

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Бианкина Алена Олеговна
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.08.2026 11:57:32
Уникальный программный ключ:
b2aeadef209e4ec32d89f812db7eed614bb00b0c

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Автономная некоммерческая организация высшего образования
« Институт социальных наук »



Рабочая программа дисциплины (модуля)

Наименование дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки: 39.03.01 Социология

Направленность (профиль) подготовки Социологические исследования в организационно-управленческой деятельности

Квалификация выпускника - бакалавр

Форма обучения очная, заочная

Рекомендовано
департаментом:
Протокол №7 от 15 .04.2026

Москва 2026г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел	стр.
I. Цели и задачи дисциплины (модуля)	3
II. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО	3
III. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля)	4
IV. Содержание и структура дисциплины (модуля)	5
4.1 Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы	5
4.2 Перечень разделов/тем дисциплины (модуля)	6
4.3 Содержание учебного материала дисциплины (модуля)	8
4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов	11
V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)	11
VI. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)	12
6.1. Помещения и оборудование	12
6.2. Лицензионное и программное обеспечение	12
VII. азовательные технологии	13
VIII. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации	14
8.1 Тестовые задания для текущего контроля (примерные)	14
8.2 Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости. Средства оценки учебных достижений.	33
8.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации в форме зачета	38

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности, овладение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, формирование способности к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, развитие средствами физической культуры личностных качеств, необходимых для успешной работы в соответствии с педагогическим и методическим типами профессиональной деятельности бакалавров по данному направлению, а так же формирование компетенций и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, которая реализуется через решение таких задач дисциплины:

- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре и спорту, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическим упражнениями и спортом;
- обучить системе практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- преподавать знания научно – биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки;
- научить использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;
- научить обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе по физическому воспитанию и внеурочной деятельности;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- содействовать приобретению опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО:

Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студентов, дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в основную часть учебного плана, отражая гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Данная программа акцентируется на обеспечении готовности студентов использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечении безопасности в процессе проведения занятий, профессионально-прикладной подготовке будущего педагогического работника.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части программы выступает как самостоятельная дисциплина. Дисциплина имеет органическую взаимосвязь с дисциплиной: Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.

Студент, осваивающий содержание дисциплины «Физическая культура и спорт» должен владеть знаниями, двигательными умениями и навыками в рамках содержания предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе.

III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на развитие следующей компетенции: УК-7 «способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИДКУК7.1 Определяет личностный уровень физического развития и физической подготовленности	Знать: способы всестороннего и гармоничного развития физических и двигательных качеств и повышения уровня физической подготовленности в процессе физкультурно-спортивной деятельности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь: использовать средства и методы физической культуры и спорта для самостоятельного укрепления здоровья. Владеть: средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.
	ИДКУК7.2 Поддерживает собственный уровень физической подготовленности на должном уровне для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: способы самостоятельного совершенствования индивидуальных способностей, формирования основ здорового образа жизни и потребности в физической активности на основе регулярных занятий физическими упражнениями и спортом. Уметь: повышать уровень функциональных и двигательных способностей, сформировать основные двигательные умения и навыки, приобрести личный опыт, обеспечивающий возможность самостоятельного, творческого использования средств физической культуры спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Владеть: методикой использования научно-практических и специальных знаний, необходимых для достижения должного уровня физической подготовленности, физического воспитания и самовоспитания, умением их адаптивного, творческого использования для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

4.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов зачетных единиц очн/заочн	Семестр (-ы)			
		1	2		
Аудиторные занятия (всего)	36	16	20		
В том числе:					
Лекции (Лек)/(Электр)	36	16	20		
Практические занятия (Пр)/ (Электр)					
Лабораторные работы (Лаб)					
Консультации (Конс)	2	1	1		
Самостоятельная работа (СР)	30	19	11		
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен), часы (Контроль)			зачет		
Контроль (КО)	8		8		
Контактная работа, всего (Конт.раб) *	42				
Общая трудоемкость: зачетные единицы часы	2				
	72				

4.2.Перечень разделов/тем дисциплины (модуля):

№ п/п	Наименование раздела/темы	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, практическую подготовку (при наличии) и трудоемкость (в часах)				Оценочные средства	Формируемые компетенции (индикаторы)	Всего (в часах)
		Лекции	Практ. занятия	Лаб. занятия	СРС			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 семестр								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Раздел 1. Физическая культура и спорт как социальный и культурный феномены	16			19		УК-7	35
2	Тема 1.1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2			2	Тестирование Educa, конспект	ИДКУК7.1	4
3	Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	2			4	Тестирование Educa, конспект	ИДКУК7.1 ИДКУК7.2	6
4	Тема 1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья	2			2	Тестирование Educa, конспект	ИДКУК7.1 ИДКУК7.2	4
5	Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности	2			2	Тестирование Educa, конспект	ИДКУК7.1 ИДКУК7.2	4
6	Тема 1.5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2			3	Тестирование Educa, конспект	ИДКУК7.1 ИДКУК7.2	5
7	Тема 1.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2			2	Тестирование Educa, конспект	ИДКУК7.1 ИДКУК7.2	4
8	Тема 1.7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2			2	Тестировани Educa, конспект	ИДКУК7.1 ИДКУК7.2	4
9	Тема 1.8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	2			2	Тестирование Educa, конспект, собеседование	ИДКУК7.1 ИДКУК7.2	4

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2 семестр								
10	Раздел 2. Основы методики физического самовоспитания и самоконтроль за состоянием здоровья	20			7			27
11	Тема 2.1. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности бакалавра	2			1	Тестирование Educa, конспект, собеседование	ИДКУК7.1 ИДКУК7.2	3
12	Тема 2.2. Мотивация самостоятельных занятий физической культурой. Методика проведения учебно-тренировочного занятия	2			1	Тестирование Educa, конспект, проект (дневник самоконтроля)	ИДКУК7.1 ИДКУК7.2	3
13	Тема 2.3. Формы, средства, методы самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	3			0,5	Тестирование Educa, конспект	ИДКУК7.1 ИДКУК7.2	3,5
14	Тема 2.4. Самоконтроль вовремя самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	2			1	Тестирование Educa, конспект	ИДКУК7.1 ИДКУК7.2	3
15	Тема 2.5. Корректировка содержания самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	2			0,5	Тестирование Educa, конспект	ИДКУК7.1 ИДКУК7.2	2,5
16	Тема 2.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	3			0,5	Тестирование Educa, конспект	ИДКУК7.1 ИДКУК7.2	3,5
17	Тема 2.7. Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)	2			0,5	Тестирование Educa, конспект, собеседование	ИДКУК7.1 ИДКУК7.2	2,5
18	Тема 2.8. Методика подбора средств самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2			1	Тестирование Educa, конспект, собеседование	ИДКУК7.1 ИДКУК7.2	3
19	Тема 2.9. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые внеучебной деятельностью, при занятиях физической культурой и спортом	2			1	Тестирование Educa, конспект, собеседование	ИДКУК7.1 ИДКУК7.2	3
ИТОГО (в часах)		36			26			62

4.3.Содержание учебного материала дисциплины (модуля):

Наименование разделов и тем	Содержание /Дидактические единицы	Форма текущего контроля / Форма промежуточной аттестации
1	2	3
Раздел 1. Физическая культура и спорт как социальный и культурный феномены		
Тема 1.1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура, как часть общей культуры. Социальные функции физической культуры. Физическая культура личности. Компоненты физической культуры. Виды физической культуры.	Тестирование Educa, конспект/зачет
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	Социально – биологическая сущность человека. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Функциональные системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.	
Тема 1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья	Здоровье, основные аспекты сохранения и укрепления здоровья, здоровый образ жизни. Организация двигательной активности. Критерии эффективности использования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.	
Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности	Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Типы изменений умственной работоспособности студентов. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.	
Тема 1.5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка. Специально физическая подготовка.	
Тема 1.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы занятий физическими упражнениями. Методика самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.	
Тема 1.7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.	

1	2	3
Тема 1.8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Историческая справка. Влияние избранного вида спорта или систем физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.	
Раздел 2. Основы методики физического самовоспитания и самоконтроль за состоянием здоровья		
Тема 2.1. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	Производственная физическая культура, ее цель и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК. Производственная физическая культура в рабочее время. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определенных их местах в течение рабочего дня. ППФП в режиме рабочего дня. Физическая культура и спорт в свободное время.	Тестирование Educa, конспект/зачет
Тема 2.2. Мотивация самостоятельных занятий физической культурой. Методика проведения учебно-тренировочного занятия	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей и проделанной работы. Корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузки и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.	
Тема 2.3. Формы, средства, методы самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Содержание самостоятельных занятий. Общие сведения о физической нагрузке. Особенности самостоятельных занятий для женщин.	
Тема 2.4. Самоконтроль во время самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, ее цели и задачи. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений, тестов для оценки физического развития и физической подготовленности. Педагогический контроль. Содержание, виды педагогического контроля.	

1	2	3
Тема 2.5. Корректировка содержания самостоятельных занятий физкультурно–спортивной деятельностью	Коррекция фигуры, осанки с применением средств и форм физического воспитания. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.	
Тема 2.6. Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП)	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Историческая справка по актуальности профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях. Необходимость профессионально-прикладной физической подготовки, задачи ППФП. Основные факторы, определяющие содержание ППФП.	
Тема 2.7. Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)	Средства профессионально-прикладной физической подготовки. Организация и формы занятий по ППФП в вузе. Производственная физическая культура (ПФК). Методика составления и проведения комплекса упражнений физкультурной паузы, физкультурной минутки и микропаузы активного отдыха.	
Тема 2.8. Методика подбора средств самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	Прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта. Прикладные виды спорта (их целостное применение). Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП. Методика подбора упражнений различной направленности. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы.	
Тема 2.9. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом	Специальные двигательные упражнения их использование для регулирования эмоциональных состояний в различных ситуациях. Специальные виды массажа и самомассажа, дыхательные упражнения. Аутогенной тренировки их цели и задачи.	

4.4. Примерная тематика курсовых работ: не предусмотрена.

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):

базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Система федеральных образовательных порталов
2. http://www.edu.ru/db/portal/sites/portal_page.htm
3. Российский общеобразовательный портал <http://www.school.edu.ru/>
4. Портал поддержки ЕГЭ <http://ege.edu.ru/PortalWeb/index.jsp>
5. Министерство образования и науки РФ <http://mon.gov.ru>
6. Учеба: обр. портал – <http://www.ucheba.com/index.htm>
7. ИКТ в образовании <http://ict.edu.ru/lib/>
8. Исследователь.ru <http://www.researcher.ru/>
9. Вестник образования <http://www.vestnik.edu.ru/>
10. Сайт Учительской газеты <http://www.ug.ru/>
11. Образование: исследовано в мире
<http://www.oim.ru/>
12. Образовательные технологии и общество <http://ifets.ieee.org/russian/periodical/journal.html>
13. Педагогический энциклопедический словарь <http://dictionary.fio.ru/>
14. Онлайн-словари портала Грамота.ру http://slovari.gramota.ru/portal_sl.html
15. ГНПБ им. Ушинского <http://gnpbu.ru>
16. РГБ <http://www.rsl.ru>
17. РНБ <http://www.nlr.ru>
18. ПОУНБ <http://www.pskovlib.ru>
19. Российские библиотечные ресурсы: http://courses.urfu.ac.ru/guest/litterat/libraries_r.html
<http://www.maindir.gov.ru/Lib/>
20. Библиотека Администрации Президента Российской Федерации
<http://www.libfl.ru/>
21. Всероссийская государственная библиотека иностранной литературы им. М.И. Рудомино
http://www.libfl.ras.ru/ushin/ushin_r.html
22. Государственная публичная историческая библиотека России
<http://info.spsl.nsc.ru/>
23. ЭБС biblio-online.ru <https://biblio-online.ru/>

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Помещения и оборудование.

Специальные помещения: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Аудитория оборудована специализированной мебелью на 30 рабочих мест, укомплектована техническими средствами обучения, служащими для представления информации: интерактивный учебный комплекс для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины «Моделирование учебно-воспитательного процесса по физической культуре в образовательных учреждениях»: Используется переносная мультимедийная техника. проектор Viewsonic PJ5234, ноутбук HP 610.

Специальные помещения: учебные аудитории для самостоятельной работы. Аудитория оборудована специализированной мебелью на 30 рабочих мест, оснащена компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации: Компьютер Celeron Intel

775S - 30шт; Коммутатор 8 port MINI SWITCH. Программное обеспечение: ОС: Microsoft Office Professional PLUS 2007 (Номер Лицензии Microsoft 43037074, бессрочно). Антивирус Kaspersky Endpoint Security 10.1 (Форус Контракт№04-114-16 от 14ноября 2016г KES Счет №РСЦЗ-000147 и АКТ от23ноября 2016г Лицензия №1B08161103014721370444)

Технические средства обучения:

по всем темам дисциплины разработаны электронные презентации для проведения лекционных и практических занятий;

используется составленная фильмотека по отдельным темам учебного курса;

имеется комплект видеороликов для наглядного представления вопросов при изучении ряда тем учебной дисциплины.

6.2. Лицензионное и программное обеспечение.

Windows 10 pro;
Adobe acrobat reader DC;
Audacity;
Far;
Firefox;
Google Chrome;
Kaspersky AV;
MS Office 2007.

VII. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В образовательном процессе используются активные и интерактивные формы, в том числе дистанционные образовательные технологии, используемые при реализации различных видов учебной работы, развивающие у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств и формирующие компетенции.

Наименование тем занятий с использованием образовательных технологий:

№	Тема занятия	Вид занятия	Форма / Методы интерактивного обучения	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Лекция – визуализация	Лекция – визуализация	2
2	Социально – биологические основы физической культуры и спорта	Лекция – визуализация	Лекция – визуализация	2
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья	Лекция – визуализация	Групповые дискуссии	2
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности	Лекция – визуализация	Лекция дискуссия	2
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Лекция – визуализация	Лекция – визуализация	2
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Лекция – визуализация	Лекция – визуализация	2
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Лекция – визуализация	Лекция – визуализация	2
8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Лекция – визуализация	Лекция – визуализация	2
9	Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности бакалавра	Лекция – визуализация	Проблемная лекция	2
10	Мотивация самостоятельных занятий физической культурой. Методика проведения учебно-тренировочного занятия	Лекция – визуализация	Индивидуальный методический практикум	2
11	Формы, средства, методы самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	Лекция – визуализация	Лекция – визуализация	3
12	Самоконтроль во время самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	Лекция – визуализация	Лекция дискуссия	2
13	Корректировка содержания самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	Лекция – визуализация	Проблемная лекция	2
14	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Лекция – визуализация	Технологии формирования опыта профессиональной деятельности	3
15	Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) педагога. Техника безопасности при организации занятий	Лекция – визуализация	Технологии формирования опыта профессиональной деятельности	2

16	Методика подбора средств самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	Лекция – визуализация	Проблемная лекция	2
17	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом	Лекция – визуализация	Лекция дискуссия	2
Итого часов				36

VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1 ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ (ПРИМЕРНЫЕ)

1) Демонстрационные варианты тестов:

1. Верно или неверно определение:

Физическая культура – это часть общей культуры личности и общества, направленная на укрепление здоровья, всестороннее совершенствование физических способностей и использование их в социальной деятельности и повседневной жизни каждого человека

Физическая культура – это естественный процесс формирования и последующего изменения на протяжении всей жизни человека морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей

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

- 1) физической культурой;
- 2) физической подготовкой;
- 3) физическим воспитанием; +
- 4) физическим образованием

3. Результатом физической подготовки является:

- 1) физическая развитие индивидуума;
- 2) физическое воспитание;
- 3) физическая подготовленность; +
- 4) физическое совершенство

4. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.) предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

- 1) спортивной тренировкой;
- 2) специальной физической подготовкой;
- 3) физическим совершенствованием;
- 4) профессионально-прикладной физической подготовкой+

5. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все студенты распределяются на следующие медицинские группы:

- 1) а) слабую, б) среднюю, в) сильную;
- 2) а) основную, б) подготовительную; в) специальную; +
- 3) а) без отклонений в состоянии здоровья, б) с отклонениями в состоянии здоровья;
- 4) а) оздоровительную; б) физкультурную, в) спортивную

6. Основной целью физического воспитания студентов является:

- 1) Формирование физической культуры личности;+
- 2) Совершенствование физических качеств;
- 3) Обучение движениям.

7. Укажите, какого компонента физической культуры личности не существует.

- 1) Операциональный;

- 2) Практико–деятельностный;
 - 3) Интеллектуальный;+
 - 4) Мотивационно-ценностный.
7. *Техникой физических упражнений принято называть:*
- 1) способ целесообразного решения двигательной задачи; +
 - 2) способ организации движений при выполнении упражнений;
 - 3) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
 - 4) рациональную организацию двигательных действий.
8. *Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже процедур придерживаться не стоит.*
- 1) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения;
 - 2) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма;
 - 3) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;
 - 4) после занятия надо принять холодный душ. +
9. *При формировании телосложения неэффективны:*
- 1) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
 - 2) упражнения, способствующие снижению веса тела;
 - 3) упражнения, объединённые в форме круговой тренировки;
 - 4) упражнения, способствующие повышению быстроты движений. +
10. *Правильное дыхание характеризуется:*
- 1) более продолжительным выдохом; +
 - 2) более продолжительным вдохом;
 - 3) вдохом через нос и выдохом ртом;
 - 4) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

Программа оценивания контролируемой компетенции УК-7:

Тема или раздел дисциплины	Шифр и формируемый признак компетенции	Показатель	Критерий оценивания	Наименование ОС	
				ТК	ПА
Раздел 1. Физическая культура и спорт как социальный и культурный феномен					
Тема 1.1 Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7 ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2}	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	Осознает значимость физической культуры и спорта как социальных феномены общества. Представляет современное состояние физической культуры и спорта. Знает содержание федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». 4. Имеет	тест	Зачет Тестирование

		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	представление о структуре физической культуры личности. Осознает ценности физической культуры. Имеет ценностные ориентации и положительное отношение к физической культуре и спорту. Озвучивает основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении		
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	УК-7 ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2}	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	1. Рассматривает организм человека как единую саморазвивающуюся и саморегулирующуюся биологическую систему. 2. Понимает воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 3. Знает средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. 4. Понимает физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под	тест	Зачет

		внешней среды	воздействием направленной физической тренировки.		
Тема 1.3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья	УК-7 ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2}	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	1. Характеризует здоровье человека как ценность и знает факторы, его определяющие. 2. Понимает взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. 3. Озвучивает содержание понятия Здоровый образ жизни и его составляющие. 4. Имеет позитивное личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. 5. Знает основные требования к организации здорового образа жизни, физического самовоспитания и самосовершенствования в здоровом образе жизни. 6. Представляет критерии эффективности здорового образа жизни	тест	Зачет
Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности	УК-7 ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2}	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения	1. Регулирует динамику работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. 2. Знает основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-	тест	Зачет Тестирование

		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	эмоционального и психофизического утомления. 3.Характеризует особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда		
Тема 1.5 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	УК-7 ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2}	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	1.Озвучивает методические принципы физического воспитания, методы физического воспитания, основы обучения движениям. 2.Представляет основы совершенствования физических качеств. 3.Формирует психические качества в процессе физического воспитания. 4.Знает содержание разделов «общая физическая подготовка», ее цели и задачи, специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, ее цели и задачи. 5. Воспроизводит формы занятий физическими	тест	Зачет Тестирование

		условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями.	упражнениями.		
Тема 1.6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7 ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2}	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.	1.Обладает мотивацией и целенаправленностью самостоятельных занятий, знает формы и содержание самостоятельных занятий. 2.Организовывает самостоятельные занятия физическими упражнениями различной направленности. 3.Осуществляет планирование и управление самостоятельными занятиями, знает границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. 4.Осуществляет самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. 5.Участвует в спортивных соревнованиях.	тест	Зачет Тестирование

Тема 1.7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	УК-7 ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2}	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	1. Имеет представление о структуре массового спорта и спорта высших достижений, их целях и задачах. Спортивная классификация. 2. Знает особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. 3. Воспринимает спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. 4. Знаком с современными и популярными системами физических упражнений. 5. Обладает мотивацией и имеет обоснование индивидуального выбора вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. 6. Знаком с характеристикой основных групп видов спорта и систем физических упражнений	Собеседование	Зачет Тестирование
Тема 1.8 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	УК-7 ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2}	Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие	1. Характеризует особенности воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества	Собеседование	Зачет Тестирование

		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	и свойства личности. 2.Озвучивает специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. 3.Знаком с календарем студенческих соревнований университета		
--	--	---	---	--	--

Раздел 2. Основы методики физического воспитания и самовоспитания и самоконтроль за состоянием здоровья

Тема 2.1 Физическая культура в профессиональной деятельности	УК-7 ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2}	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях	1.Осуществляет диагностику и самодиагностику состояния организма при регулярных	тест	Зачет Тестирование
---	--	---	---	------	-----------------------

бакалавра		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	занятиях физическими упражнениями и спортом. 2. Самостоятельно осуществляет самоконтроль, знает его основные методы, показатели и ведет дневник самоконтроля. 3. Использует методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. 4. Корректирует содержание и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей		
Тема 2.2 Мотивация самостоятельных занятий физической культурой. Методика проведения учебно-тренировочного занятия	УК-7 ИДК_{УК7.1} ИДК_{УК7.2}	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от	1. Осознает значимость физической культуры, обладает мотивацией и целенаправленностью самостоятельных занятий. 2. Видит взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. 3. Владеет методикой	Собеседование	Зачет Тестирование

		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. Проведение части учебно-тренировочного занятия на группе студентов, с учетом физиологических, психических, возрастных особенностей занимающихся. Методика построения и проведения занятия в зависимости от вида спорта. Структура учебно-тренировочного занятия. Вводно-подготовительная, основная, заключительная части занятия. Решение образовательной, оздоровительной задач проведенного урока.	проведения части учебно-тренировочного занятия на группе студентов, с учетом физиологических, психических, возрастных особенностей занимающихся. 4. Владеет методикой построения и проведения занятия в зависимости от вида спорта. 5. Имеет представление о структуре учебно-тренировочного занятия, вводно-подготовительной, основной, заключительной части занятия. 6. Решает задачи образовательной, оздоровительной задач проведенного занятия		
Тема 2.3 Формы, средства, методы самостоятельных занятий физкультурно-спортивной	УК-7 ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2}	Методика корригирующей гимнастики для глаз. Основы методики самомассажа. Упражнения,	1. Знает и применяет на практике: методику корригирующей гимнастики для глаз, владеет основами методики	Собеседование	Зачет Тестирование

деятельностью		формирующие мышечный корсет, поддерживающие осанку в комфортном состоянии. Дыхательные упражнения. Упражнения релаксирующего характера. Упражнения стретчинга. Методика соединения упражнений формирующих двигательные способности с коррекцией выраженных изменений в физическом развитии.	самомассажа. 2.Выполняет упражнения, формирующие мышечный корсет, поддерживающие осанку в комфортном состоянии. Дыхательные упражнения. Упражнения релаксирующего характера. Упражнения стретчинга. 3.Владеет методикой соединения упражнений формирующих двигательные способности с коррекцией выраженных изменений в физическом развитии.		
Тема 2.4 Самоконтроль во время самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	УК-7 ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2}	Определение средств и форм самоконтроля за состоянием здоровья. Уровень физического состояния и здоровья (экспресс-оценка физического здоровья по Г.Л. Апанасенко, 1988). Цели и задачи самоконтроля индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Значение дневника самоконтроля. Виды педагогического контроля, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные	1.Определяет средства и формы самоконтроля за состоянием здоровья, уровень физического состояния и здоровья (экспресс-оценка физического здоровья по Г.Л. Апанасенко, 1988). 2. Осознает цели и задачи самоконтроля индивидуальных занятий, знает объективные и субъективные показатели самоконтроля. 3.Ведет дневник самоконтроля, знает виды педагогического контроля, его цель и задачи, основные методы самоконтроля,	Собеседование	Зачет Тестирование

		показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	объективные и субъективные показатели самоконтроля. 4. Владеет методикой определения стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.		
Тема 2.5 Корректировка содержания самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	УК-7 ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2}	Коррекция осанки и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	1. Определяет средства и формы самоконтроля за состоянием здоровья. 2. Оценивает уровень физического состояния и здоровья (экспресс-оценка физического здоровья). 3. Способен к коррекции осанки и использованию методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Собеседование	Зачет Тестирование
Тема 2.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	УК-7 ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2}	Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место	1. Озвучивает общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. 2. Определяет понятия ППФП, ее цели, задачи, средства, место ППФП в системе физического воспитания студентов, факторы, определяющие конкретное	Собеседование	Зачет Тестирование

		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. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета	содержание ППФП. 3. Озвучивает методику подбора средств ППФП, организацию, формы и средства ППФП ст в вузе. 4. Способен осуществлять контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности. 5. Знает основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра. 6. Знает зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета		
Тема 2.7 Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) педагога. Техника безопасности при организации занятий	УК-7 ИДК_{УК7.1} ИДК_{УК7.2}	Техника безопасности при использовании средств ППФП. Цель и задачи производственной гимнастики. Утренняя гигиеническая гимнастика. Дополнительные средства повышения работоспособности. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха	Техника безопасности при использовании средств ППФП. Цель и задачи производственной гимнастики. Утренняя гигиеническая гимнастика. Дополнительные средства повышения работоспособности. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха	Собеседование Инструктаж по ТБ	Тестирование

		и повышения функциональных возможностей организма. Техника безопасности при использовании средств ППФП. Цель и задачи производственной гимнастики. Утренняя гигиеническая гимнастика. Дополнительные средства повышения работоспособности. Физкультурная пауза. Физкультурная минутка.	и повышения функциональных возможностей организма. Техника безопасности при использовании средств ППФП. Цель и задачи производственной гимнастики.		
Тема 2.8 Методика подбора средств самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	УК-7 ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2}	Группы средств ППФП. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта. Прикладные виды спорта (их целостное применение). Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП. Методика подбора упражнений различной направленности. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта. Прикладные виды спорта (их целостное	Группы средств ППФП. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта. Прикладные виды спорта (их целостное применение). Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП. Методика подбора упражнений различной направленности.	Собеседование	Зачет Тестирование

		применение). Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП.			
Тема 2.9 Методы регулирования психоэмоционально го состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом	УК-7 ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2}	Виды разнонаправленной гимнастики: дыхательной, для глаз, суставной, координационной, релаксирующей, укрепляющей – успешно применяемые в учебной, профессиональной, деятельности для повышения работоспособности. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период учебных занятий, экзаменационной сессии: Зоны управления организмом по А.А. Уманской. Аутогенная тренировка как средство восстановления организма. Методика применения самомассажа.	Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период учебных занятий, экзаменационной сессии: Зоны управления организмом по А.А. Уманской. Аутогенная тренировка как средство восстановления организма. Методика применения самомассажа.	Собеседо вание	Тестирование

Контрольные вопросы для самостоятельной работы студентов к лекциям по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт»:

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

1.1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

1.2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.

1.3. Социальные функции физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.

1.4. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.

1.5. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.

2.1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции. Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

2.2. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

3.1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье.

3.2. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе.

3.3. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.

3.4. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.

3.5. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

4.1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.

4.2. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

4.3. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме

учебного труда студентов. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно- рекреативной направленностью. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов.

4.4. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе. Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

5.1. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов).

5.2. Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов. Основы обучения движениям (техническая подготовка).

5.3. Этапы обучения движениям. Первый этап – ознакомление, первоначальное разучивание движения. Второй этап – углубленное детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения. Третий этап – достижение двигательного мастерства, формирование двигательного навыка.

5.4. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

5.5. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки.

5.6. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

5.7. Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самостоятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.). Построение и структура учебно-тренировочного занятия.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

6.1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Учет индивидуальных особенностей.

6.2. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.

6.3. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

7.1. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачетные требования и нормативы.

7.2. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих

спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные. Общественные студенческие спортивные организации и объединения. Международные студенческие спортивные соревнования.

7.3. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.

7.4. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью:

- укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения;

- повышения функциональных возможностей организма;

- психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками;

- достижения наивысших спортивных результатов.

7.5 Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость). Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

8.1. Краткая историческая справка о виде спорта, системе физических упражнений (СФУ), характеристика возможностей данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.п.). Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий СФУ) в условиях вуза.

8.2. Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, тактической и психической. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта и СФУ. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения.

8.3 Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

Тема 9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.

9.1. Понятие «Производственная физическая культура (ПФК)», ее цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

9.2. Производственная гимнастика – вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

9.3. Физическая культура и спорт в свободное время: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

Тема 10. Мотивация самостоятельных занятий физической культурой. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

10.1. Перечислите мотивационные факторы формирования профессиональных качеств с ростом интереса к занятиям физической культурой и спортом.

10.2. Обозначьте проблемы повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Тема 11. Формы, средства, методы самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью

11.1. существуют три формы самостоятельных занятий: УГГ, упражнения в течение учебного дня и самостоятельные тренировочные занятия. Определите подходящие для вас формы самостоятельных занятий по периодичности, решаемым задачам и определите свой уровень физического состояния. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями определяются целями и задачами. После определения цели выберете направление использования

средств физической культуры. Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

11.2. Подберите подходящие вам средства физической культуры: гигиенические, оздоровительно-рекреативные, общеподготовительные, профессионально-прикладные или лечебные.

Тема 12. Самоконтроль вовремя самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

12.1 Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Диспансеризация. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.

12.2. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Тема 13. Корректировка содержания самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью

13.3. Заполните дневник самоконтроля, по результатам показателей дневника самоконтроля внесите изменения, в содержание своих занятий, меняя формы, средства, методы самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельности.

Тема 14. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

14.1. Краткая историческая справка. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП.

14.2. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

14.3. Виды и формы профессионального труда бакалавра и специалиста. Основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих специалистов – выпускников факультета. Условия их труда. Характер труда. Психофизические нагрузки. Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона.

Тема 15. Средства и формы профессионально - прикладной физической подготовки (ППФП).

15.1. Средства профессионально-прикладной физической подготовки. Организация и формы занятий по ППФП в вузе.

15.2. Прикладные виды спорта. Производственная физическая культура (ПФК). Методика составления и проведения комплекса упражнений физкультурной паузы, физкультурной минутки и микропаузы активного отдыха.

Тема 16. Методика подбора средств самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки

16.1 Прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта. Прикладные виды спорта (их целостное применение). Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП.

16.2. Методика подбора упражнений различной направленности. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы.

Тема 17. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом.

17.1. Специальные двигательные упражнения их использование для регулирования эмоциональных состояний в различных ситуациях. Специальные виды массажа и самомассажа, дыхательные упражнения.

17.2. Аутогенной тренировки их цели и задачи.

8.2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ. СРЕДСТВА ОЦЕНКИ УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

Доклад, сообщение	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения учебной или научной задачи
Конспект	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой описание в письменной форме содержания книги, статьи и т.п. в заданном контексте
Собеседование	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.
Тест	Система стандартизированных заданий позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося
Задания по самостоятельной работе	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой ответ на вопросы для самоконтроля в системе ЕДУКА

Оценочные средства учебных достижений и шкала оценивания

НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: ТЕСТ

Характеристика	Показатели	Критерии	Шкала оценивания
Система стандартизированных заданий позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся	Владеет теоретическими сведениями	Осуществляет выбор объекта из предложенных вариантов	«3» – за 50% правильно выполненных заданий, «4» – за 65 – 80% правильно выполненных заданий, «5» – за 90 – 100% выполненных заданий. Для получения «зачета» необходимо набрать не менее 50 % правильных ответов
		Устанавливает соответствие между предложенными объектами адекватные заданным требованиям	
		Перечисляет последовательно предложенные объекты в соответствии с заданными требованиями	
		Дополняет предложенную конструкцию в соответствии с заданными требованиями	
	Выполняет задания алгоритмического характера	Выполняет задание используя ранее изученный алгоритм и соотносит полученный результат с одним из предложенных вариантов	
		Выполняет задание используя ранее изученный алгоритм без соотношения полученного результата с одним из предложенных вариантов	

НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: СОБЕСЕДОВАНИЕ			
Характеристика	Показатели	Критерии	Шкала оценивания
Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определённому разделу, теме, проблеме и т.п.	Способность оперировать основными учебным материалом в стандартных ситуациях (ситуациях, эквивалентных перечисленным в процессе изучения материала)	Корректно воспроизводит фрагменты учебного материала в качестве ответа на прямые вопросы	0 – не воспроизводит большую часть материала 1 – воспроизводит большую часть материала, но иногда допускает ошибки 2 – корректно воспроизводит материал в полном объеме
		Распознает ситуации, позволяющие непосредственно, т.е. без преобразования, применять основные понятия и положения для разрешения стандартных задач, возникающих в стандартных ситуациях	0 – не распознает большую часть предложенных ситуаций применения материала 1 – распознает большую часть предложенных ситуаций применения материала, но иногда допускает ошибки 2 – корректно распознает все предложенные ситуации применения материала в полном объеме
		Непосредственно, т.е. без преобразования, применяет основные понятия и положения для разрешения стандартных задач, возникающих в стандартных ситуациях	0 – не применяет материал в большей части предложенных ситуаций, допускающих его непосредственное применение 1 – применяет, но с недочетами материал в большей части предложенных ситуаций, допускающих его непосредственное применение 2 – применяет корректно материал во всех предложенных ситуациях, допускающих его непосредственное применение
	Способность оперировать основными понятиями контролируемого учебного материала в не стандартных ситуациях	Корректно отвечает на вопросы, требующие преобразования учебного материала, отражения его связи с другими разделами данной дисциплины	0 – не отвечает на большую часть вопросов, требующих преобразования учебного материала 1 – отвечает на большую часть вопросов, требующих преобразования учебного материала, но иногда допускает ошибки 2 – отвечает на все вопросы, требующие преобразования учебного материала, отражения его связи с другими разделами данной дисциплины
		Распознает ситуации, позволяющие после преобразований, применять основные понятия и положения для разрешения не стандартных задач, возникающих в не стандартных ситуациях	0 – не распознает большую часть предложенных ситуаций, требующих применения преобразованного учебного материала в нестандартных ситуациях 1 – распознает большую часть предложенных ситуаций, требующих применения преобразованного учебного материала в нестандартных ситуациях, но иногда допускает ошибки 2 – распознает все предложенные ситуации, позволяющие после преобразований, применять учебный материал для разрешения не стандартных задач, возникающих в не стандартных ситуациях
			0 – не выполняет большую часть заданий, требующих применения
	ситуациях	разрешения не стандартных задач, возникающих в не стандартных ситуациях	1 – распознает большую часть предложенных ситуаций, требующих применения преобразованного учебного материала в нестандартных ситуациях, но иногда допускает ошибки 2 – распознает все предложенные ситуации, позволяющие после преобразований, применять учебный материал для разрешения не стандартных задач, возникающих в не стандартных ситуациях

		Применяет преобразованные основные понятия и положения для разрешения не стандартных задач, возникающих в не стандартных ситуациях	преобразованного учебного материала в нестандартных ситуациях
			1 –выполняет большую часть предложенных заданий, требующих применения преобразованного учебного материала в нестандартных ситуациях, но иногда допускает ошибки
			2 – выполняет все предложенные задания, требующие применения преобразованного учебного материала для разрешения не стандартных задач, возникающих в не стандартных ситуациях
	способен самостоятельно аргументированно выбирать и применять способы решения не стандартных задач в контексте сложившейся нестандартной практико-ориентированной ситуации	Описывает и обосновывает самостоятельно выбранный способ применения преобразованного учебного материала для разрешения предложенных не стандартных практико-ориентированных ситуаций	0 – либо вообще не описывает, либо описывает, но не обосновывает выбранный способ применения преобразованного учебного материала для разрешения большей части предложенных не стандартных практико-ориентированных ситуаций
			1 – описывает и обосновывает выбранный способ применения преобразованного учебного материала для разрешения большей части предложенных не стандартных практико-ориентированных ситуаций, но иногда допускает ошибки
			2 – правильно описывает и обосновывает выбранный способ применения преобразованного учебного материала для разрешения всех частей предложенных не стандартных практико-ориентированных ситуаций
		Распознает ситуации, позволяющие после преобразований, применять основные понятия и положения для разрешения не стандартных задач, возникающих в не стандартных ситуациях	0 – не распознает ситуации, допускающие возможность применения преобразованного учебного материала в большей части предложенных не стандартных практико-ориентированных ситуаций
			1 – распознает, описывает и обосновывает выбранный способ применения преобразованного учебного материала для разрешения большей части предложенных не стандартных практико-ориентированных ситуаций, но иногда допускает ошибки
			2 – распознает, правильно описывает и обосновывает выбранный способ применения преобразованного учебного материала для разрешения всех предложенных не стандартных практико-ориентированных ситуаций
		Применяет преобразованные основные понятия и положения для	0 – не применяет преобразованный учебный материал в большей части предложенных не стандартных практико-ориентированных ситуациях

		разрешения не стандартных задач, возникающих в не стандартных практико-ориентированных ситуациях	1 – обоснованно применяет преобразованный учебный материал для разрешения большей части предложенных не стандартных практико-ориентированных ситуаций, но иногда допускает ошибки
			2 – обоснованно и правильно применяет преобразованный учебный материал для разрешения всех предложенных не стандартных практико-ориентированных ситуаций
НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: КОНСПЕКТ			
Характеристика	Показатели	Критерии	Шкала оценивания
Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой описание в письменной форме содержания книги, статьи и т.п. в заданном контексте	Способен целенаправленно анализировать информацию в заданном контексте	Выделяет значимые в заданном контексте понятия	0 – не выделил значимые в заданном контексте понятия
			1 – выделил не достаточное количество значимых в заданном контексте понятий
			2 – выделил достаточное количество значимых в заданном контексте понятий
		Выделяет значимые в заданном контексте факты	0 – не выделил значимые в заданном контексте факты
			1 – выделил не достаточное количество значимых в заданном контексте фактов
			2 – выделил достаточное количество значимых в заданном контексте фактов
	Способен обобщать, конкретизировать и систематизировать полученную в результате анализа информацию в заданном контексте	Выделяет значимые в заданном контексте положения	0 – не выделил значимые в заданном контексте положения
			1 – выделил не достаточное количество значимых в заданном контексте положений
			2 – выделил достаточное количество значимых в заданном контексте положений
		Устанавливает отношения между понятиями (объектами) в заданном контексте, подтверждая их фрагментами конспектируемого текста	0 – не установил отношения между понятиями (объектами) в заданном контексте
			1 – установил отношения между понятиями (объектами) в заданном контексте, но не подтвердил их фрагментами конспектируемого текста, или установил большую часть отношений между понятиями (объектами) в заданном контексте, подтвердив их фрагментами конспектируемого текста, или установил отношения между всеми необходимыми понятиями (объектами) в заданном контексте, подтвердив лишь часть из них фрагментами конспектируемого текста
		Устанавливает отношения между понятиями (объектами) в заданном контексте, подтверждая их фрагментами конспектируемого текста	2 – установил отношения между всеми необходимыми понятиями (объектами) в заданном контексте, подтверждая их фрагментами конспектируемого текста
			2 – установил отношения между всеми необходимыми понятиями (объектами) в заданном контексте, подтверждая их фрагментами конспектируемого текста
		Устанавливает причинно–	0 – не установил причинно-следственные связи между фактами и

		следственные связи между фактами и положениями, подтверждая их фрагментами конспектируемого текста	положениями
			1 – установил причинно-следственные связи между фактами и положениями, но не подтвердил их фрагментами конспектируемого текста, или установил большую часть причинно-следственных связей между фактами и положениями, подтвердив их в фрагментах конспектируемого текста, или установил необходимые причинно- следственные связи между фактами и положениями, подтвердив лишь часть из них фрагментами конспектируемого текста
			2 – установил необходимые причинно-следственные связи между фактами и положениями, подтверждая их фрагментами конспектируемого текста
		Соблюдает логическую последовательность в изложении материала	0 – нарушена логическая последовательность в изложении материала
			1 – соблюдена логическая последовательность в большей части изложенного материала
			2 – соблюдена логическая последовательность при изложении материала
		Стиль представления конспекта соответствует стилю конспектируемого источника	0 – стиль представления конспекта не соответствует стилю конспектируемого источника
	1– стиль представления конспекта соответствует стилю конспектируемого источника		
НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: ЗАДАНИЕ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНО РАБОТЕ			
Характеристика	Показатели	Критерии	Шкала оценивания
Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой ответ на задание для самоконтроля	Способен целенаправленно анализировать информацию с целью выявления показателей или выявления основных объектов и их характеристик, представленных в анализируемой информации	Представил задание для самоконтроля отражающий основополагающую идею или основные объекты представленные в анализируемой информации	0 – ответ на вопрос для самоконтроля не отражает основополагающую идею или в ней приведена меньшая часть основных объектов представленных в анализируемой информации
			3 – за 50% – ответ на вопрос для самоконтроля в целом отражает основополагающую идею, но содержит неточности или в ней приведена большая часть основных объектов представленных в анализируемой информации
			5 – за 90 – 100% – ответ на вопрос для самоконтроля отражает основополагающую идею или в ней приведены все основные объекты представленные в анализируемой информации

8.3.ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ В ФОРМЕ ЗАЧЕТА

Итоговое тестирование по разделам дисциплины формируемая компетенция УК-7:

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

Тест № 1

Вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей называется ...**(физическая культура)**

Тест № 2

Процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, формирования положительного отношения к физической культуре, выработка ценностных ориентаций, убеждений, вкусов, привычек, склонностей называется...**(физическое воспитание)**

Тест № 3

Вид физической культуры, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений, и направленная на достижение наивысших результатов, называется... **(спорт)**

Тест № 4

Одной из форм физической культуры является:

- физическая подготовленность;
- **физическое воспитание***;
- спортивная тренировка;
- общая физическая подготовка.

Тест № 5

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

- подготовительное, основное, медицинское;
- спортивное, физкультурное, оздоровительное;
- **основное, специальное, спортивное***;
- общеподготовительное и профессионально-прикладное.

Тест № 6

Основным средством физического воспитания являются:

- **физические упражнения;**
- оздоровительные силы природы;
- гигиенические факторы;
- тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи.

Тест № 7

В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:

- воспитательные;
- образовательные;
- оздоровительные;
- **все перечисленные задачи***.

Тест № 8

Вид физической культуры, включающий в себя использование физических упражнений, а так же видов спорта в упрощенных формах, используемый для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечение, переключение с одного вида деятельности на другой, отвлечение от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности называется....**(рекреативной физической культурой)**

Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта

Тест 1

Единая, сложная, саморегулирующаяся биологическая система, находящаяся в постоянном взаимодействии с окружающей средой, называется ... **(организм человека)**

Тест 2

Группы органов, обеспечивающие согласованное протекание в них процессов жизнедеятельности, принято называть ... **(функциональные системы организма)**

Тест 3

Способность организма приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды, принято называть ...**(адаптация)**

Тест 4

Способность организма функционировать в условиях неблагоприятной внутренней среды, принято называть ...**(резистентность)**

Тест 5

Относительное динамическое постоянство внутренней среды организма (температура, давление, состав крови), называется... **(гомеостаз)**

Тест 6

Совершенствование механизмов адаптации к изменяющимся условиям внешней среды, принято называть ...**(саморегуляция)**

Тест 7

Недостаточная двигательная активность обозначается термином...**(гипокинезия)**

Тест 8

Ответная реакция организма на внутреннее или внешнее раздражение, называется ...**(рефлекс)**

Тест 9

Кислородное голодание, возникающее при недостатке кислорода во вдыхаемом воздухе или крови, называется ... **(гипоксия)**

Тест 10

Совокупность органов, обеспечивающих функцию внешнего дыхания, принято называть ... **(дыхательная система)**

Тема 1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья

Тест 1

Состояние полного физического, психического, социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций, а не только отсутствие болезней, принято называть ... **(здоровье)**

Тест 2

Единство всех форм и способов жизнедеятельности личности, её условий и факторов, способствующих укреплению здоровья, принято называть ... **(здоровый образ жизни)**

Тест 3

Три основных фактора, влияющих на здоровье и продолжительность жизни, это ... **(образ жизни, наследственность, здравоохранение)**

Тест 4

Любую мышечную активность, обеспечивающую оптимальное состояние организма и хорошее самочувствие, принято называть ... **(двигательная активность)**

Тест 5

Перечислите главные составляющие здорового образа жизни, которые вы знаете: ... **(умеренное и сбалансированное питание; достаточная двигательная активность; закаливание организма; отказ от вредных привычек; режим труда и отдыха с учетом динамики индивидуальных биоритмов; личная гигиена; умение управлять своими эмоциями; безопасное поведение в быту, на работе, на улице)**

Тест 6

Естественное состояние организма, обусловленное нормальной работой всех органов и систем, называется ... **(физическое здоровье)**

Тест 7

Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых, называется ... **(режим дня)**

Тест 8

Выполнение гигиенических правил, выполнение которых способствует укреплению и сохранению здоровья, принято называть ... **(личная гигиена)**

Тест 9

Повышение устойчивости организма к факторам внешней среды, путём их систематического использования с целью воздействия на организм, принято называть ... **(закаливание)**

Тест 10

Питание с учётом индивидуальных потребностей организма, принято называть ...

(рациональное питание)

Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности

Тест 1

Комплекс лечебных психолого – педагогических, социальных и трудовых мероприятий, направленных на восстановление здоровья, принято называть ... **(реабилитация)**

Тест 2

Выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений, способствующего переходу из состояния сна к активному функционированию, принято называть ... **(утренняя гигиеническая гимнастика)**

Тест 3

Потенциальная возможность человека выполнять целесообразную, мотивированную деятельность, на заданном уровне эффективности в течение определённого времени, принято называть ... **(работоспособность)**

Тест 4

Сопряженная характеристика изменения состояния психофизических и физиологических систем и функций организма под влиянием определённой трудовой деятельности, принято называть... **(психофизиологическая характеристика труда)**

Тест 5

Временное снижение работоспособности под влиянием длительно воздействия нагрузки на организм человека, называется ... **(утомление)**

Тест 6

Накопление утомления по причинам нерационального режима труда и отдыха при отсутствии своевременно восстановления, принято называть ... **(переутомление)**

Тест 7

Комплекс субъективных ощущений внутреннего состояния, сопровождающий развитие состояния утомления, принято называть ... **(усталость)**

Тест 8

Объективное ощущение внутреннего состояния физиологического и (или) психологического комфорта или дискомфорта, принято называть ... **(самочувствие)**

Тест 9

Физкультпаузы, физкультминутки, подвижные перемены, это...(малые формы) физической культуры

Тест 10

Характерный внешний признак резкого утомления, наблюдаемый в движениях человека это...(частая смена положения)

Тема 1.5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Тест 1

Способы использования средств физической культуры, достижения поставленной цели, определённым образом упорядоченная физкультурно – спортивная деятельность, это ... **(методы физического воспитания)**

Тест 2

Отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека, принято называть ... **(физические качества)**

Тест 3

Процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее физическое развитие, принято называть ... **(общая физическая подготовка)**

Тест 4

Процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных навыков, специфичных для конкретного вида спорта или профессиональной деятельности, принято называть ... **(специальная физическая подготовка)**

Тест 5

Процесс подготовки к участию в спортивных соревнованиях, совокупное использование форм, средств, методов физического воспитания с целью достижения максимального результата, принято называть ... **(спортивная подготовка)**

Тест 6

Степень овладения техникой двигательного действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на выполнение отдельных операций и нестабильными способами решения двигательной задачи, принято называть ... (**двигательное умение**)

Тест 7

Степень овладения техникой двигательного действия, которая отличается тем, что управление движениями происходит автоматизировано, а сами действия отличаются высокой надежностью, принято называть ... (**двигательный навык**)

Тема 1.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тест 1

Сопоставление результатов, занимающихся в условиях упорядоченного, определяемого правилами соперничества с обязательным определением победителя, принято называть ... (**соревновательный метод**)

Тест 2

Систематические самостоятельные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью, проводимые занимающимися физическими упражнениями с целью оптимизации процесса физического совершенствования, принято называть ... (**самоконтроль за состоянием организма**)

Тест 3

Какой вид контроля за состоянием занимающихся физическими упражнениями не применяется:

- врачебный;
- педагогический;
- **психологический;***
- самоконтроль.

Тест 4

Наиболее эффективными и доступными средствами самостоятельных занятий физическими упражнениями являются:

- **ходьба;**
- **оздоровительный бег;**
- **ходьба и бег на лыжах;**
- тяжелая атлетика
- **плавание;**
- **езда на велосипеде;**
- футбол;
- **дыхательная гимнастика;**
- шахматы.

Тест 5

Методов строго...(**регламентированного упражнения**)... заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Тест 6

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

- повышать;
- **снижать;***
- оставить на старом уровне;
- прекратить.

Тема 1.7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Тест 1

Составную часть физической культуры, специфической особенностью которой является собственно соревновательная деятельность и подготовка к ней для достижения максимально возможного результата, принято называть ... (**спорт**)

Тест 2

Составная часть спорта, охватывающая широкие массы людей, и имеющий целью укрепления здоровья, повышения работоспособности, принято называть ... (**массовый спорт**)

Тест 3

Составная часть спорта, охватывающая избранную часть людей, деятельность которых осуществляется как профессиональная, и направленная на максимальные спортивные результаты,

называется ... (**спорт высших достижений**)

Тест 4

К не традиционным видам спорта относятся:

- аэробика или ритмическая гимнастика
- шейпинг;
- кроссфит;
- **волейбол;**
- **фитнес-аэробика;**
- стретчинг;
- ушу;
- цигун;
- йога
- **миниволей**

Тема 1.8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

Тест 1

Продолжительные и регулярные занятия спортом или физическими упражнениями влияют:

- на состояние психики человека;
- **физическое развитие;***
- все вместе;
- нет правильного ответа.

Тест 2

В игровых видах спорта, борьбе, боксе, гимнастике, показатели модельных характеристик спортсменов основаны на оценках особенностей личности и организма, специальной подготовленности, игровой эффективности:

- совпадают;
- **различаются;***
- соответствуют возрасту;
- нет правильного ответа.

Тест 3

Перспективное планирование спортивной подготовки студента заключается в необходимости:

- вовремя отдохнуть;
- **обеспечить непрерывность тренировочного процесса;***
- получить зачет по предмету «Физическая культура»;
- нет правильного ответа.

Тест 4

Физическую подготовленность можно условно подразделить:

- **на общую подготовленность;***
- вспомогательную подготовленность;
- универсальную подготовленность;
- специальную подготовленность.

Тест 5

Контроль за состоянием различных сторон подготовленности спортсменов может быть:

- **этапным;*** – физическим; – тактическим; – техническим.

Тема 2.1. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности бакалавра

Тест 1

Система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно - оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности, называется (**производственная физическая культура**)

Тест 2

Комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, чтобы повысить общую и профессиональную работоспособность, а также с целью профилактики и восстановления, принято называть ... (**производственная гимнастика**)

Тест 3

Видами (формами) производственной гимнастики являются:

- **вводная гимнастика;***
- фитнес-аэробика;
- **физкультурная пауза;***

- физкультурная минутка;*
- микропауза активного отдыха;*
- йога.

Тема 2.2. Мотивация самостоятельных занятий физической культурой. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

Тест 1

Заниматься физической культурой рекомендуется:

- **2 – 7 раз в неделю;*** – не более двух раз; – достаточно одного раза; – не важно сколько раз.

Тест 2

Существует несколько форм самостоятельных занятий:

- **утренняя гигиеническая гимнастика;***
- **упражнения в течение учебного дня;***
- **самостоятельные тренировочные занятия;***
- учебно-тренировочное занятие;
- тренировочное занятие;
- физкультминутка.

Тест 3

Тренировочные нагрузки характеризуются рядом показателей:

физических;*

физиологических;*

психологических.

Тест 4

Особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, принято называть ... (**мотивация к физической активности**)

Тема 2.3. Формы, средства, методы самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью

Тест 1

Основная форма физического воспитания....(**учебные занятия**)

Тест 2

Самостоятельные тренировочные занятия целесообразно строить из частей:

- одной; – **трех;*** – шести.

Тест 3

К основным формам самостоятельных занятий физическими упражнениями относятся:

- разминка; – **утренняя зарядка;*** – **урок физической культуры*.**

Тема 2.4. Самоконтроль вовремя самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

Тест 1

Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:

- самонаблюдение;
- **самоконтроль;***
- самочувствие;
- все вышеперечисленное.

Тест 2

В состоянии покоя пульс можно подсчитывать:

- за минуту; – 45 секунд; – 20 секунд; – **10 сек.***

Тест 3

К средствам физического воспитания относятся(**физические упражнения**), (**оздоровительные силы природы**).. и ...(**гигиенические факторы**).

Тест 4

Предельной физической нагрузке соответствует частота сердечных сокращений:

- **100-130 ударов в минуту; ***
- 130-150 ударов в минуту;
- 170-200 ударов в минуту;
- 250-300 ударов в минуту.

Тест 5

Дополнительная по сравнению с покоем степень функциональной активности организма, приносимая выполнением упражнения, а также степень переносимых при этом трудностей принято называть ... (**нагрузкой**)

Тест 6

Основными показателями, характеризующими физическую нагрузку являются ее ...(**объем**) и(**интенсивность**).

Тест 7

Процесс распознавания и оценки индивидуальных биологических и социальных особенностей человека, истолкование и обобщение полученных данных о здоровье и заболевании, принято называть ... (**диагностикой**).

Тест 8

Виды диагностики:

- **врачебный контроль**;*;
- **диспансеризация**;*;
- **педагогический контроль**;*;
- психологический;
- **самоконтроль***.

Тема 2.5. Корректировка содержания самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью

Тест 1

Одним из средств восстановления после физических нагрузок является:

- **переключение на другой вид физических упражнений***;
- обильное питание;
- участие в соревнованиях.

Тест 2

Оздоровительно-рекреативная направленность занятий предусматривает использование средств и методов физической культуры в целях:

- повышения спортивного мастерства;
- **восстановления организма после рабочего дня и профилактики переутомления***;
- подготовки к профессиональной деятельности.

Тест 3

Умственную и психическую напряженность помогут снять:

- участие в спортивных соревнованиях;
- занятия играми, единоборствами;
- **упражнения циклического характера, выполняемые с умеренной интенсивностью***.

Тема 2.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Тест 1

Актуальность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов состоит:

- в успешной подготовке к профессиональной деятельности;
- подготовке к достижению высоких спортивных результатов;
- развитию умений, знаний и навыков;
- **все вышеперечисленное***.

Тест 2

Личная необходимость подготовки человека к труду заключается в том, чтобы:

- увеличить диапазон функциональных возможностей организма человека;
- расширить арсенал двигательной координации;
- обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам трудовой деятельности;
- **все вышеперечисленное***.

Тест 3

Целью ППФП является:

- повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
- содействие формированию физической культуры личности;
- достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;
- **все вышеперечисленное***.

Тест 4

Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:

- занятия легкой атлетикой;
- занятия лыжной подготовкой;
- **общая физическая подготовка**;*;
- специальная физическая подготовка.

Тест 5

Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются:

- **индивидуальные (в том числе половые и возрастные) особенности будущих специалистов**;*;
- географические черты региона, в который направляются выпускники;
- **условия и характер труда специалистов**;*;
- социальные условия труда.

Тест 6

Подбор средств ППФП осуществляется по принципу:

- применения вида спорта, который в наибольшей степени развивает общую выносливость;
- применения целостного вида спорта, содержащего в себе навыки различных способов передвижения (гребля, велоспорт, мотоспорт);
- **адекватности их психофизиологического воздействия с теми физическими, психическими и специальными качествами, которые предъявляются профессией**;*;
- все вышеперечисленное.

Тест 7

Отличие физических упражнений от физического труда заключается в том, что:

- **физические упражнения являются специально организованным средством укрепления и совершенствования организма человека***;
- **физические упражнения помогают развить силу и выносливость***;
- физические упражнения играют огромную роль в воспитании личностных качеств – решительности, трудолюбия, коллективизма и др.

Тема 2.7. Средства и формы профессионально - прикладной физической подготовки (ППФП).

Тест 1

Система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно – оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной работоспособности, принято называть ... (**производственная физическая культура**)

Тест 2

Занятие по ППФП проводится в форме:

- **теоретических занятий**;*;
- **практических занятий**;*;
- тренировочных занятий;
- учебно-тренировочных.

Тест 3

Средства профессионально-прикладной физической подготовки подразделяются на следующие группы:

- прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта;
- прикладные виды спорта (их целостное применение);
- оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
- вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса;
- **все вышеперечисленные***.

Тема 2.8. Методика подбора средств самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки

Тест 1

Совокупность *средств* (физические упражнения + солнце, воздух и вода), *форм* (утренняя гимнастика, урок или тренировочное занятие, соревнование, спортивный праздник), *методов* (групповой, индивидуальный, поточный, фронтальный, круговой тренировки и т.д.), принято называть...(**методикой**).

Тест 2

Укажите среди перечисленных средств развития силы упражнения с весом собственного тела:

- упражнения со штангой;
- упражнения с резиной;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа*;
- нет правильного ответа.

Тест 3

Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

- акробатика*;
- тяжелая атлетика;
- гребля;
- баскетбол.

Тест 4

Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии скоростных способностей – это:

- борьба;
- бег на короткие дистанции*;
- конный спорт;
- плавание.

Тест 5

Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

- связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой*;
- всестороннего развития личности;
- оздоровительной направленности;
- здорового образа жизни.

Тема 2.9. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом.

Тест 1

Управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью силы слов (аффирмация), мысленных образов (визуализация), управления мышечным тонусом и дыханием, принято называть ... (саморегуляцией)

Тест 2

Умение самостоятельно активно изменять процессы, происходящие в собственном организме, и управлять ими, принято называть... (саморегуляция психоэмоционального состояния)

Тест 3

Систематическое использование средств(физического воспитания) является необходимым условием организации здорового образа жизни, способствующего восстановлению, поддержанию и развитию резервных возможностей организма.

Тест 4

Психологическая методика, направленная на восстановление динамического равновесия гомеостатических механизмов человеческого организма, нарушенных в результате стресса, принято называть... (аутогенной тренировкой)

1. Итоговые задания к зачету:

Задание 1. Цель работы: оценить уровень состояния дыхательной системы в начале и в конце учебного года.

Задачи:

1. Выполнить предложенные задания по таблице.2
2. Выполнить педагогическое наблюдение и записать полученные данные в таблицу

Аппаратура: спирометр, секундомер, сантиметровая лента.

Таблица 1

Состояние дыхательной системы								
1	2	3	4	Окружность грудной клетки				9
				5	6	7	8	
Этапы тренировки	ЖЕЛ (литр)	Штанге (сек)	Генчи (сек)	Пауза (см)	Вдох (см)	Выдох (см)	Экспиратория (см)	Частота дых-я
До начала занятий дыхательной								
Через 1 неделю занятий дыхательной								
Через 1 месяц занятий дыхательной								
Прирост показателей								
Показатели нормы:	3-4	40-80	20-40				8-14	10-16
У спортсменов	4- 12	80-120	40-60				10-20	8-12

3.Определить жизненную емкость легких (ЖЕЛ). В положении стоя, взять спирометр, обработать мундштук спиртом. Поставить значение стрелки на нулевую отметку, сделать глубокий вдох, зажать губами мундштук и выполнить полный медленный выдох. Повторить 3 раза. Записать лучший показатель в литрах в графу (2) ЖЕЛ.

4.Выполнить пробу «Штанге»

И.п. стоя, сидя. Взять секундомер, сделать вдох - задержать дыхание на возможный период времени, приложив волевое усилие (задержка дыхания на высоте вдоха). Записать полученный результат в секундах в графу (3).

5.Выполнить пробу «Генчи» (задержка дыхания на высоте вдоха)

И.п. стоя, сидя, взять секундомер. Сделать вдох, выдох - задержать дыхание, зажав нос большим и указательным пальцем левой руки, правой включить секундомер. Записать полученный результат в секундах в графу (4).

6.Определить экскурсию грудной клетки

6.1.Измерить объем грудной клетки в сантиметрах сантиметровой лентой (у мужчин на уровне сосков, у женщин выше грудных желез) в трех параметрах: в состоянии покоя, в состоянии глубокого вдоха, в состоянии полного выдоха.

6.2.Результат записать в графе (5, 6, 7).

6.3.Вычесть результат «полного выдоха» из результата «глубокого вдоха» -получилась экскурсия грудной клетки.

6.4.Записать результат в графе (8)

6.5.Определение частоты дыхания. Правую руку положить на грудь, левую – на живот, с помощью помощника за одну минуту подсчитать количество вдохов, результат записать в графу 9

7.Проанализируйте свои результаты, сравнивая их с результатами нормы.

Задание 2.

ФИО студента _

Дата выполнения: _

Таблица 2

Экспресс-оценка физического здоровья по (Г.Л.Апанасенко, 1988)

<i>Показатели</i>	Функциональные классы (уровни)				
	1	2	3	4	5
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
<i>1.Масса тела</i>					
рост (г/см)					
Мужчины	501	451-500	401-450	375-400	375
Женщины	451	401-450	275-400	400-351	350
Баллы	-2	-1	0	-	-
<i>2. ЖЕЛ</i>					
Масса тела (мл/кг)					
Мужчины	50	51-55	56-60	61-65	66
Женщины	40	41-45	46-50	51-57	57
Баллы	0	1	2	4	5
<i>3.ЧСС*АД сист</i>					
100					
Мужчины	111	95-110	85-94	70-84	69
Женщины	111	95-110	85-94	70-84	69
Баллы	-2	0	2	3	4
<i>4.Время вос-ния ЧСС</i>					
после 20 присед. за 30с (мин, с)					
Мужчины	3	2-3	1,30-1,59	1-1,29	59
Женщины	3	2-3	1,30-1,59	1-1,29	59
Баллы	-2	1	3	5	7
<i>5.Динамометрия кисти</i>					
Масса тела					

(%)					
Мужчины	60	61-65	66-70	71-80	81
Женщины	40	41-50	51-55	56-60	61
Баллы	0	1	2	3	4
Общая оценка уровня здоровья (сумма баллов)	4	5-9	10-13	14-15	17-21

М – мужчины; Ж – женщины;

Количественная оценка уровня здоровья по методике Г.Л. Апанасенко.

Данный метод определяет уровень **здоровья** с помощью балльной системы оценок. В зависимости от величины каждого функционального показателя начисляется определенное количество баллов (от –2 до +7). Уровень **здоровья** оценивается по сумме баллов всех показателей. Максимально возможное количество баллов равняется 21. В зависимости от количества набранных баллов, всю шкалу делят на 5 уровней **здоровья**. От 1 уровня, соответствующего низкому уровню **здоровья**, до 5 высокого уровня. По данной системе оценок безопасный уровень **здоровья** (выше среднего) ограничивается 14 баллами. Это наименьшая сумма баллов, которая гарантирует отсутствие клинических признаков болезни. Характерно, что к 4 и 5 уровням относятся только люди, регулярно занимающиеся физической культурой. Количественная оценка физического состояния дает ценные сведения о состоянии **здоровья** и функциональных возможностях организма, что позволяет принять необходимые меры для профилактики заболеваний и укрепления **здоровья**.

Таким образом, уровень соматического **здоровья**, гарантирующий отсутствие болезней, имеют лишь люди с высоким уровнем физического состояния. Понижение уровня **здоровья** сопровождается прогрессирующим ростом заболеваемости и снижением функциональных резервов организма до опасного уровня, граничащего с патологией.

Следует отметить, что отсутствие клинических проявлений болезни еще не свидетельствует о наличии стабильного **здоровья**. Средний уровень **здоровья**, очевидно, может расцениваться как критический.

Установлено, что развитие хронических заболеваний происходит на фоне снижения уровня **здоровья** до определенной критической величины. Было показано, что у людей с высоким уровнем **здоровья** (17-21 балл) не обнаружено хронических заболеваний, а в группе людей с уровнем **здоровья** выше среднего (14-16 баллов) заболевания выявлены у 6%, в группе людей со средним уровнем **здоровья** (10-13 баллов) различные хронические заболевания наблюдаются у 25%. Дальнейшее снижение уровня **здоровья** (ниже среднего и низкий) уже ведет к клиническому проявлению болезни с соответствующими симптомами.

С учетом физиологических закономерностей, проявляющихся в зависимости от степени развития физического качества общей выносливости (экономизация функций и расширение физиологических резервов) на основании ряда исследований Г.Л. Апанасенко была разработана **экспресс-система оценки уровня здоровья**. Она состоит из ряда простейших показателей, которые ранжированы и каждому рангу присвоен соответствующий балл. Общая оценка здоровья определяется суммой баллов и позволяет распределить всех практически здоровых лиц на 5 уровней здоровья, соответствующих определенному уровню аэробного энергетического потенциала. Чем выше уровень здоровья, тем реже выявляются признаки хронических неинфекционных заболеваний и эндогенных факторов риска.

Для оценки уровня здоровья, измеряются в состоянии покоя:

- жизненная ёмкость легких (ЖЕЛ),
- частота сердечных сокращений (ЧСС),
- артериальное давление (АД),
- масса тела,
- длина тела,
- динамометрия кисти.

Затем выполняется функциональная проба (проба Мартинета). Учитывается время восстановления ЧСС в течение 3 мин.

На основании полученных данных рассчитываются следующие индексы:

1.Массовый индекс:

Масса тела, кг/(Рост, м²), кг / м²

2.Жизненный индекс:

ЖЕЛ, мл/(Масса тела, кг), мл / кг

3.Силовой индекс:

Сила кисти, кг/ Масса тела, кг, %

4.Индекс Робинсона:

(ЧСС_{пок}, уд/мин) * (АД_{сис})/ 100, усл.ед.

Оценки «зачтено» заслуживает студент, выполнивший все требования изучаемого раздела дисциплины, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание теоретического и методического учебного материала дисциплины, успешно выполнивший итоговое тестирование и итоговое задания представив его на ЭОС ЕДУКА, предусмотренные для зачета.

Требования:

1.Ведение тетради лекционных занятий предполагает наличие краткого содержания лекционных занятий всех разделов (конспекта).

Цель требования: научить студента конспектировать, составлять опорный конспект, тезисно записывать изложение учебного материала

Оценка результатов: оценка осуществляется преподавателем путем анализа содержания тетради дисциплины и выставление оценки как за ведение, так и содержание записей. Учитываются аккуратность, полнота изложения материала, качество, творческий характер, оригинальность мышления, аккуратность ведения, умение формулировать материал своими словами.

2. Выполнение итогового задания по самостоятельной работы студентов

Цель: оценка знаний и умений студентов по разделу программы «**Основы методики физического самовоспитания и самоконтроль за состоянием здоровья**».

Способ оценки: оценка осуществляется с помощью письменной работы, включающий заполнение представленной таблицы тестов физического развития.

Оценка результатов: оценка осуществляется преподавателем путем анализа результатов заполнения таблицы представленной на ЭОС ЕДУКА.

3. Итоговое тестирование по разделам дисциплины.

Цель: выявление знаний и умений студентов по теоретическому, практическому, методическому разделам программы.

Оценка результатов: «3» – за 50% правильно выполненных заданий,

«4» – за 65 – 80% правильно выполненных заданий,

«5» – за 90 – 100% выполненных заданий.

Для получения «зачета» необходимо набрать не менее 50 % правильных ответов

В конце первого и второго семестра студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу, сдают зачет. Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования в ЭОС ЕДУКА по теоретическому и методическому разделам программы. Студент, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт», должен владеть знаниями, соответствующие требованиям Государственного образовательного стандарта высшего образования по данной обязательной дисциплине.