

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 06.06.2024 09:55:51  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

для промежуточной аттестации по дисциплине

### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Код, направление подготовки	08.03.01 Строительство
Направленность (профиль)	Промышленное и гражданское строительство
Форма обучения	Очно-заочная
Кафедра разработчик	Кафедра физической культуры
Выпускающая кафедра	Кафедра строительных технологий и конструкций

### Типовые задания для контрольной работы

Контрольная работа оформляется в виде реферата (презентации) по выбранной теме, в соответствии с предъявляемыми требованиями.

#### 1 семестр

1. Спорт как социокультурный феномен. Классификация видов спорта.
2. Олимпийские виды спорта, и их характеристика.
3. Неолимпийские виды спорта, их характеристика.
4. Паралимпийские и сурдлимпийские игры. Основные виды спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.
5. Основы техники выполнения физических упражнений различной целевой направленности.
6. Структура и содержание занятий физическими упражнениями. Основные требования к построению вводно-подготовительной, основной и заключительной частей.
7. Требования к планированию нагрузки в течение занятия физическими упражнениями. Основные виды контроля.
8. Средства и методы, применяемые в вводно-подготовительной части занятия.
9. Средства и методы, применяемые в основной части занятия физическими упражнениями.
10. Средства и методы, применяемые в заключительной части занятия физическими упражнениями.

#### 2 семестр

1. Общая физическая подготовка. Структура и содержание.
2. Скоростные способности и методика их развития.
3. Гибкость и методика ее совершенствования.
4. Сила и силовая подготовка. Методика развития силовых качеств.
5. Координация и методика ее совершенствования.
6. Выносливость и методика ее совершенствования. Развитие общей выносливости.
7. Особенности выполнения физических упражнений в динамическом режиме.
8. Особенности выполнения физических упражнений в статическом режиме.
9. Особенности выполнения физических упражнений в статодинамическом режиме.
10. Инновационные технологии и упражнения в практике оздоровительной тренировки: китайские гимнастические системы, йога, восточные оздоровительные системы.

#### 3 семестр

1. Структура и содержание физкультурно-оздоровительно занятия (выбрать конкретный вид двигательной активности). Основная специфика в отличие от других видов.
2. Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями различной целевой направленности (снижение веса).

3. Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями различной целевой направленности (увеличение веса).
4. Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями различной целевой направленности (набор мышечной массы).
5. Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями различной целевой направленности (поддержание достигнутого уровня физической подготовленности).

#### **4 семестр**

1. Сущность и содержание понятия физкультурно-оздоровительная деятельность. Виды самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности.
2. Требования к планированию и контролю физкультурно-оздоровительной деятельности. Основные показатели эффективности.
3. Структура и содержание самостоятельных занятий спортивной и рекреационной направленности. Ключевые различия в выполняемой физической нагрузке.
4. Требования к контролю эффективности самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности. Виды контроля и их характеристика.
5. Дневник самоконтроля физкультурно-оздоровительных занятий. Основные контролируемые показатели состояния организма занимающегося.
6. Основные требования к построению рационального питания.
7. Организация рационального питания в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.
8. Организация питьевого режима в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.
9. Системы питания: основные различия.
10. Организация питания, соотношение белков, жиров, углеводов при достижении различных целевых ориентиров.

#### **Типовые вопросы к зачету (компьютерное тестирование)**

##### **1 семестр**

1. Понимание спорта в узком и широком значении отличается тем, что ....?
2. Основным документом, регламентирующим деятельность в области физической культуры и спорта в РФ является ....?
3. По количеству участников и особенностям взаимодействия выделяют следующие виды спорта?
4. К циклическим видам спорта относят ...?
5. К видам спорта, развивающим выносливость относят...?
6. Виды спорта, развивающие силу и скоростно-силовые качества?
7. К военно-прикладным видам спорта относят ...?
8. Какие выделяют ключевые физические качества?
9. Чем общая физическая подготовка отличается от специальной физической подготовки?
10. Какие выделяют виды координационных способностей?

##### **2 семестр**

1. Основные средства и методы, применяемые в процессе общей физической подготовки?
2. Основные средства и методы, применяемые в процессе развития скоростных способностей?
3. Основные средства и методы, применяемые в процессе развития гибкости?
4. Основные средства и методы, применяемые в процессе развития силовых качеств?
5. Основные средства и методы, применяемые в процессе развития координационных способностей?
6. Основные средства и методы, применяемые в процессе развития выносливости?
7. Особенности динамического режима выполнения физических упражнений?
8. Особенности статического режима выполнения физических упражнений?

9. Особенности статодинамического режима выполнения физических упражнений?
10. Чем отличаются китайские гимнастические системы, йога, восточные оздоровительные системы.

### 3 семестр

1. Особенности применения циклических упражнений в процессе общей физической подготовки.
2. Особенности применения ациклических упражнений в процессе общей физической подготовки.
3. Особенности выполнения физических упражнений в динамическом режиме.
4. Особенности выполнения физических упражнений в статическом режиме.
5. Особенности выполнения физических упражнений в статодинамическом режиме.
6. Инновационные технологии и упражнения в практике оздоровительной тренировки.
7. Основные требования к выполнению физических упражнений.
8. Основные требования к организации питания занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью.
9. Специфика применения физических упражнений в вводно-подготовительной части занятия.
10. Специфика применения физических упражнений в заключительной части занятия.

### 4 семестр

1. Назовите основные части занятия, правила нормирования нагрузки?
2. Какие правила техники безопасности, основы личной гигиены необходимо соблюдать при организации и проведении занятия физическими упражнениями?
3. Физическая нагрузка во время занятий различными видами физической активности, объем и интенсивность, как они определяются?
4. Контроль и самоконтроль во время проведения организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями?
5. Какие показатели могут фиксироваться в дневнике самоконтроля?
6. Какие существуют правила в организации питания до и после физкультурно-оздоровительного занятия?
7. К основным принципам построения самостоятельного процесса занятий физическими упражнениями относят ...?
8. Сколько раз в неделю необходимо заниматься, чтобы занятия считались систематическими?
9. В какой временной промежуток дня целесообразней организовывать занятия физическими упражнениями?
10. Обозначьте нормативные показатели, характеризующие состояние кардиореспираторной системы?