



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
ФГБОУ ВО «ИГУ»

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

**Кафедра физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин**

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_ А.В.Семиров

«21» мая 2020 г.

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

Наименование дисциплины (модуля) **Б 1.О.08 Физическая культура и спорт**

Направление подготовки **44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

Квалификация (степень) выпускника – **Бакалавр**

Форма обучения – **очная**

**Согласована с УМС ПИ ИГУ**

Протокол №4 от «29» апреля 2020г.

Председатель \_\_\_\_\_ М.С.Павлова

**Рекомендовано кафедрой:**

Протокол № 8  
От «22» апреля 2020г.

Зав.кафедрой \_\_\_\_\_ М.В.Пружинина

**Иркутск 2020г.**

## 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. Образовательные 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 подготовки 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 также 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 следующих 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;

- обеспечить знаниями научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; основами 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, обеспечения безопасности в процессе проведения занятий, профессионально-прикладной подготовки будущего педагогического работника.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части программы и 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 «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
<p align="center"><b>УК-7</b></p> <p align="center">Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p align="center"><b>ИДК УК7.1</b></p> <p align="center">Определяет личностный уровень физического развития и физической подготовленности</p>	<p><b>Знать:</b> 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.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать средства и методы физической культуры и спорта для самостоятельного укрепления здоровья.</p> <p><b>Владеть:</b> средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.</p>
	<p align="center"><b>ИДК УК7.2</b></p> <p align="center">Поддерживает собственный уровень физической подготовленности на должном уровне для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b> способы самостоятельного совершенствования индивидуальных способностей, формирования основ здорового образа жизни и потребности в физической активности на основе регулярных занятий физическими упражнениями и спортом.</p> <p><b>Уметь:</b> 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.</p> <p><b>Владеть:</b> 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.</p>

#### 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		
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	36	16	20		
В том числе:					
Лекции (Лек)/(Электр)	36	16	20		
Практические занятия (Пр)/ (Электр)					
Лабораторные работы (Лаб)					
<b>Консультации (Конс)</b>	2	1	1		
<b>Самостоятельная работа (СР)</b>	30	19	11		
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен), часы (Контроль)			зачет		
Контроль (КО)	8		8		
<b>Контактная работа, всего (Конт.раб)*</b>	42				
Общая трудоемкость:         зачетные единицы	2				
	часы	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
<b>1 семестр</b>								
1	<b>Раздел 1. Физическая культура и спорт как социальный и культурный феномены</b>	<b>16</b>			<b>19</b>		<b>УК-7</b>	<b>35</b>
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
<b>2 семестр</b>								
10	<b>Раздел 2. Основы методики физического самовоспитания и самоконтроль за состоянием здоровья</b>	<b>20</b>			<b>7</b>			<b>27</b>
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 во время 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). Техника безопасности при организации занятий	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
	<b>ИТОГО (в часах)</b>	<b>36</b>			<b>26</b>			<b>62</b>

#### 4.3.Содержание учебного материала дисциплины (модуля):

Наименование разделов и тем	Содержание /Дидактические единицы	Форма текущего контроля / Форма промежуточной аттестации
1	2	3
<b>Раздел 1. Физическая культура и спорт как социальный и культурный феномены</b>		
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.	<b>Тестирование Educa, конспект/зачет</b>
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.	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
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 эффективности тренировочных занятий.	
<b>Раздел 2. Основы методики физического самовоспитания и самоконтроль за состоянием здоровья</b>		
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.	<b>Тестирование Educa, конспект/зачет</b>
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 ввремя 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) Техника безопасности при организации занятий	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)

#### а) перечень литературы:

1. Будникова, О.С. Основы математической обработки информации [Текст]: учебное пособие / О.С. Будникова, А.И. Ковыршина, М.Н. Мачхина. – Иркутск: Изд-во ФГБОУ ВПО «ИГУ», 2015. – 148 с. – 9 экз.
2. Бородин, А.Н. элементарный курс теории вероятностей и математической статистики [Электронный курс]:/ А.Н. Бородин. – Москва: Лань, 2011. – 254с. Режим доступа: ЭБС. ISBN 978-58114-0442-1.
3. Начинская, С.В. Спортивная метрология [Текст]: учебник для Вузов / С.В. Начинская. – 3 изд. испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 239 с. ISBN 978-5-7695-8079-6. Всего 10 экз: НФ2.
4. Назарова, Е.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / Е.Н. Назарова. – 2е изд., стер. – М.: Академия, 2013. – 20 экз.
5. Столяренко, Людмила Дмитриевна. Психология и педагогика [электронный ресурс]: краткий курс лекций / Л. Д. Столяренко, С. И. Самыгин, В. Е. Столяренко. – 4-е изд., перераб. и доп. – ЭВК. – Юрайт, 2011. – Режим доступа: ЭЧЗ "Библиотех". – ISBN 978- 5-9916-1247-0.экз.
6. Туганбаев, А.А. Теория вероятностей и математическая статистика [Электронный курс]:/ Туганбаев, В.Г. Крупин. – Москва: Лань, 2011. – 223с.: ил. Режим доступа: ЭБС Лань ISBN978-5-8114-1079-8.
7. Пружинин К.Н., Пружинина М.В., Физическая рекреация как междисциплинарная область физкультурного образования: учебно-методическое пособие. – Иркутский филиал «РГУФКСМиТ», 2011. – 124с. ISBN 978-5-91344-338-0.10экз.
8. Пружинин К.Н., Пружинина М.В., Общая характеристика адаптивной физической культуры: учебно-методическое пособие. – Иркутский филиал «РГУФКСМиТ», 2011. – 164с. ISBN 978-5-91344-339-7.10экз.
9. Пружинин, К.Н., Пружинина М.В., Основные средства восстановления работоспособности при занятиях физическими упражнениями: учебно-методическое пособие. – Иркутск: Вост.-Сиб. гос. академ. обр-я, 2012. – 112с.12экз.
10. Физическая культура [Текст] (лекционный материал): учебное пособие/ Р.Ф. Проходовская [и др.]; рец. Е.В. Воробьева, В.Ю. Лебединский; Иркут.гос.ун-т., Физкульт. - оздоровит. Центр. – Иркутск: Мегалит, 2015. – 197с. ISBN 978-5-905624-28- 5/ 27экз.

#### б) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. Система федеральных образовательных порталов [http://www.edu.ru/db/portal/sites/portal\\_page.htm](http://www.edu.ru/db/portal/sites/portal_page.htm)
2. Российский общеобразовательный портал <http://www.school.edu.ru/>
3. Портал поддержки ЕГЭ <http://ege.edu.ru/PortalWeb/index.jsp>
4. Министерство образования и науки РФ <http://mon.gov.ru>
5. Учеба: обр.портал – <http://www.ucheba.com/index.htm>
6. ИКТ в образовании <http://ict.edu.ru/lib/>
7. Исследователь.ru <http://www.researcher.ru/>
8. Вестник образования <http://www.vestnik.edu.ru/>
9. Сайт Учительской газеты <http://www.ug.ru/>
10. Образование: исследовано в мире <http://www.oim.ru/>
11. Образовательные технологии и общество <http://ifets.ieee.org/russian/periodical/journal.html>
12. Педагогический энциклопедический словарь <http://dictionary.fio.ru/>
13. Онлайн-словари портала Грамота.ру [http://slovari.gramota.ru/portal\\_sl.html](http://slovari.gramota.ru/portal_sl.html)
14. ГНПБ им. Ушинского <http://gnpbu.ru>
15. РГБ <http://www.rsl.ru>

- 16.РНБ <http://www.nlr.ru>  
17.ПОУНБ <http://www.pskovlib.ru>  
18.Российские библиотечные ресурсы: [http://courses.urc.ac.ru/guest/litterat/libraries\\_r.html](http://courses.urc.ac.ru/guest/litterat/libraries_r.html)  
<http://www.maindir.gov.ru/Lib/>  
19.Библиотека Администрации Президента Российской Федерации  
<http://www.libfl.ru/>  
20.Всероссийская государственная библиотека иностранной литературы им. М.И. Рудомино  
[http://www.libfl.ras.ru/ushin/ushin\\_r.html](http://www.libfl.ras.ru/ushin/ushin_r.html)  
21.Государственная публичная историческая библиотека России  
<http://info.spsl.nsc.ru/>  
22.ЭБС biblio-online.ru <https://biblio-online.ru/>

## **VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Помещения и оборудование:**

Помещения – учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных учебным планом ОПОП ВО бакалавриата, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения.

Занятия по дисциплине проходят в специальных помещениях:

- учебных аудиториях для проведения занятий лекционного типа, оборудованных специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: используется переносная мультимедийная техника;
- учебных аудиториях для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оборудованных специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: используется переносная мультимедийная техника;
- в помещениях для самостоятельной работы, оборудованных специализированной мебелью и компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде университета.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО «ИГУ».

#### **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;  
Peazip.

## VII. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В образовательном процессе используются активные и интерактивные формы, в том числе дистанционные образовательные технологии, используемые при реализации различных видов учебной работы, которые развивают 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) физическое 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
<b>Раздел 1. Физическая культура и спорт как социальный и культурный феномен</b>					
Тема 1.1 Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7 ИДК <sub>УК7.1</sub> ИДК <sub>УК7.2</sub>	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	1. Осознает значимость физической культуры и спорта как социальные феномены общества. 2. Представляет современное состояние физической культуры и спорта. Знает содержание федерального закона «О физической	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.	культуре и спорте в Российской Федерации». Имеет представление о структуре физической культуры личности. 3. Осознает ценности физической культуры. Имеет ценностные ориентации и положительное отношение к физической культуре и спорту. 4. Озвучивает основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.		
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	УК-7 ИДК <sub>УК7.1</sub> ИДК <sub>УК7.2</sub>	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	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	тест	Зачет



		условиям внешней среды.	закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.		
Тема 1.3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья	УК-7 ИДК <sub>УК7.1</sub> ИДК <sub>УК7.2</sub>	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	УК-7 ИДК <sub>УК7.1</sub> ИДК <sub>УК7.2</sub>	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном	1. Регулирует динамику работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. 2. Знает основные причины изменения психофизического	тест	Зачет Тестирование

культуры и спорта в регулировании работоспособности		<p>году и факторы, ее определяющие.</p> <p>Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.</p> <p>Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.</p>	<p>состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.</p> <p>3. Характеризует особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.</p>		
Тема 1.5 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	УК-7 ИДКУК7.1 ИДКУК7.2	<p>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития,</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Озвучивает методические принципы физического воспитания, методы физического воспитания, основы обучения движениям.</li> <li>2. Представляет основы совершенствования физических качеств.</li> <li>3. Формирует психические качества в процессе физического воспитания.</li> <li>4. Знает содержание разделов «общая физическая подготовка», ее цели и задачи, специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, ее цели и задачи.</li> <li>5. Воспроизводит формы занятий</li> </ol>	тест	Зачет Тестирование

		телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями.	физическими упражнениями.		
Тема 1.6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7 ИДК <sub>УК7.1</sub> ИДК <sub>УК7.2</sub>	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. Организует 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 <sub>УК7.1</sub> ИДК <sub>УК7.2</sub>	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и	1. Имеет представление о структуре массового спорта и спорта высших достижений, их целях и задачах. Спортивная классификация.	Собеседование	Зачет Тестирование

		<p>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.</p>	<p>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. Знаком с современными и популярными системами физических упражнений. 4. Обладает мотивацией и имеет обоснование индивидуального выбора вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Знаком с характеристикой основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</p>		
<p>Тема 1.8 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</p>	<p>УК-7 ИДК<sub>УК7.1</sub> ИДК<sub>УК7.2</sub></p>	<p>Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой</p>	<p>1. Характеризует особенности воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. 2. Озвучивает специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений.</p>	<p>Собеседование</p>	<p>Зачет Тестирование</p>

		<p>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.</p>	<p>Знаком с календарем студенческих соревнований университета.</p>		
--	--	---	--	--	--

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

<p>Тема 2.1 Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра</p>	<p>УК-7 ИДК<sub>УК7.1</sub> ИДК<sub>УК7.2</sub></p>	<p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических</p>	<p>1. Осуществляет диагностику и самодиагностику состояния организма при регулярных 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</p>	<p>тест</p>	<p>Зачет Тестирование</p>
---	---	--	--	-------------	-------------------------------

		<p>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.</p>	<p>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.</p>		
<p>Тема 2.2 Мотивация самостоятельных занятий физической культурой. Методика проведения учебно-тренировочного занятия</p>	<p>УК-7 ИДК<sub>УК7.1</sub> ИДК<sub>УК7.2</sub></p>	<p>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</p>	<p>1. Осознает значимость физической культуры, обладает мотивацией и целенаправленностью самостоятельных занятий. 2. Видит взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. 3. Владеет методикой 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.</p>	<p>Собеседование</p>	<p>Зачет Тестирование</p>

		<p>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.</p>	<p>5. Имеет представление о структуре учебно-тренировочного занятия, вводно-подготовительной, основной, заключительной части занятия. 6. Решает образовательные, оздоровительные задачи проведенного занятия.</p>		
<p>Тема 2.3 Формы, средства, методы самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью</p>	<p>УК-7 ИДК<sub>УК7.1</sub> ИДК<sub>УК7.2</sub></p>	<p>Методика корригирующей гимнастики для глаз. Основы методики самомассажа. Упражнения, формирующие мышечный корсет, поддерживающие осанку в комфортном состоянии. Дыхательные упражнения. Упражнения релаксирующего характера. Упражнения стретчинга. Методика соединения упражнений формирующих</p>	<p>1. Знает и применяет на практике: методику корригирующей гимнастики для глаз, владеет основами методики самомассажа. 2. Выполняет упражнения, формирующие мышечный корсет, поддерживающие осанку в комфортном состоянии. Дыхательные упражнения. Упражнения релаксирующего характера. Упражнения стретчинга.</p>	<p>Собеседование</p>	<p>Зачет Тестирование</p>

		двигательные способности с коррекцией выраженных изменений в физическом развитии.	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 <sub>УК7.1</sub> ИДК <sub>УК7.2</sub>	<p>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 показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма,</p>	<p>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, объективные и субъективные показатели самоконтроля. 4. Владеет методикой определения стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального</p>	Собеседование	Зачет Тестирование



		физической подготовленности.	состояния организма, физической подготовленности.		
Тема 2.5 Корректировка содержания самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	УК-7 ИДК <sub>УК7.1</sub> ИДК <sub>УК7.2</sub>	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 <sub>УК7.1</sub> ИДК <sub>УК7.2</sub>	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 ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль эффективности профессионально-прикладной	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 содержание ППФП. 3. Озвучивает методику подбора средств ППФП, организацию, формы и средства ППФП в вузе. 4. Способен осуществлять контроль эффективности профессионально-прикладной физической подготовленности. 5. Знает основные	Собеседование	Зачет Тестирование

		<p>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.</p>	<p>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.</p>		
<p>Тема 2.7 Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) педагога. Техника безопасности при организации занятий</p>	<p>УК-7 ИДК<sub>УК7.1</sub> ИДК<sub>УК7.2</sub></p>	<p>Техника безопасности при использовании средств ППФП. Цель и задачи производственной гимнастики. Утренняя гигиеническая гимнастика. Дополнительные средства повышения работоспособности. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей организма. Техника безопасности при использовании средств ППФП. Цель и задачи производственной гимнастики. Утренняя гигиеническая гимнастика. Дополнительные средства повышения</p>	<p>1. Знает технику безопасности при использовании средств ППФП, цель и задачи производственной гимнастики, утреннюю гигиеническую гимнастику. 2. Знает дополнительные средства повышения работоспособности, физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей организма.</p>	<p>Собеседование Инструктаж по ТБ</p>	<p>Тестирование</p>

		<p>работоспособности. Физкультурная пауза. Физкультурная минутка.</p>			
<p>Тема 2.8 Методика подбора средств самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.</p>	<p>УК-7 ИДК<sub>УК7.1</sub> ИДК<sub>УК7.2</sub></p>	<p>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 применение). Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Вспомогательные средства, обеспечивающие</p>	<p>1. Знает группы средств ППФП, прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта, прикладные виды спорта (их целостное применение). 2. Озвучивает оздоровительные силы природы и гигиенические факторы, вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП, методики подбора упражнений различной направленности.</p>	<p>Собеседование</p>	<p>Зачет Тестирование</p>

		качество учебного процесса по разделу ППФП.			
Тема 2.9 Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом	УК-7 ИДК <sub>УК7.1</sub> ИДК <sub>УК7.2</sub>	Виды разнонаправленной гимнастики: дыхательной, для глаз, суставной, координационной, релаксирующей, укрепляющей, успешно применяемых 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.	1. Знает 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, методику применения самомассажа.	Собеседование	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 эффективности 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. Мотивационные факторы формирования профессиональных качеств с ростом интереса к занятиям физической культурой и спортом.

10.2. Проблемы повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой.

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

11.1. Формы самостоятельных занятий: УГГ, упражнения в течение учебного дня и самостоятельные тренировочные занятия. Цели и задачи форм самостоятельных занятий физическими упражнениями. Направления использования средств физической культуры. Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельных занятий.

11.2. Средства физической культуры: гигиенические, оздоровительно-рекреативные, общеподготовительные, профессионально-прикладные и 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**

13.1. Дневник самоконтроля. Заполнение дневника. Внесение изменений в содержание занятий по результатам показателей дневника самоконтроля.

### **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). Техника безопасности при организации занятий**

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. Аутогенные 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	
		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 определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Способность оперировать основами учебного материала 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 нестандартных задач, возникающих в нестандартных ситуациях	

		Применяет преобразованные основные понятия и положения для разрешения не стандартных задач, возникающих в не стандартных ситуациях	0 – не выполняет большую часть заданий, требующих применения 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
Способность самостоятельно и аргументированно выбирать и применять способы решения нестандартных 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	Распознает ситуации, позволяющие после преобразований применять основные понятия и положения для разрешения нестандартных задач, возникающих в нестандартных ситуациях	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
			0 – не распознает ситуации, допускающие возможность применения преобразованного учебного материала в большей части предложенных нестандартных практико-ориентированных ситуаций 1 – распознает, описывает и обосновывает выбранный способ применения преобразованного учебного материала для разрешения большей части предложенных нестандартных практико-ориентированных ситуаций, но иногда допускает ошибки 2 – распознает, правильно описывает и обосновывает выбранный способ применения преобразованного учебного материала для разрешения всех предложенных нестандартных практико-ориентированных ситуаций
			Применяет преобразованные основные понятия и положения для

		разрешения нестандартных задач, возникающих в нестандартных практико-ориентированных ситуациях	1 – обоснованно применяет преобразованный учебный материал для разрешения большей части предложенных нестандартных практико-ориентированных ситуаций, но иногда допускает ошибки 2 – обоснованно и правильно применяет преобразованный учебный материал для разрешения всех предложенных нестандартных практико-ориентированных ситуаций
<b>НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: КОНСПЕКТ</b>			
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 недостаточное 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 недостаточное количество значимых в заданном контексте фактов
			2 – выделил достаточное количество значимых в заданном контексте фактов
	Выделяет значимые в заданном контексте положения	0 – не выделил значимые в заданном контексте положения	
		1 – выделил недостаточное количество значимых в заданном контексте положений	
		2 – выделил достаточное количество значимых в заданном контексте положений	
	Способен обобщать, конкретизировать и систематизировать полученную в результате анализа информацию в заданном контексте	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 причинно-	2 – установил отношения между всеми необходимыми понятиями (объектами) в заданном контексте, подтверждая их фрагментами конспектируемого текста
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 САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ 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, отражающее 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 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

##### **Тест 1.1.1**

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 1.1.2**

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 1.1.3**

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

##### **Тест 1.1.4**

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

##### **Тест 1.1.5**

Естественные формы проявления двигательной активности в ходьбе, передвижении на лыжах, плавании, метании предметов и т.д., обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде, называют ... (**жизненно необходимые**) умения и навыки

##### **Тест 1.1.6**

Определенный тип поведения личности или группы людей, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, манеры, привычки, склонности культурной жизнедеятельности в конкретных социальных условиях, называется ... (**здоровый стиль жизни**)

##### **Тест 1.1.7**

Процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека, называется... (**общая физическая подготовка**).

##### **Тест 1.1.8**

Сопряженное понятие о принципах взаимодействия закономерностей социальных (общественных) и биологических (связанных с функциональными особенностями организма) в процессе овладения ценностями физической культуры, принято называть ... (**социально – биологические основы**) физической культуры

##### **Тест 1.1.9**

Качественное, системное и динамическое новообразование личности, определяющее ее образованность, физическую подготовленность и совершенство, отраженное в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом стиле жизни, называется ... (**физическая культура личности**)

##### **Тест 1.1.10**

Педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания, принято называть ... (**физическое воспитание**).

### **Тест 1.1.11**

Определенные стороны двигательных способностей человека – сила, выносливость, быстрота (скоростные возможности), гибкость, ловкость (координационные возможности), это... (физические, двигательные) качества

## **Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта**

### **Тест 1.2.1**

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

### **Тест 1.2.2**

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

### **Тест 1.2.3**

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

### **Тест 1.2.4**

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

### **Тест 1.2.5**

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

### **Тест 1.2.6**

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

### **Тест 1.2.7**

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

### **Тест 1.2.8**

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

### **Тест 1.2.9**

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

### **Тест 1.2.10**

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 1.3.1**

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

### **Тест 1.3.2**

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

### **Тест 1.3.3**

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

### **Тест 1.3.4**

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

### **Тест 1.3.5**

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 1.3.6**

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

**Тест 1.3.7**

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

**Тест 1.3.8**

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

**Тест 1.3.9**

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

**Тест 1.3.10**

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 1.4.1**

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

**Тест 1.4.2**

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

**Тест 1.4.3**

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

**Тест 1.4.4**

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

**Тест 1.4.5**

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

**Тест 1.4.6**

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

**Тест 1.4.7**

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

**Тест 1.4.8**

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

**Тест 1.4.9**

Физкультпаузы, физкультминутки, подвижные перемены, это... **(малые формы)**



физической культуры

**Тест 1.4.10**

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

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

**Тест 1.5.1**

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

**Тест 1.5.2**

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

**Тест 1.5.3**

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

**Тест 1.5.4**

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

**Тест 1.5.5**

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

**Тест 1.5.6**

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 1.5.7**

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

**Тест 1.5.8**

Часть преимущественно практических занятий учебной дисциплины «Физическая культура», в процессе физического воспитания студентов – это та часть, выбирающаяся самим студентом (вид спорта и др.) на обязательных и самостоятельных учебно-тренировочных занятиях, принято называть ... **(элективный курс)**

**Тест 1.5.9**

Педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания, получил название ... **(физическое воспитание)**

**Тест 1.5.10**

Процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей, принято называть ... **(физическое совершенство)**

**Тема 1.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

**Тест 1.6.1**

Определённым образом упорядоченная совокупность приёмов выполнения физических упражнений, обеспечивающих решение конкретной задачи, принято называть... **(метод физического воспитания)**

### **Тест 1.6.2**

Конкретный способ реализации метода, осуществляемый в соответствии с особенностями какой-либо частной задачи, принято называть ... **(методический приём)**

### **Тест 1.6.3**

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

### **Тест 1.6.4**

Метод, при котором учащиеся делятся на группы, каждая из которых получает отдельное задание, принято называть ... **(групповой) метод.**

### **Тест 1.6.5**

Метод, при котором процесс двигательной деятельности построен на сюжетной основе, принято называть... **(игровой) метод**

### **Тест 1.6.6**

Метод, при котором учащийся получает персональное задание, принято называть... **(индивидуальный) метод.**

### **Тест 1.6.7**

Метод, основанный на повторении комплекса специально подобранных физических упражнений, направленно воздействующих либо на одно-два физических качества, либо на определенные части тела; повторение упражнений на «станциях», которые располагаются по кругу, принято называть... **(круговая тренировка)**

### **Тест 1.6.8**

Метод, при котором учащиеся выполняют упражнения поочередно, принято называть ... **(поточный) метод.**

### **Тест 1.6.9**

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 1.6.10**

Метод, смысл которого заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой, называется метод... **(строго регламентированного упражнения)**

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

### **Тест 1.7.1**

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

### **Тест 1.7.2**

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

### **Тест 1.7.3**

Составная часть спорта, охватывающая избранную часть людей, деятельность которых осуществляется как профессиональная, и направленная на максимальные спортивные результаты, называется ... **(спорт высших достижений)**

### **Тест 1.7.4**

Составная часть типа спорта, для которой характерны устойчивые комплексы соревновательных действий и условий соревновательной деятельности, называется ... **(вид спорта).**

### **Тест 1.7.5**

Контроль, предназначенный для оценки учебно-воспитательной работы в целом на основании данных текущего учета, а также результатов соревнований или нормативных испытаний, называется ... **(итоговый контроль)**

#### **Тест 1.7.6**

Результат последовательного суммирования организмом всех тренировочных эффектов системы тренировочных занятий, называется ... **(кумулятивный эффект)**

#### **Тест 1.7.7**

Средства восстановления, к которым относят рациональное питание, фармакологические препараты и витамины, спортивные напитки, белковые препараты, физио и гидротерапию, массаж, бальнеотерапия и др., принято называть... **(медико - биологические)**

Контроль, который предназначен для получения информации о состоянии здоровья, физическом развитии, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях спортсмена, называется ... **(медико- биологический) контроль**

#### **Тест 1.7.8**

Разностороннее развитие физических качеств, функциональных систем организма, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности, принято называть... **(общая подготовленность)**

#### **Тест 1.7.9**

Упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсмена и предполагающие двигательные действия, создающие специальный фундамент для последующего совершенствования, называются ...**(общеподготовительные)** упражнения.

#### **Тест 1.7.10**

Упражнения, предполагающие выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, принято называть ...**(соревновательные)** упражнения.

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

#### **Тест 1.8.1**

Продолжительные и регулярные занятия спортом или физическими упражнениями влияют на состояние психики человека и его физическое развитие:

- а) да;**
- б) нет.**

#### **Тест 1.8.2**

Планирование и контроль хода тренировочного процесса и коррекция его в случае необходимости в соответствии с критериями его эффективности, принято называть ... **(управление в спорте)**

#### **Тест 1.8.3**

Нормативные требования, которые служат для оценки модельных характеристик и включают в себя показатели технико – тактической, физической, теоретической, интегральной подготовленности, принято называть ... **(целевые нормативы)**

#### **Тест 1.8.4**

Форма спортивной подготовки, позволяющая сократить временные затраты на организованные тренировочные занятия, называется ... **(самостоятельные) занятия.**

#### **Тест 1.8.5**

Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как: ... **(тренированность)**

#### **Тест 1.8.6**

Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:  
**а) содержанием;**

б) формой; в) скоростью их выполнения

#### **Тест 1.8.7**

Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

а) обеспечивают усиленную работу системы энергообеспечения;

б) обеспечивают усиленную работу систем дыхания и кровообращения;

**в) обеспечивают выполнение большого объема мышечной работы с разной интенсивностью**

#### **Тест 1.8.8**

Техникой физических упражнений принято называть:

а) выполнение упражнения с наименьшим расходом энергии;

б) последовательность движений и элементов, включенных в упражнение;

**в) способ целесообразного решения двигательной задачи**

#### **Тест 1.8.9**

Комплексы генетически обусловленных биологических и психических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято обозначать как:

а) функциональные системы;

**б) физические качества;**

в) двигательные способности

**Тест 1.8.10 Физическими** упражнениями называются формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания

**а) да; б) нет**

**Тема 2.1. Мотивация самостоятельных занятий физической культурой и спортом**

#### **Тест 2.1.1**

Оценка, соответствующая качествам и способностям, называется... **(адекватная)** оценка

#### **Тест 2.1.2**

Сознательное напряжение физических и духовных сил, направленных на повышение результата, называется... **(волевая регуляция)**

#### **Тест 2.1.3**

Осознаваемое двигательное действие в ответ на определенный сигнал, принято называть... **(двигательная реакция)**

#### **Тест 2.1.4**

Действие, доведенное в процессе выполнения до высокой степени совершенства, выполняемое точно, экономично, качественно, это ... **(двигательный навык)**

#### **Тест 2.1.5**

Мысленное представление движений, направленное на совершенствование техники двигательных действий, называется... **(идеомоторная тренировка)**

#### **Тест 2.1.6**

Побудительные причины деятельности, зависящие от целей деятельности, называются... **(мотивы)**

#### **Тест 2.1.7**

Состояния, возникающие под влиянием отдельных упражнений и быстро изменяющиеся, непродолжительные по времени, принято называть ... **(оперативные состояния)**

#### **Тест 2.1.8**

Результат воздействия стрессогенных факторов, превосходящий адаптивные возможности организма, принято называть ... **(перенапряжение)**

#### **Тест 2.1.9**

Оздоровительный и образовательный эффект от занятий физическими упражнениями, принято называть ... **(продукт деятельности)**

#### **Тест 2.1.10**

Состояние, возникающее у спортсмена под действием стрессогенных факторов, принято называть ... (**психическое напряжение**)

## **Тема 2.2. Формы, средства, методы самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью**

### **Тест 2.2.1**

Термин рекреация означает:

- а) постепенное приспособление организма к нагрузкам;
- б) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;
- в) **отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;**
- г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

### **Тест 2.2.2**

Физические упражнения, которые наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня:

- а) упражнения на внимание;
- б) **простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности;**
- в) **быстрая длительная ходьба на свежем воздухе;**
- г) упражнения на развитие силы мышц спины.

### **Тест 2.2.3**

Укажите, что не относится к методическим принципам физического воспитания:

- а) систематичность;
- б) **сила воли и смелость;**
- в) сознательность и активность;
- г) доступность и индивидуализация

### **Тест 2.2.4**

Повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействий солнца, воздуха, воды, принято называть... (**закаливание**)

### **Тест 2.2.5**

Способы работы преподавателя, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, принято называть ... (**методы физического воспитания**)

### **Тест 2.2.6**

Изменения, обусловленные прекращением или уменьшением объёма регулярных физических занятий, принято называть ... (**детренированность**)

### **Тест 2.2.7**

Движения или действия, используемые для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств, называются ... (**физические упражнения**)

### **Тест 2.2.8**

Мероприятия по личной и общественной гигиене труда, быта, отдыха, питания, окружающей среды и т.д., это ... (**гигиенические факторы**)

### **Тест 2.2.9**

Упражнения, в процессе выполнения которых мышцы, сокращаясь, укорачиваются или удлиняются, принято называть .... (**динамические**) упражнения

### **Тест 2.2.10**

Упражнения, при выполнении которых длина мышцы при сокращении остаётся неизменной, называются ... (**статические или изометрические**) упражнения

### **Тест 2.2.11**

Упражнения, сочетающие оба режима работы мышц, называются ...

(комбинированные)

## Тема 2.3. Самоконтроль вовремя самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью

### Тест 2.3.1

Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменение под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называется... (**самоконтроль**)

### Тест 2.3.2

Перечислите все субъективные показатели приемов самоконтроля:

- а) **самочувствие;**
- б) **аппетит;**
- в) вес;
- г) **сон;**
- д) работоспособность;
- е) пульс;
- ж) **желание заниматься спортом;**
- з) спирометрия;
- и) частота дыхания;
- к) потоотделение

### Тест 2.3.3

Перечислите показатели, которые относятся к объективным показателям приемов самоконтроля:

- а) самочувствие;
- б) аппетит;
- в) **вес;**
- г) сон;
- д) **работоспособность;**
- е) **частота пульса;**
- ж) желание заниматься спортом;
- з) **жизненная емкость легких;**
- и) **частота дыхания;**
- к) потоотделение

### Тест 2.3.4

Перечислите все внешние признаки, которые относятся к легкой степени утомления:

- а) значительное покраснение кожи;
- б) небольшое покраснение кожи;
- в) значительное учащение дыхания, периодически через рот;
- г) **дыхание учащенное, ровное;**
- д) резкое покраснение, побледнение кожного покрова;
- е) дыхание резкое, учащенное, поверхностное, одышка;
- ж) движения не нарушены;
- з) нарушена координация движений, покачивание, дрожание конечностей;
- и) **движения неуверенные;**
- к) неточность выполнения команд;
- л) внимание безошибочно;
- м) **замедленное выполнение заданий, часто на повторную команду.**

### Тест 2.3.5

Перечислите все внешние признаки, которые относятся к значительной степени утомления:

- а) **значительное покраснение кожи;**
- б) небольшое покраснение кожи;
- в) резкое покраснение, побледнение кожного покрова;

- г) дыхание учащенное, ровное;
  - д) значительное учащение дыхания, периодически через рот;**
  - е) дыхание резкое, учащенное, поверхностное, одышка;
  - ж) движения не нарушены;
  - з) нарушена координация движений, покачивание, дрожание конечностей;**
  - и) движения неуверенные;
  - к) неточность выполнения команд;
  - л) внимание безошибочно;
  - м) замедленное выполнение заданий, часто на повторную команду.
- (перечислите все правильные ответы)

#### Тест 2.3.6

Перечислите все внешние признаки, которые относятся к большой степени утомления:

- а) значительное покраснение кожи;
- б) небольшое покраснение кожи;
- в) резкое покраснение, побледнение кожного покрова;**
- г) значительное учащение дыхания, периодически через рот;
- д) дыхание учащенное, ровное;
- е) дыхание резкое, учащенное, поверхностное, одышка;**
- ж) движения не нарушены;
- з) нарушена координация движений, покачивание, дрожание конечностей;**
- и) движения неуверенные;
- к) неточность выполнения команд;
- л) внимание безошибочно;
- м) замедленное выполнение заданий, часто на повторную команду.

#### Тест 2.3.7

Перечислите все правильные способы подсчета пульса, которые применяются в физическом воспитании:

- а) тремя пальцами на запястье;**
- б) большим и указательным пальцами на шее;**
- в) кончиками пальцев на виске;
- г) тремя пальцами в области коленного сустава
- д) ладонью к груди в области сердца;
- е) тремя пальцами в области локтевого сустава.

#### Тест 2.3.8

При выполнении пробы с задержкой дыхания, показателями нормального здоровья человека, являются:

- а) на вдохе 40 – 90 секунд, на выдохе 40 – 60 секунд;
- б) на вдохе 60 – 90 секунд, на выдохе 40 – 60 секунд;**
- в) на вдохе 60 – 90 секунд, на выдохе 60 – 90 секунд;
- г) на вдохе 40 – 60 секунд, на выдохе 40 – 60 секунд.

#### Тест 2.3.9

Приведите в соответствие тесты для определения физических качеств и развиваемое качество:

Тест	Физическое качество
1. Подтягивание	а) Гибкость
2. Прыжок в длину с места	б) Скоростно-силовые качества
3. Бег в течение 6 минут	в) Быстрота
4. Выпрыгивание вверх	г) Сила
5. Бег на 60 м	д) Взрывная сила
6. Наклон туловища вперед	е) Выносливость

### Тест 2.3.10

Способность организма запоминать, а затем воспроизводить движения, усвоенные давно:

- а) условный рефлекс;
- б) мышечная память;**
- в) моторика;
- г) кинестетика.

### Тест 2.3.11

Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к дорабочему состоянию, называется ... (**восстановление**)

### Тема 2.4. Корректировка содержания самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью

#### Тест 2.4.1

Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется ... (**комплекс упражнений**)

#### Тест 2.4.2

Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта, составляет:

- а) не менее 30 минут;**
- б) более 2 часов;
- в) не более 10 минут;
- г) не более 30 минут

#### Тест 2.4.3

Временной интервал, который рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений, составляет:

- а) 4 часа;
- б) 2 часа;**
- в) 1 час;
- г) 20 минут

#### Тест 2.4.4

**Каждое упражнение утренней гимнастики рекомендуется повторять:**

- а) столько, сколько захочется;
- б) 20-40 раз;
- в) более 20-30 раз;
- г) не менее 8-12 раз**

#### Тест 2.4.5

**Вид бега, развивающий общую выносливость организма:**

- а) бег по пересеченной местности;
- б) бег на тренажере;
- в) марафонский бег;
- г) равномерный непрерывный бег**

#### Тест 2.4.6

Осанка – это ...

- а) правильное положение тела в пространстве;
- б) привычное положение тела в пространстве;**
- в) правильное распределение центра тяжести тела;
- г) отсутствие нарушений осанки и сколиоза

#### Тест 2.4.7

Пульс для начинающих заниматься оздоровительным бегом (в среднем) во время бега не должен превышать ... уд/мин.

- а) 90-100; **б) 120-130;**



в) 160/170; г) 180-190

**Тест 2.4.8**

Частота дыхательных движений в покое не должна превышать ... циклов в мин.

- а) 6-8;
- б) 8-10;
- в) 10-12;
- г) **12-18**

**Тест 2.4.9**

Основной обмен - это количество энергии, используемое организмом в условиях:

- а) **полного покоя;**
- б) активной мышечной работы;
- в) интенсивной умственной деятельности.

**Тест 2.4.10**

Целесообразное функционирование активности личности в единстве ее энергетических, динамических и содержательно-смысловых составляющих, принято называть... (**саморегуляция**)

**Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

**Тест 2.5.1**

Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

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

**Тест 2.5.2**

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

**Тест 2.5.3**

Виды спорта (или их элементы), которые развивают, формируют профессионально-прикладные знания, психофизические и специальные качества, умения и навыки, принято называть ... (**прикладные виды спорта**)

**Тест 2.5.4**

Те качества личности, которые способствуют эффективному выполнению профессиональных видов работ и могут быть сформированы и воспитаны в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом, называются ... (**прикладные психические качества**)

**Тест 2.5.5**

Двигательные качества (сила, выносливость, быстрота, гибкость), которые имеют наибольшее значение для качественного и эффективного выполнения конкретной профессиональной деятельности, принято называть ... (**прикладные физические качества**).

**Тест 2.5.6**

Процесс целенаправленного воспитания физических качеств и освоения двигательных навыков, обеспечивающих успешность профессиональной деятельности, принято называть ... (**профессионально-прикладная физическая подготовка**)

**Тест 2.5.7**

Умения и навыки, которые необходимы в конкретной профессиональной деятельности, и могут быть сформированы в процессе занятий определенными видами спорта, принято называть ... (**прикладные**)

**Тест 2.5.8**

Результат процесса физической подготовки, актуальный (достигнутый, фактический) уровень развития физических качеств человека, принято называть... (**физическая подготовленность**)

### Тест 2.5.9

Упражнения, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применение в условиях профессиональной деятельности или в экстремальных ситуациях, принято называть ... (**прикладные физические упражнения**)

### Тест 2.5.10

Разновидность СФП, оформившаяся в самостоятельное направление физического воспитания и нацеленная на психофизическую подготовку человека к продуктивной трудовой деятельности, это... (**профессионально-прикладная физическая подготовка**)

**Тема 2.6. Средства и формы профессионально - прикладной физической подготовки (ППФП) педагога. Техника безопасности при организации занятий**

### Тест 2.6.1

Физические упражнения, солнце, воздух и вода, естественно-природные и гигиенические факторы, это ...(**средства**) физического воспитания

### Тест 2.6.2

Для работников умственного труда, динамическая физкультурная минутка является средством:

- а) развития физических качеств;
- б) способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний;
- в) **повышения работоспособности;**
- г) **способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения**

### Тест 2.6.3

Утренняя гимнастика, урок или тренировочное занятие, соревнование, спортивный праздник, это ...(**формы**) физического воспитания

### Тест 2.6.4

Производственные повреждения, травмы, которые статистически достоверно фиксируются у представителей определенной профессии вне зависимости от причин, называются ... (**производственный травматизм**)

### Тест 2.6.5

Патология, возникающая в результате влияния условий, характера и режима трудовой деятельности, называется ... (**профессиональное заболевание**)

### Тест 2.6.6

Под понятием ритмическая гимнастика подразумевают:

- а) современный вид танца;
- б) акробатические упражнения;
- в) музыкально-ритмическое воспитание;
- г) **комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на укрепление и развитие организма в любом возрасте**

### Тест 2.6.7

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

### Тест 2.6.8

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 2.6.9

Физкультурная деятельность, удовлетворяющая потребности людей в лечении различных травм, ушибов, психических срывов в результате стрессовых ситуаций и т.п., принято называть... (**двигательная реабилитация**)

### **Тест 2.6.10**

Основная причина спортивных травм, это ... **(неправильная организация занятий)**

## **Тема 2.7. Методика подбора средств самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки**

### **Тест 2.7.1**

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... **(методика физического воспитания).**

### **Тест 2.7.2**

Назовите основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП:  
(формы труда специалистов данного профиля; условия и характер труда;  
режим труда и отдыха; особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости)

### **Тест 2.7.3**

Качества, умения и навыки, осваиваемые в ходе спортивного совершенствования, и которые совпадают с профессиональными, считаются ... **(профессионально-прикладными)**

### **Тест 2.7.4**

Естественное состояние организма на фоне отсутствия патологических сдвигов, оптимальной связи со средой, согласованности всех функций, принято называть ... **(индивидуальное здоровье человека)**

### **Тест 2.7.5**

Для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя, рекомендуется:

- а) **выполнять упражнения для снятия напряжения глаз;**
- б) **выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц;**
- в) ничего не делать;
- г) подвинуть ближе монитор компьютера;
- д) надеть очки

### **Тест 2.7.6**

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

### **Тест 2.7.7**

Условия труда (продолжительность рабочего времени, комфортность производственной сферы) влияют на подбор средств физической культуры и спорта для достижения высокой работоспособности и трудовой активности человека,

### **Тест 2.7.8**

Необходимый элемент здорового образа жизни любого человека, когда при правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, принято называть ... **(рациональный режим труда и отдыха)**

### **Тест 2.7.9**

Прикладная физическая подготовка студентов опирается на ... **(общефизическую)** подготовленность студентов.

### **Тест 2.7.10**

К основным факторам, отрицательно влияющим на здоровье, относятся:  
...(детренированность организма из-за недостатка двигательной активности; напряженное эмоциональное состояние человека в процессе его повседневного труда; неблагоприятное влияние внешней среды)

## **Тема 2.8. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в**

## **учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом**

### **Тест 2.8.1**

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 ... (саморегуляция)

### **Тест 2.8.2**

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

### **Тест 2.8.3**

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

### **Тест 2.8.4**

Объективное снижение работоспособности, характер которого во многом зависит от формы профессиональной деятельности, и связанное с особенностями физических, психических и нервно-эмоциональных профессиональных нагрузок, и условий труда, принято называть ... (профессиональное утомление)

### **Тест 2.8.5**

Метод психического самовнушения, при котором работа мозга сосредоточена в основном на «тренировке представлений, принято называть... (психомышечная тренировка)

### **Тест 2.8.6**

Рекомендуемая последовательность закаливающих процедур:

- а) контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе;
- б) обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби;
- в) прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной;
- г) воздушные ванны, обтирание, обливание

### **Тест 2.8.7**

К физиологическим механизмам, помогающим расслаблению, относятся ... (дыхание, а именно фаза выдоха; закрывание глаз; «покой» после максимального изометрического сокращения)

### **Тест 2.8.8**

Рекомендуемая последовательность использования приемов, связанная с оптимизацией процесса засыпания... (1) успокаивающее дыхание, 2) представление ощущения покоя, 3) маска релаксации)

### **Тест 2.8.9**

Комплексы упражнений, которые лежат упражнения в произвольном, волевом длительном и глубоком расслаблении мышц, принято называть ... (аутотренинг)

**Тест 2.8.10** Накопление утомления по причинам нерационального режима труда и отдыха при отсутствии своевременного восстановления, принято называть ... (переутомление)

## **Тема 2.9. Профилактика профессиональных заболеваний педагога средствами физической культуры**

### **Тест 2.9.1**

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

### **Тест 2.9.2**

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

**Тест 2.9.3**

В физкультурную паузу следует включать ... (**позо-тонические**) упражнения

**Тест 2.9.4**

Принцип, который заключается в том, что работа педагога должна учитывать особенности собственной личности, её природу, уникальные особенности, это принцип ...(**природосообразности**)

**Тест 2.9.5**

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

**Тест 2.9.6**

Повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию различных факторов труда, которые могут вызвать профессиональные заболевания и отклонения в состоянии здоровья, это основная задача физических упражнений ... (**профилактической направленности**)

**Тест 2.9.7**

ограниченная двигательная активность, неудобная рабочая поза, повышенная нервно-эмоциональная напряженность, монотонность в работе, это ... (**основные неблагоприятные факторы**), характерные для умственного труда

**Тест 2.9.8**

Комплекс упражнений, подобранных в соответствии с необходимостью профилактики конкретных неблагоприятных влияний в процессе труда и снижения профессионального травматизма, принято называть ... (**профилактическая гимнастика**)

**Тест 2.9.9**

Для работников умственного или преимущественно умственного труда в комплекс профилактической гимнастики рекомендуется включать:

- а) 18-20 упражнений динамического характера;
- б) 8-10 любых упражнений;
- в) 10-12 упражнений статического характера;
- г) любые упражнения динамического и статического характера

**Тест 2.9.10**

Рекомендуемая продолжительность занятий профилактической гимнастикой, составляет:

- а) **20-25 минут**;
- б) 8-10 минут;
- в) может быть произвольной;
- г) любое время, которое имеется для выполнения комплекса

**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 1.
2. Выполнить педагогическое наблюдение и записать полученные данные в таблицу.

**Аппаратура:** спирометр, секундомер, сантиметровая лента.

ФИО студента \_\_\_\_\_ Дата выполнения: \_\_\_\_\_

## 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)	Экскурсия (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. Вычсть 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.

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

Показатели	Функциональные классы (уровни)				
	1	2	3	4	5
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
<b>1. Масса тела</b>					
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	-	-

<b>2. ЖЕЛ</b> 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
<b>3. ЧСС*АД сист</b> 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
<b>4. Время вос-ния ЧСС</b> после <b>20 присед. за 30с (мин, с)</b>					
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
<b>5. Динамометрия кисти</b> 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 (таблица 2) 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, м<sup>2</sup>), кг / м<sup>2</sup>

**2. Жизненный индекс:**

ЖЕЛ, мл/(Масса тела, кг), мл / кг

**3. Силовой индекс:**

Сила кисти, кг/ Масса тела, кг, %

**4. Индекс Робинсона:**

(ЧСС<sub>пок</sub>, уд/мин) \* (АД<sub>сис</sub>/ 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 выставления оценки как за ведение, так и за 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 работе 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, соответствующими требованиям Государственного образовательного стандарта высшего образования по данной обязательной дисциплине.

Документ составлен в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению:  
**44.03.02** Психолого-педагогическое образование, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от «22» февраля 2018 г. №122 (зарегистрирован в Минюсте России «15» марта 2018 г. № 50364).

**Разработчики:**

  
\_\_\_\_\_

доцент, канд. пед. наук

М.В. Пружина

  
\_\_\_\_\_

доцент, канд. пед. наук

И.И. Плотникова

  
\_\_\_\_\_

доцент, канд. пед. наук

В.Р. Кузекевич

*Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.*