5	+	+	+	+
	У6	+	+	+	+
У7	+	+	+	+	
Н1		+			+
ИТОГО		+	+	+	+

3.2.2. *Описание шкалы и критериев оценивания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в форме Экзамена/Дифференцированного зачет*

*Учебным планом Экзамен/Дифференцированный зачет не предусмотрены.*

3.2.3. *Описание шкалы и критериев оценивания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в форме Защиты курсовой работы/проекта*

*Учебным планом Защита курсовой работы/проекта предусмотрена.*

3.2.4. *Описание шкалы и критериев оценивания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в форме Зачета*

Код показателя оценивания	Оценка	
	Не зачтено	Зачтено
31	Не имеет представление о физической культуре и спорте в МГСУ	Имеет четкое представление о физической культуре и спорте в МГСУ
32	Не знает основных понятий	Твердо знает основные понятия и свободно ими оперирует
33	Не знает и не интересуется историей Олимпийских игр и спорта	Достаточно полно знает историю спорта, цели и задачи физического воспитания и спорта
34	Обучающийся не понимает механизма влияния физической нагрузки на организм человека	Обучающийся понимает механизм влияния физической нагрузки на организм человека
35	Не понимает необходимость ведения ЗОЖ	Понимает и может обосновать необходимость ведения ЗОЖ
36	Не имеет представление об основах методики спортивной тренировки	Имеет представление об основах методики спортивной тренировки
37	Не знает основные формы организации занятий, методы и средства тренировки	Знает основные формы организации занятий, методы и средства тренировки, зоны интенсивности и т.д.
38	Обучающийся не имеет представление о направленности и особенностях организации самостоятельных занятий	Обучающийся имеет представление о направленности и особенностях организации самостоятельных занятий
39	Не знает методов самоконтроля, диагностики состояния здоровья и его оценки	Знает методы самоконтроля, диагностики состояния здоровья и его оценки
310	Не понимает актуальность введения комплекса ГТО, его цели и задачи.	Понимает актуальность введения комплекса ГТО
311	Не знает основы реабилитационно - восстановительных мероприятий, их методов и средств	Знает основные реабилитационно - восстановительные мероприятия, их методы и средства
312	Не ориентируется в понятиях, характеризующих психофизиологию умственного труда	Свободно ориентируется в понятиях, характеризующих психофизиологию умственного труда
313	Не имеет представления и показывает полное непонимание значимости профессионально-прикладной физической культуры	Обучающийся обладает необходимыми знаниями, грамотно и по существу их излагает
314	Не обладает необходимыми знаниями по вопросу профессионально-прикладной физической подготовки	Обучающийся имеет четкое представление об основных формах, методах и средствах профессионально-прикладной физической подготовки
У1	Не умеет объяснить изменения в функционировании человеческого	Умеет тесно увязывать теорию с практикой, используя знания особенностей

	организма под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом .	функционирования человеческого организма под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом
У2	Не ведет ЗОЖ и не понимает необходимости поменять свое мнение	Обучающийся дает грамотное обоснование необходимости следовать здоровому стилю жизни.
У3	Не может грамотно определить и проанализировать уровень развития своих физических качеств и др. параметров	Грамотно и полно определяет и анализирует индивидуальный уровень развития своих физических качеств
У4	Не может самостоятельно выбрать вид спорта для саморазвития и самосовершенствования	Умеет аргументировано доказать правильный выбор вида спорта для саморазвития и самосовершенствования
У5	Не умеет применять средства и методы реабилитации	Может аргументировано доказать правильность применения средств, методов и способов реабилитации в заданной ситуации
У6	Не может составить комплекс производственной гимнастики	Может составить занятие производственной гимнастики
У7	Не справляется с поставленной задачей в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья	Умеет тесно увязать теорию с практикой в индивидуальной комплексной программе реабилитации и коррекции здоровья
Н1	Не составлена индивидуальная комплексная программа коррекции здоровья	Составлена индивидуальная комплексная программа коррекции здоровья

3.3. *Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций*

#### 3.3.1. Текущий контроль

Текущий контроль знаний служит для проверки усвоения учебного материала и его закрепления. контроль следует проводить на протяжении всего учебного семестра в виде аттестации поэтапного составления индивидуальной оздоровительной программы и в защите реферата.

#### 3.3.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в НИУ «МГСУ».

Студенты, занимающиеся по дисциплине «Физическая культура и спорт» освоившие учебную программу, в 1 и 6 семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая:

- посещение лекционных занятий;
- качества выполнения заданий (с учетом откликов на эти задания);
- подготовки и изложения материала на основе тем для рефератов, понимания и анализа выбранной тематики;
- результаты устного опроса.

Вопросы для оценки качества для освоения дисциплины:

Первый курс (первый семестр)

Тема. Физическая культура и спорт.

1. Физическая культура и спорт и их основные социальные функции.
2. Физические: воспитание, развитие, совершенство.
3. Работоспособность, общие закономерности ее изменения в учебной и профессиональной деятельности.
4. Адаптация и ее виды.

5. Массовый спорт и спорт высших достижений: цели, задачи, проблемы.
6. Студенческий спорт, его формы организации и отличительные особенности.
7. Олимпийские игры древности. Основные исторические сведения.
8. Современные олимпийские игры. Динамика их развития.

Тема. Биологические основы физической культуры.

1. Организм человека как сложная биологическая система.
2. Обмен веществ, энергетический баланс.
3. Влияние двигательной активности на сердечно-сосудистую систему. Показатели работоспособности сердца.
4. Механизм мышечного насоса.
5. Влияние двигательной активности на дыхательную систему. Показатели работоспособности дыхания.
6. Механизм дыхательного насоса.
7. Рекомендации по дыханию при занятиях физическими упражнениями и спортом.
8. Воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат (кости, суставы, мышцы).
9. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Этапы формирования двигательного навыка.

Тема. Здоровый образ жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья.

1. Определение понятия «здоровье». Проблема здоровья человека в условиях научно-технического прогресса.
2. Факторы, влияющие на здоровье человека (от чего зависит здоровье).
3. Составляющие элементы здорового образа жизни.
4. Содержание оптимального режима труда и отдыха.
5. Рациональное питание человека.
6. Оптимальная двигательная активность.
7. Закаливание организма.
8. Отказ от вредных привычек.
9. Соблюдение правил личной и общественной гигиены.

Тема. Всероссийский спортивный комплекс ГТО.

1. История возникновения комплекса ГТО
2. Этапы развития, изменения значения комплекса ГТО.
3. Актуальность введения комплекса ГТО в наше время, его цели и задачи.
4. Меры поощрения при сдаче нормативов комплекса ГТО.

Третий курс (шестой семестр)

Тема. Основы методики спортивной тренировки.

1. Методические принципы спортивной тренировки.
2. Разделы спортивной подготовки:
  - а) морально-волевая и психологическая подготовка.
  - б) тактическая подготовка.
  - в) техническая подготовка. Формирование двигательного навыка.
  - г) физическая подготовка: общая и специальная, их взаимодействие.
  - д) теоретическая подготовка.
3. Средства и методы воспитания физических качеств.
4. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС.
5. Структура учебно-тренировочного занятия.

Тема. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями:
  - а) утренняя гигиеническая гимнастика; ее цели и содержание.



- б) физические упражнения в режиме дня; их цель и содержание.
- в) спортивная тренировка.
- 3. Структура и содержание самостоятельной спортивной тренировки.
- 4. Контроль эффективности самостоятельных занятий.

Тема. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

1. Врачебный контроль как обязательное мероприятие при проведении всех форм занятий физическими упражнениями и спортом.
2. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
3. Самоконтроль физического развития: метод стандартов и метод индексов.
4. Самоконтроль функционального состояния организма. Функциональные пробы по оценке состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
5. Самоконтроль физической подготовленности. Оценка развития мышечной силы, быстроты движений, ловкости, гибкости, выносливости.

Тема. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

1. Определение понятия «реабилитация», ее виды.
2. Методы реабилитации:
  - педагогические (ЗОЖ, рациональное планирование физ. оздоровительного процесса, оптимальное построение тренировочного занятия);
  - психологические (психогигиена, психопрофилактика, психотерапия);
  - медико-биологические (ЗОЖ, ЛФК, терапия, массаж).

Тема. Профессионально-прикладная физическая культура. Профессиональная психофизическая готовность инженера-строителя.

1. Определение понятий «профессионально-прикладная физическая культура», «профессиональная – психофизическая подготовка инженера-строителя», «профессиональная работоспособность», «профессиональная адаптация».
2. Этапы трудовой деятельности.
3. Психофизическая модель инженера – строителя. (Раскрыть один из блоков модели).
4. Виды спорта и системы физических упражнений, развивающие профессионально важные качества.
5. Профессиональная психическая готовность, ее компоненты

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

Процедура промежуточной аттестации проходит в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся в НИУ «МГСУ».

- Аттестационные испытания проводятся преподавателем, ведущим лекционные занятия по данной дисциплине. Присутствие посторонних лиц в ходе проведения аттестационных испытаний без разрешения ректора или проректора не допускается (за исключением работников университета, выполняющих контролирующие функции в соответствии со своими должностными обязанностями). В случае отсутствия ведущего преподавателя аттестационные испытания проводятся преподавателем, назначенным письменным распоряжением по кафедре.
- Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, допускаются на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих.
- Время подготовки ответа при сдаче зачета в устной форме должно составлять не менее 40 минут (по желанию обучающегося ответ может быть досрочным). Время ответа – не более 15 минут.
- При подготовке к устному зачету экзаменуемый, как правило, ведет записи в листе устного ответа, который затем (по окончании зачета) сдается экзаменатору.

- При проведении устного зачета преподаватель задает обучающимся вопросы в случайном порядке в рамках программы дисциплины текущего семестра.
- Преподавателю предоставляется право задавать обучающимся дополнительные вопросы в рамках программы дисциплины текущего семестра.
- Оценка результатов устного аттестационного испытания объявляется обучающимся в день его проведения.

3.5. Процедура защиты курсовой работы (проекта) определена Положением о курсовых работах (проектах).

Учебным планом Защита курсовой работы/проекта не предусмотрена.

#### 4. Фонд оценочных средств для мероприятий текущего контроля обучающихся по дисциплине (модулю)

4.1. Состав фонда оценочных средств для мероприятий текущего контроля

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости включает в себя:

- материалы для проведения текущего контроля успеваемости
  - темы рефератов,
  - перечень компетенций и их элементов, проверяемых на каждом мероприятии текущего контроля успеваемости;
- систему и критерии оценивания по каждому виду текущего контроля успеваемости
- описание процедуры оценивания.

4.2. Система и критерии оценивания по каждому виду текущего контроля успеваемости

Для оценивания реферата возможно использовать следующие критерии оценивания:

Код показателя оценивания	Не зачтено	Зачтено
Знания	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Содержание не соответствует теме.</li> <li>– Литературные источники выбраны не по теме, не актуальны.</li> <li>– Нет ссылок на использованные источники информации</li> <li>– Тема не раскрыта</li> <li>– В изложении встречается большое количество орфографических и стилистических ошибок.</li> <li>– Требования к оформлению и объему материала не соблюдены</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Тема соответствует содержанию реферата</li> <li>– Широкий круг и адекватность использования литературных источников по проблеме</li> <li>– Правильное оформление ссылок на используемую литературу;</li> <li>– Основные понятия проблемы изложены полно и глубоко</li> <li>– Отмечена грамотность и культура изложения;</li> <li>– Соблюдены требования к оформлению и объему реферата</li> </ul>
Умения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Структура реферата не соответствует требованиям</li> <li>– Не проведен анализ материалов реферата</li> <li>– Нет выводов.</li> <li>– В тексте присутствует плагиат</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Материал систематизирован и структурирован;</li> <li>– Сделаны обобщения и сопоставления различных точек зрения по рассматриваемому вопросу,</li> <li>– Сделаны и аргументированы основные выводы</li> <li>– Отчетливо видна самостоятельность суждений</li> </ul>

*4.3. Процедура оценивания при проведении текущего контроля успеваемости  
Аттестация поэтапного выполнения реферата и индивидуальной  
оздоровительной программы*

Действие	Сроки	Методика	Ответственный
Первый семестр			
Выдача темы реферата	2 неделя семестра	На практическом занятии, по индивидуальным показаниям	Ведущий преподаватель
Консультации по заданию	2-13 неделя семестра	На практических занятиях, через интернет и др.	Ведущий преподаватель, обучающийся
Защита реферата	14 неделя семестра	На практическом занятии	Обучающийся
Шестой семестр			
Консультации по ИП	1 -8 неделя семестра	На практических занятиях	Группа обучающихся
Защита программы	9 неделя семестра	На практических занятиях	Группа обучающихся
Выдача темы реферата	2 неделя семестра	На практическом занятии, по индивидуальным показаниям	Ведущий преподаватель
Консультации по заданию	2-13 неделя семестра	На практических занятиях, через интернет и др.	Ведущий преподаватель, обучающийся
Защита реферата	14 неделя семестра	На практическом занятии	Обучающийся

**Перечень приложений:**

Методические материалы для проведения промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости

номер приложения	Наименование документов приложения
1	Варианты тем реферата
2	Перечень необходимых сведений для составления индивидуальной программы оздоровления

Примерные темы рефератов:

1. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов.
2. Учебные и вне учебные формы физического воспитания студентов.
3. Воздействие на организм человека внешней природной, производственной и социальной среды.
4. Воздействие физической тренировки на обмен веществ.
5. Воздействие физической тренировки на сердечно-сосудистую систему.
6. Воздействие физической тренировки на дыхательную систему.
7. Рекомендации по дыханию при занятиях физическими упражнениями и спортом. Дыхательный насос.
8. Воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат.
9. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
10. Рефлекторные механизмы совершенствования координации движений.
11. Гуморальная и нервная регуляция деятельности организма.
12. Проблема здоровья человека в современном мире.
13. Влияние общей культуры студенческой молодежи на образ жизни.
14. Разумное чередование учебного труда и отдыха студентов.
15. Рациональное питание студентов.
16. Оптимальная двигательная активность студентов.
17. Отказ от вредных привычек – важнейшее слагаемое ЗОЖ.
18. Выполнение мероприятий по закаливанию организма.
19. Средства и методы укрепления психического здоровья.
20. Критерии эффективности ЗОЖ.
21. Комплексы ЛФК по заболеваниям.
22. Физическая подготовка как основа укрепления здоровья.
23. Методические принципы спортивной тренировки.
24. Формирование двигательного умения и навыка, их значения для профессиональной и спортивной деятельности.
25. Средства и методы воспитания психофизических качеств.
26. Структура учебно-тренировочного занятия.
27. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС
28. Разделы спортивной подготовки
29. Общая и специальная физическая подготовка.
30. Психологическая подготовка и ее роль в жизни студентов
31. Планирование учебно-тренировочных занятий и спортивной тренировки.
32. Влияние двигательной активности на здоровье и работоспособность.
33. Особенности самостоятельных занятий системами физических упражнений и избранными видами спорта.
34. Энергозатраты при различных видах двигательной активности.
35. Контроль за эффективностью самостоятельных занятий.
36. Самоконтроль при различных занятиях двигательной активностью.
37. Оценка физического развития, функционального состояния организма студента.
38. Функциональные пробы.
39. Оценка физической подготовленности студентов.
40. Реабилитация и ее виды.
41. Педагогические средства укрепления здоровья и повышения работоспособности.
42. Психологические средства укрепления здоровья и повышения работоспособности.
43. Медико-биологические средства укрепления здоровья и повышения работоспособности.
44. Профессионально-прикладная физическая культура.
45. Профессиограммы как необходимое условие профессионально-прикладной физической подготовки.
46. Профессионально важные физические качества инженера-строителя.
47. Профессиональная психофизическая готовность инженера-строителя.

## Перечень необходимых сведений для составления индивидуальной программы оздоровления

Профиль здоровья	Наличие хронических заболеваний		
	Уровень адаптации организма		
	Самооценка здоровья		
Физическая культуральность и	Приобретение необходимых знаний по физической культуре и спорту		
	Формирование потребности в физической культуре		
	Мотивация здорового образа и спортивного стиля жизни		
Здоровый образ жизни	Рациональное питание		
	Обоснованный выбор вида спорта и оптимального режима двигательной активности, системы физических упражнений		
	Широкое применение средств и методов физической культуры		
	Учет	Методических принципов физического воспитания	
		Пола, возраста, состояния здоровья и функциональных систем, физического развития и психофизической подготовленности	
		Личных целей и интересов, наличия резервов времени, образа жизни	
	Разумное чередования труда и отдыха		
	Улучшение здоровья	Социального	
		Психического	
		Духовного	
	Владение методами и средствами реабилитации	Педагогическими	
		Психологическими	
		Медико-биологическими	
	Закаливание		
	Очищение организма		
	Повышение иммунитета		
	Профилактика опасного поведения, отказ от вредных привычек		
Самоконтроль			