

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
САМАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ РЫНКА»

СОГЛАСОВАНО
Руководитель УЛАОП


подпись Сталькина У.М.
ФИО
« 05 » июня 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе


подпись Перов С.Н.
ФИО
« 05 » июня 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

название дисциплины

Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика

Профиль подготовки Проектирование корпоративных информационных систем

Квалификация бакалавр

Год начала подготовки по программе 2019

Форма(ы) обучения очная

Кафедра физического воспитания

Руководитель образовательной программы


подпись Макаров А.А.
ФИО
« 05 » июня 2019 г.

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания
/протокол заседания № 1 от 30.08.2019/

Заведующий кафедрой

подпись Савченко О.Г.
ФИО

Самара
2019

**1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ,
СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ
ОПОП ВО**

Планируемые результаты обучения по дисциплине	Планируемые результаты освоения ОПОП ВО
<i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)</i>	
Знает:	Понимает роль физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности. Методы и средства физической культуры. Ограничения, накладываемые на занятия физической культурой состоянием здоровья и уровнем физической подготовки.
Умеет:	Выбрать методы и средства физической культуры с учетом состояния здоровья и уровня физической подготовки. Составить программу самостоятельной общеукрепляющей тренировки.
Владеет:	Навыками планирования режима труда и отдыха с учетом необходимости занятий физической культурой.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Индекс дисциплины по учебному плану	Курс, семестр изучения дисциплины (очная / заочная форма обучения)
Б1.О.23	5,6 семестр

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем дисциплины по тематическим разделам и видам учебных занятий

Наименование тематического раздела дисциплины	Количество часов (очная/заочная форма обучения)			
	Л	ПЗ	ЛР	СР
Роль физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	-	6	-	6
Методы и средства физической культуры с учетом состояния здоровья и уровня физической подготовленности	-	6	-	6
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	-	6	-	6
Основы здорового образа жизни обучающихся	-	6	-	6
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	-	6	-	6
Режим труда и отдыха с учетом необходимости занятий физической культурой	-	6	-	6

Содержание тематических разделов дисциплины

Наименование раздела	Содержание раздела
Роль физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в образовательных организациях.
Методы и средства физической культуры с учетом состояния здоровья и уровня физической подготовленности	Физические упражнения. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Двигательные умения. Двигательный навык. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Словесный метод.
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
Основы здорового образа жизни обучающихся	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся 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.
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	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.
Режим труда и отдыха с учетом	Критерии режима труда и отдыха. Стратегический способ организации жизнедеятельности, целостное восприятие жизни. Рациональный

Наименование раздела	Содержание раздела
необходимости занятий физической культурой	режим труда и отдыха, оптимальный двигательный режим, соблюдение правил личной гигиены. Достаточный уровень самопринятия и самоуважения, способность ценить и сохранять уникальность своей личности; сензитивность к самому себе, стремление к творческой самореализации.

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная литература, в том числе:

Основная:

Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2017. - 432 с. - ISBN 978-5-906839-97-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>

Починкин, А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие / А.В. Починкин. - Москва : Спорт, 2017. - 385 с. : ил. - Библиогр.: с. 368-371. - ISBN 978-5-906839-55-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454524>

Солодков, А.С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная : учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - 7-е изд. - Москва : Спорт, 2017. - 621 с. : ил. - ISBN 978-5-906839-86-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461361>

Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрухина, Е.В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 281 с. : ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>

Усаков, В.И. Студенту о здоровье и физическом воспитании : учебное пособие / В.И. Усаков. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 104 с. : ил., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-7955-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285>

Витун, В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры : учебное пособие / В.Г. Витун, Е.В. Витун ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург : ОГУ, 2015. - 103 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1191-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439101>

Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. - Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с. : ил. - ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>

Дополнительная:

Жданов, В.Ю. Настольный теннис: обучение за 5 шагов / В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. - Москва : Спорт, 2015. - 128 с. : ил., табл. - ISBN 978-5-9906734-4-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430429>

Николаев, И.В. Основы техники и методики обучения теннису: учебное пособие / И.В. Николаев, О.Н. Степанова. - Москва: Прометей, 2012. - 57 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4263-0109-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=212092>

Николаев, И.В. Формирование физической культуры студентов в процессе занятий теннисом / И.В. Николаев. - Москва: Прометей, 2013. - 140 с. - ISBN 978-5-7042-2436-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240519>

Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие / В.К. Кулешов, Е.Ю. Вавилина, Е.Л. Чеснова, Т.М. Нигровская. - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 70 с. - ISBN 978-5-4458-3074-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948>

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Office Professional Plus 2007

Профессиональные базы данных:

Министерство спорта Самарской области <http://www.mstm.samregion.ru/>

Информационные справочные системы:

Журнал «Физическая культура и спорт» <http://fismag.ru/>

Самарская областная научная библиотека <http://libsmr.ru/>

8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Планируемые результаты обучения по дисциплине / Планируемые результаты освоения ОПОП ВО		Показатели оценивания
<i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)</i>		
Знает:	Понимает роль физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности. Методы и средства физической культуры. Ограничения, накладываемые на занятия физической культурой состоянием здоровья и уровнем физической подготовки.	Блок 1 контрольного задания выполнен корректно
Умеет:	Выбрать методы и средства физической культуры с учетом состояния здоровья и уровня физической подготовки. Составить программу самостоятельной общеукрепляющей тренировки.	Блок 2 контрольного задания выполнен корректно
Владеет:	Навыками планирования режима труда и отдыха с учетом необходимости занятий физической культурой.	Блок 3 контрольного задания выполнен корректно

Типовое контрольное задание

ВАРИАНТ 1. (Семестр 5.)

БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ

1.1. Основным средством физической культуры является:

- а) физическое воспитание;
- б) физическое упражнение;
- в) личная гигиена.

1.2. Основной формой организации занятий по физической культуре является:

- а) самостоятельная работа;
- б) урок;
- в) тренировка.

1.3. Роль физической культуры заключается в:

- а) двигательной активности;
- б) профилактике хронических заболеваний;
- в) сохранении и укреплении здоровья.

1.4.К средствам физического воспитания относятся:

- а) оздоровительные силы природной среды;
- б) спорт;
- в) гигиенические факторы.

1.5.Методами физической культуры являются:

- а) метод круговой тренировки
- б) игровой метод
- в) соревновательный метод
- г) словесные и сенсорные методы
- д) метод регламентированного упражнения

1.6.Основными качествами физического развития являются:

- а) сила;
- б) быстрота;
- в) активность;
- г) ловкость;
- д) гибкость;
- е) выносливость.

1.7.Физическая культура – _____, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

1.8.Физическое воспитание – _____, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств.

1.9.Физические упражнения – _____, по форме и содержанию соответствующие задачам физического воспитания.

1.10.Здоровый образ жизни - это способ _____, направленный на укрепление, сохранение и улучшение здоровья человека как субъекта общественно-исторической деятельности и культуры, обеспечивающий полноценное выполнение всех форм деятельности человека и как следствие - влияющий на экономический, трудовой, демографический, оборонный, культурный и духовный потенциал общества.

БЛОК 2. – ПРОВЕРКА УМЕНИЙ

2.1.Выбрать физические упражнения с учетом состояния здоровья и уровня физической подготовки:

Группа	Комплекс упражнений (указать порядковый номер)
Основная медицинская группа
Специальная медицинская группа
Группа освобожденных от занятий физической культурой и лиц с ограниченными возможностями здоровья

1. Упражнения на координацию;
2. Упражнения на растягивания;
3. Упражнения на силу;
4. Упражнения на выносливость;
5. Упражнения на дыхание;
6. Упражнения на гибкость;
7. Упражнения на внимание;
8. Упражнения на скорость;
9. Упражнения на быстроту.

Типовое контрольное задание

ВАРИАНТ 1. (Семестр 6.)

БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ

1.1. Организм человека – это:

- а) трудящийся общественный индивид;
- б) единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система;
- в) фенотип;
- г) экологический субъект.

1.2. Чрезмерные физические нагрузки могут способствовать:

- а) истончению суставных хрящей;
- б) появлению функциональных ограничений подвижности в суставах;
- в) общему укреплению скелета;
- г) уменьшению подвижности в суставах.

1.3. Двигательная деятельность человека заключается в:

- а) использовании профессионально-прикладных физических упражнениях;
- б) увеличении мышечных волокон;
- в) применении тренажерных устройств;
- г) систематическом использовании двигательных действий для обеспечения жизнедеятельности организма.

1.4. К специфическим функциям спорта относят:

- а) допинговую;
- б) соревновательно-эталонную;
- в) эвристически-достиженческую;
- г) подготовительную.

1.5. К объективным показателям самоконтроля относятся:

- а) аппетит;
- б) артериальное давление;
- в) настроение;
- г) жизненная емкость легких.

1.6. К субъективным показателям самоконтроля относятся:

- а) пульс;
- б) самочувствие;
- в) проба Штанге;
- г) сон.

1.7. К внешним признакам утомления относятся:

- а) изменение характера занимающегося;
- б) изменение окраски кожи;
- в) потливость;
- г) изменение показателей дыхания.

1.8. К формам лечебной физкультуры относят:

- а) утреннюю гигиеническую гимнастику;
- б) спортивные соревнования;
- в) занятия лечебной гимнастикой;
- г) спортивные достижения.

1.9. К методам лечебно-педагогической оценки относят:

- а) наблюдение за общим состоянием больного;
- б) анамнез;

в) наблюдение за деятельностью сердечно - сосудистой системы;

г) самоконтроль.

1.10. К дополнительным средствам лечебной физической культуры относятся:

а) трудотерапия;

б) наркотерапия;

в) механотерапия;

г) апитерапия.

БЛОК 2. – ПРОВЕРКА УМЕНИЙ

2.1. Выбрать физические упражнения с учетом состояния здоровья и уровня физической подготовки:

Группа	Комплекс упражнений (указать порядковый номер)
Основная медицинская группа
Специальная медицинская группа
Группа освобожденных от занятий физической культурой и лиц с ограниченными возможностями здоровья

1. Бег на короткие и длинные дистанции;

2. Челночный бег;

3. Прогулки на свежем воздухе;

4. Лечебный массаж;

5. Лечебная физкультура;

6. Упражнения на гибкость;

7. Плавание;

8. Упражнения на быстроту;

9. Походы выходного дня.

2.2. Соотнесите вредные привычки с характером их последствий:

Вредные привычки	Характер последствий
.....
.....
.....

а) курение;

1) бессонница и нарушение режима дня;

б) алкоголь;

2) разрушение зубной эмали;

в) наркотики.

3) появляется тремор рук, а ноги подкашиваются даже при ходьбе.

2.3. Соотнесите факторы и их содержание:

Факторы	Содержание
.....
.....
.....

а) абиотические факторы;

1) воздействия живых существ;

б) биотические факторы;

2) воздействия человека;

в) антропогенные факторы.

3) свойства экосистем;

4) свойства неживой природы.

2.4. Соотнесите тестовые задания с физическими возможностями, которые они определяют:

Задания	Физические возможности
.....

.....
.....
.....
.....

- | | |
|---|-----------------|
| а) приседания со штангой; | 1) гибкость |
| б) гимнастический мост; | 2) выносливость |
| в) бег со старта из различных положений; | 3) ловкость |
| г) прыжки на скакалке; | 4) сила |
| д) передачи мяча у стены в парах со сменой мест | 5) быстрота |

2.5. Составить программу самостоятельной общеукрепляющей тренировки для студентов специальной медицинской группы:

БЛОК 3. – ПРОВЕРКА НАВЫКОВ

3.1. Составить комплекс режима труда и отдыха с учетом необходимости занятий физической культурой для системного администратора:

Типовое контрольное задание

ВАРИАНТ 2. (Семестр 5.)

БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ

1.1. Методами физической культуры являются:

- а) метод круговой тренировки
- б) игровой метод
- в) соревновательный метод
- г) словесные и сенсорные методы
- д) метод регламентированного упражнения

1.2. Основными качествами физического развития являются:

- а) сила;
- б) быстрота;
- в) активность;
- г) ловкость;
- д) гибкость;
- е) выносливость.

1.3. Физическая культура – _____, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

1.4. В лечебной физкультуре выбор исходных положений при выполнении упражнений зависит от:

- а) наличия инвентаря;
- б) двигательного режима, назначенного врачом;
- в) желания больного;
- г) размера зала для занятий.

1.5. При выполнении дыхательных упражнений различают дыхание:

- а) брюшное;
- б) грудное;
- в) спинное;
- г) трахейное.

1.6. Продолжительность физических упражнений в лечебной физической культуре зависит от:

- а) пожеланий больного;
- б) сложности упражнений;
- в) индивидуальной реакции организма больного на нагрузку;
- г) числа упражнений.

1.7. Пульс в состоянии покоя в норме составляет в среднем:

- а) 30-50 уд/мин.;
- б) 60-90 уд/мин.;
- в) 90-120 уд/мин.;
- г) 120-150 уд/мин.

1.8. У тренированного человека по сравнению с нетренированным частота сердечных сокращений в состоянии покоя:

- а) выше;
- б) ниже;
- в) такая же.

1.9. Физические упражнения, которые противопоказаны при сердечно - сосудистых заболеваниях:

- а) упражнения с напряжением;
- б) плавание;

в) терренкур;

г) скоростно-силовые упражнения.

1.10. Физические нагрузки значительно повышают функциональные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем при показаниях пульса:

а) 60-90 уд/мин;

б) 130-160 уд/мин;

в) 200-240 уд/мин.

БЛОК 2. – ПРОВЕРКА УМЕНИЙ

2.1. Выбрать физические упражнения с учетом состояния здоровья и уровня физической подготовки:

Группа	Комплекс упражнений (указать порядковый номер)
Основная медицинская группа
Специальная медицинская группа
Группа освобожденных от занятий физической культурой и лиц с ограниченными возможностями здоровья

1. Упражнения на гибкость;

2. Упражнения на внимание;

3. Упражнения на быстроту;

4. Упражнения на выносливость;

5. Упражнения на дыхание;

6. Упражнения на координацию;

7. Упражнения на растягивания;

8. Упражнения на скорость;

9. Упражнения на силу.

2.2. Соотнесите группы упражнений, используемых в лечебной физкультуре и их задачи:

Группы упражнений	Задачи
.....
.....
.....
.....

а) строевые; 1) предупреждают и уменьшают дефекты осанки, исправляют деформации;

б) подготовительные; 2) направлены на вывод мокроты из дыхательных путей;

в) корригирующие. 3) организуют и дисциплинируют занимающихся.

г) на координацию движений. 4) для тренировки вестибулярного аппарата.

2.3. Соотнесите группы упражнений и их содержание:

Упражнения	Содержание
.....
.....
.....

а) ритмопластические; 1) упражнения с диафрагмальным, грудным или смешанным дыханием;

б) дыхательные; 2) выполняемые мысленно;

в) идеомоторные. 3) упражнения с музыкальным сопровождением;

4) выполняемые методистом лечебной физкультуры с музыкальным сопровождением.

2.4. Соотнесите тестовые задания с физическими возможностями, которые они определяют:

Задания	Физические возможности
.....
.....
.....
.....
.....

- | | |
|--|-----------------|
| а) бег с максимальной скоростью на 30-60 м.; | 1) гибкость |
| б) подтягивания широким хватом на перекладине; | 2) выносливость |
| в) кувырок; | 3) ловкость |
| г) велосипед; | 4) сила |
| д) движения тазом и растяжка ног. | 5) быстрота |

2.5. Составить программу самостоятельной общеукрепляющей тренировки для студентов, освобожденных от занятий физической культурой по состоянию здоровья:

БЛОК 3. – ПРОВЕРКА НАВЫКОВ

3.1. Составить комплекс режима труда и отдыха с учетом необходимости занятий физической культурой для руководителя IT-отдела:

Типовое контрольное задание

ВАРИАНТ 2. (Семестр 6.)

БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ

1.1. Подбор физических упражнений и определение их продолжительности в лечебной физической культуре осуществляется с учетом:

- а) принципа постепенности;
- б) места жительства больного;
- в) особенностей личности больного;
- г) особенностей течения болезни.

1.2. Число повторений каждого упражнения в лечебной физкультуре зависит от:

- а) особенностей течения болезни;
- б) характера упражнений, входящих в комплекс;
- в) местонахождения больного;
- г) продолжительности выполнения упражнения.

1.3. Плотность занятия лечебной физкультурой определяют отношением:

- а) длительности болезни к длительности лечения;
- б) длительности фактического выполнения упражнения к длительности занятия;
- в) длительности фактического выполнения упражнения к длительности курса лечения;
- г) длительности всего занятия к длительности курса лечения.

1.4. В зависимости от задач в различные периоды лечения выделяют основные варианты дозировки нагрузки:

- а) отдыхающие;
- б) лечебные;
- в) поддерживающие;
- г) тренирующие.

1.5. Физические упражнения, требующие ограничения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата:

- а) упражнения для мышц спины;
- б) прыжковые упражнения;
- в) упражнения для мышц брюшного пресса;
- г) беговые упражнения.

1.6. Физические упражнения, которые противопоказаны в заболеваниях глаз (миопия):

- а) дозированная ходьба;
- б) упражнения с отягощениями;
- в) настольный теннис;
- г) прыжковые, беговые упражнения.

1.7. Физические упражнения, которые исключаются при заболевании язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки:

- а) аутогенная тренировка;
- б) терренкур;
- в) упражнения для мышц брюшного пресса;
- г) бадминтон.

1.8. Организм человека – это:

- а) трудящийся общественный индивид;
- б) единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система;
- в) фенотип;
- г) экологический субъект.

1.9. Чрезмерные физические нагрузки могут способствовать:

- а) истончению суставных хрящей;
- б) появлению функциональных ограничений подвижности в суставах;
- в) общему укреплению скелета;
- г) уменьшению подвижности в суставах.

1.10. Двигательная деятельность человека заключается в:

- а) использовании профессионально-прикладных физических упражнениях;
- б) увеличении мышечных волокон;
- в) применении тренажерных устройств;
- г) систематическом использовании двигательных действий для обеспечения жизнедеятельности организма.

БЛОК 2. – ПРОВЕРКА УМЕНИЙ

2.1. Выбрать физические упражнения с учетом состояния здоровья и уровня физической подготовки:

Группа	Комплекс упражнений (указать порядковый номер)
Основная медицинская группа
Специальная медицинская группа
Группа освобожденных от занятий

физической культурой и лиц с ограниченными возможностями здоровья	
---	--

1. Упражнения на гибкость;
2. Упражнения на внимание;
3. Упражнения на быстроту;
4. Упражнения на дыхание;
5. Упражнения на координацию;
6. Упражнения на растягивания;
7. Упражнения на силу.

2.2. Соотнесите виды спорта и их содержание:

Группы упражнений	Содержание
.....
.....
.....
.....

- | | |
|------------------|-------------------------------------|
| а) армрестлинг; | 1) игра на ледяной дорожке; |
| б) сумо; | 2) троеборье; |
| в) пауэрлифтинг. | 3) борьба руками на столе. |
| г) керлинг. | 4) выталкивание соперника из круга. |

2.3. Соотнесите виды физических упражнений по признаку активности и способу выполнения:

Упражнения	Содержание
.....
.....
.....

- | | |
|-----------------------|---|
| а) активные; | 1) выполняемые соседом по группе лечебной физкультуры; |
| б) пассивные; | 2) выполняемые самими занимающимися; |
| в) активно-пассивные. | 3) выполняемые самими занимающимися с помощью методиста лечебной физкультуры; |

2.4. Соотнесите тестовые задания с физическими возможностями, которые они определяют:

Задания	Физические возможности
.....
.....
.....
.....
.....

- | | |
|---|-----------------|
| а) гимнастическое «колесо» влево и вправо.; | 1) гибкость |
| б) приседания; | 2) выносливость |
| в) наклоны в бок и мельница; | 3) ловкость |
| г) быстрый бег под уклон; | 4) сила |
| д) отжимания на брусьях. | 5) быстрота |

2.5. Составить программу самостоятельной общеукрепляющей тренировки для лиц, с ограниченными возможностями здоровья:

БЛОК 3. – ПРОВЕРКА НАВЫКОВ

3.1. Составить комплекс режима труда и отдыха с учетом необходимости занятий физической культурой для лиц, с ограниченными возможностями здоровья:

Типовое контрольное задание

ВАРИАНТ 3. (Семестр 5.)

БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ

1.1. Закаливающий эффект при купании в водоеме заключается в:

- а) улучшении деятельности органов дыхания;
- б) сгорании жиров в организме;
- в) улучшении окислительно-восстановительных процессов;
- г) увеличении количества мышц.

1.2. Среди форм самостоятельных занятий физическими упражнениями выделяют:

- а) упражнения в течение учебного дня;
- б) утреннюю гигиеническую гимнастику;
- в) самостоятельные тренировки;
- г) групповые занятия с тренером.

1.3. В комплексы упражнений гигиенической гимнастики следует включать упражнения:

- а) с предельными отягощениями;
- б) дыхательные;
- в) на растяжение мышц;
- г) на гибкость.

1.4. Оптимальный режим двигательной активности студентов для оздоровительного эффекта составляет часов в неделю:

- а) 1;
- б) 2-3;
- в) 6-8;
- г) 12-14.

1.5. Задачами врачебного контроля при занятиях физическими упражнениями и спортом являются:

- а) определение и оценка функциональных возможностей;
- б) изучение заболевания и травматизма;
- в) контроль адекватности физических нагрузок;
- г) определение рациональности техники выполнения упражнений.

1.6. Формами физической культуры в свободное и рабочее время специалистов являются:

- а) организованные физкультурно-оздоровительные занятия после работы;
- б) самостоятельные занятия физической культурой в режиме рабочего дня;

в) самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия в свободное время;

г) организованные экскурсии.

1.7. Среди спортивно-прикладных упражнений в лечебной физкультуре выделяют:

а) дозированное лечебное плавание;

б) дозированный бег;

в) дозированную греблю;

г) дозированные спортивные игры.

1.8. Двигательная активность человека – это сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в:

а) организованных занятиях;

б) период сна;

в) самостоятельных занятиях;

г) повседневной жизни.

1.9. Для здорового организма характерно:

а) нормальная адаптация;

б) соответствующая регуляция гомеостаза;

в) высокий уровень акселерации;

г) уровень физического развития в пределах среднестатистической нормы.

1.10. отличительной особенностью спорта по отношению к другим формам физической культуры является:

а) развитие интеллекта;

б) соревновательная деятельность;

в) развитие морфологических характеристик;

г) функциональные нагрузки.

БЛОК 2. – ПРОВЕРКА УМЕНИЙ

2.1. Выбрать физические упражнения с учетом состояния здоровья и уровня физической подготовки:

Группа	Комплекс упражнений (указать порядковый номер)
Основная медицинская группа
Специальная медицинская группа
Группа освобожденных от занятий физической культурой и лиц с ограниченными возможностями здоровья

1. Упражнения на дыхание;

2. Упражнения на координацию;

3. Упражнения на силу.

2.2. Соотнесите пробы с характером их нагрузки:

Проба	Характер нагрузки
.....
.....
.....

а) проба Гориневского;

1) 3-х минутный бег на месте в темпе 180 шагов в минуту;

б) проба Дашина и Котова;

2) 20 приседаний;

в) проба Мартине.

3) бег на 1000 метров.

2.3. Соотнесите факторы и их содержание:

Факторы	Содержание
---------	------------

.....
.....
.....

- | | |
|---------------------------|-------------------------------|
| а) абиотические факторы; | 1) воздействия живых существ; |
| б) биотические факторы; | 2) воздействия человека; |
| в) антропогенные факторы. | 3) свойства экосистем; |
| | 4) свойства неживой природы. |

2.4. Соотнесите тестовые задания с физическими возможностями, которые они определяют:

Задания	Физические возможности
.....
.....
.....
.....
.....

- | | |
|--|-----------------|
| а) бег с максимальной скоростью на 30-60 м.; | 1) гибкость |
| б) подтягивания широким хватом на перекладине; | 2) выносливость |
| в) кувырок; | 3) ловкость |
| г) велосипед; | 4) сила |
| д) движения тазом и растяжка ног. | 5) быстрота |

2.5. Составить программу самостоятельной общеукрепляющей тренировки для работников интеллектуального труда:

БЛОК 3. – ПРОВЕРКА НАВЫКОВ

3.1. Составить комплекс режима труда и отдыха с учетом необходимости занятий физической культурой для работников физического труда:

ВАРИАНТ 3. (Семестр 6.)

БЛОК 1. – ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ

1.1. Профессионально-прикладная подготовка-это:

- а) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии;
- б) специализированный вид подготовки к выступлениям в профессиональном спорте;

в) специализированный вид физической культуры, направленный на восстановление функций организма после повреждающих воздействий профессиональной деятельности.

1.2. Профессионально-прикладная подготовка направлена на:

- а) развитие двигательных способностей, необходимых в профессиональной деятельности;
- б) повышение функциональной устойчивости к условиям профессиональной деятельности;
- в) дезадаптацию организма;
- г) реорганизацию функций систем организма.

1.3. Направленностью профессионально-прикладной физической подготовки является:

- а) формирование прикладных двигательных умений;
- б) развитие физических способностей;
- в) реабилитация организма;
- г) адаптация организма к условиям профессиональной деятельности.

1.4. Основой профессионально-прикладной физической подготовки является:

- а) общая физическая подготовка;
- б) игровая подготовка;
- в) спортивная подготовка;
- г) тактическая подготовка.

1.5. Обоснование профессионально-прикладной физической подготовки связано с изучением факторов и условий профессиональной деятельности, к которым относятся:

- а) характер основных рабочих движений;
- б) особые внешние условия деятельности;
- в) особенности телосложения;
- г) предрасположенность к определенному виду деятельности.
- д) метод регламентированного упражнения

1.6. Задачами профессионально-прикладной физической подготовки являются:

- а) направленное развитие специфических для избранной профессии физических способностей;
- б) воспитание профессионально важных для данной деятельности психических качеств;
- в) формирование профессионально-прикладных умений;
- г) направленная подготовка к соревнованиям.

1.7. Основным средством профессионально-прикладной физической подготовки является:

- а) физические упражнения;
- б) гигиенические мероприятия;
- в) тренажеры;
- г) естественные силы природы.

1.8. Формами занятий по профессионально-прикладной физической подготовке являются:

- а) академические учебные занятия;
- б) спортивно-прикладные соревнования;
- в) занятия в период учебной практики;
- г) занятия лечебной физкультурой.

1.9. Физическая культура – это:

- а) отдельные стороны двигательных способностей человека;
- б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;
- г) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

1.10. Спорт – это:

- а) педагогический процесс, направленный на всестороннее развитие личности;
- б) составная часть физической культуры, исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям;
- в) один из обязательных компонентов здорового образа жизни;

г) специализированный вид физического воспитания, который осуществляется в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии.

БЛОК 2. – ПРОВЕРКА УМЕНИЙ

2.1. Выбрать физические упражнения с учетом состояния здоровья и уровня физической подготовки:

Группа	Комплекс упражнений (указать порядковый номер)
Основная медицинская группа
Специальная медицинская группа
Группа освобожденных от занятий физической культурой и лиц с ограниченными возможностями здоровья

1. Дозированное лечебное плавание;
2. Спортивные соревнования;
3. Туризм;
4. Водная гимнастика;
5. Массаж;
6. Академическая гребля.

2.2. Соотнесите пробы с характером их нагрузки:

Проба	Характер нагрузки
.....
.....
.....

- | | |
|---------------------------|--|
| а) проба Гориневского; | 1) 3-х минутный бег на месте в темпе 180 шагов в минуту; |
| б) проба Дашина и Котова; | 2) 20 приседаний; |
| в) проба Мартине. | 3) бег на 1000 метров. |

2.3. Соотнесите средства лечебной физической культуры и их содержание:

Факторы	Содержание
.....
.....

- | | |
|-------------------|--|
| а) трудотерапия; | 1) восстановление нарушенных функций с помощью подобранных трудовых процессов; |
| б) механотерапия. | 2) восстановление утраченных функций с помощью лекарственных средств; |
| | 3) восстановление утраченных функций с помощью специальных аппаратов. |

2.4. Соотнесите тестовые задания с физическими возможностями, которые они определяют:

Задания	Физические возможности
.....
.....
.....
.....
.....

- а) вращение руками и выкрут;

1) гибкость

- б) скакалка;
- в) прыжок на месте с поворотами на 90° или 180°;
- г) разведение рук с гантелями в стороны;
- д) быстрый бег в парке.

- 2) выносливость
- 3) ловкость
- 4) сила
- 5) быстрота

2.5. Составить программу самостоятельной общеукрепляющей тренировки для работников физического труда:

БЛОК 3. – ПРОВЕРКА НАВЫКОВ

3.1. Составить комплекс режима труда и отдыха с учетом необходимости занятий физической культурой для работников интеллектуального труда:

2. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Варианты контрольных работ для студентов заочной формы обучения

Вариант 1.

1. Опишите анатомическое строение и функции мышц спины. Предложите 8-10 базовых упражнений для проработки основных мышц указанной мышечной группы.
2. Перечислите основные показатели самоконтроля при занятиях физической культурой.
3. Белки. Значение белка в питании человека. Проблемы организма, связанные с избытком и недостатком белка. Пищевые продукты, содержащие белки.

Вариант 2.

1. Опишите анатомическое строение и функции мышц нижних конечностей. Предложите 8-10 базовых упражнений для проработки основных мышц указанной мышечной группы.
2. Гигиена при занятиях физической культурой. Питьевой режим.
3. Углеводы. Значение углеводов в питании человека. Проблемы организма, связанные с избытком и недостатком углеводов. Пищевые продукты, содержащие углеводы.

Вариант 3.

1. Опишите анатомическое строение и функции мышц верхних конечностей. Предложите 8-10 упражнений для проработки основных мышц указанной мышечной группы.
2. Особенности питания человека, имеющего целью наращивание мышечной массы, занимаясь силовыми видами спорта.
3. Жиры. Значение жиров в питании человека. Проблемы организма, связанные с избытком и недостатком жиров. Пищевые продукты, содержащие жиры.

Вариант 4.

- 1.Опишите анатомическое строение и функции мышц живота. Предложите 8-10 базовых упражнений для проработки основных мышц указанной мышечной группы.
- 2.Общие принципы здорового питания для человека, имеющего целью снижение массы тела.
- 3.Витамины. Значение витаминов в питании человека. Проблемы организма, связанные с избытком и недостатком витаминов. Пищевые продукты, содержащие различные группы витаминов.

Вариант 5.

- 1.Опишите анатомическое строение и функции мышц груди. Предложите 8-10 базовых упражнений для проработки основных мышц указанной мышечной группы.
- 2.Спортивное питание и спортивные добавки.
- 3.Микро- и макроэлементы. Их значение в питании человека. Проблемы организма, связанные с избытком и недостатком микро- и макроэлементов. Пищевые продукты, содержащие различные микро- и макроэлементы.

Вариант 6.

- 1.Кроссфит как современный вид фитнеса. Основные принципы и подходы кроссфита. Физиологические основы тренировок по кроссфиту.
- 2.Типы телосложения человека. Их характеристика с точки зрения предрасположенности к занятиям различными видами физической деятельности.
- 3.Правильный режим питания и питьевой режим. Значение режима питания в жизни человека.

Вариант 7.

- 1.Функциональный тренинг как современный вид фитнеса. Основные принципы и подходы функционального тренинга. Физиологические основы функционального тренинга.
- 2.Оценка телосложения человека. Метод индексов. Охарактеризуйте способы определения композиционного состава тела.
- 3.Энергозатраты человека. Рекомендуемая суточная калорийность рациона для людей различных профессий. Нормы потребления белков, жиров и углеводов.

Вариант 8.

- 1.Аэробика как современный вид фитнеса. Виды аэробики и их краткая характеристика.
- 2.Основные принципы силового тренинга. Его роль в коррекции телосложения человека при избытке и дефиците массы тела.
- 3.Клетчатка. Её значение в питании человека. Типы клетчатки. Проблемы организма, связанные с недостатком пищевых волокон.

Вариант 9.

- 1.Физиологические основы мышечной работы человека. Типы мышечных волокон. Выберите и опишите 8-10 базовых упражнений для различных мышечных групп.
- 2.Основные методы увеличения растяжки и гибкости человека.
- 3.Проблемы со здоровьем, связанные с неправильным несбалансированным питанием.

Вариант 10.

- 1.Энергосистемы человека. Моментальная, краткосрочная и долговременная. Источники энергии.
- 2.Наиболее распространенные травмы при занятиях физической культурой. Определение характера травмы, приёмы оказания первой медицинской помощи.
- 3.Группы диет. Основные правила, которым должна соответствовать любая диета, не наносящая вреда здоровью человека.

Критерии оценки контрольной работы

Элементы и этапы выполнения контрольной работы	Показатели	Максимальные баллы
---	-------------------	---------------------------

Элементы и этапы выполнения контрольной работы	Показатели	Максимальные баллы
Ответы на задания контрольной работы (по вариантам)	Соответствие требованиям методических рекомендаций к содержанию контрольной работы. Правильность и полнота проведения анализа/ оценки/ решения. Отражение выводов по заданию и их обоснованность.	70
Список источников	Соблюдение требований методических рекомендаций по количеству и качеству источников.	5
Оформление	Соответствие разработанным требованиям оформления. Соблюдение норм литературного языка. Отсутствие орфографических и пунктуационных ошибок, погрешностей стиля	15
Сроки выполнения	Соблюдение графика выполнения контрольной работы	10
		100

Контрольная работа оценивается по 100 балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 51-100 баллов – «зачтено»;
- менее 50 баллов – «не зачтено».

Образцы тестов

1.1. Профессионально-прикладная подготовка-это:

- а) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии;
- б) специализированный вид подготовки к выступлениям в профессиональном спорте;
- в) специализированный вид физической культуры, направленный на восстановление функций организма после повреждающих воздействий профессиональной деятельности.

1.2. Профессионально-прикладная подготовка направлена на:

- а) развитие двигательных способностей, необходимых в профессиональной деятельности;
- б) повышение функциональной устойчивости к условиям профессиональной деятельности;
- в) дезадаптацию организма;
- г) реорганизацию функций систем организма.

1.3. Направленностью профессионально-прикладной физической подготовки является:

- а) формирование прикладных двигательных умений;
- б) развитие физических способностей;
- в) реабилитация организма;
- г) адаптация организма к условиям профессиональной деятельности.

1.4. Основой профессионально-прикладной физической подготовки является:

- а) общая физическая подготовка;
- б) игровая подготовка;
- в) спортивная подготовка;
- г) тактическая подготовка.

1.5. Обоснование профессионально-прикладной физической подготовки связано с изучением факторов и условий профессиональной деятельности, к которым относятся:

- а) характер основных рабочих движений;

- б) особые внешние условия деятельности;
 - в) особенности телосложения;
 - г) предрасположенность к определенному виду деятельности.
 - д) метод регламентированного упражнения
- 1.6. Задачами профессионально-прикладной физической подготовки являются:
- а) направленное развитие специфических для избранной профессии физических способностей;
 - б) воспитание профессионально важных для данной деятельности психических качеств;
 - в) формирование профессионально-прикладных умений;
 - г) направленная подготовка к соревнованиям.
- 1.7. Основным средством профессионально-прикладной физической подготовки является:
- а) физические упражнения;
 - б) гигиенические мероприятия;
 - в) тренажеры;
 - г) естественные силы природы.
- 1.8. Формами занятий по профессионально-прикладной физической подготовке являются:
- а) академические учебные занятия;
 - б) спортивно-прикладные соревнования;
 - в) занятия в период учебной практики;
 - г) занятия лечебной физкультурой.
- 1.9. Физическая культура – это:
- а) отдельные стороны двигательных способностей человека;
 - б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
 - в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;
 - г) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.
- 1.10. Спорт – это:
- а) педагогический процесс, направленный на всестороннее развитие личности;
 - б) составная часть физической культуры, исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям;
 - в) один из обязательных компонентов здорового образа жизни;
 - г) специализированный вид физического воспитания, который осуществляется в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии.

Шкала и критерии оценки текущего тестирования

Число правильных ответов	Оценка
90-100% правильных ответов	Оценка «отлично»
70-89% правильных ответов	Оценка «хорошо»
51-69% правильных ответов	Оценка «удовлетворительно»
Менее 50% правильных ответов	Оценка «неудовлетворительно»

Вопросы для подготовки к устному опросу

1. Физическая культура. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов. Функции физической культуры.
2. Физическое совершенство. Показатели физического совершенства.
3. Физическое воспитание. Принципы отечественной системы физического воспитания. Физическое развитие.
4. Отделения физической подготовки, на которые распределяются студенты. Основные зачетные требования. Итоговая аттестация по учебному предмету «Физическая культура».
5. Организм человека как биосистема.

6. Скелет человека. Прочность костей в зависимости от возраста.
7. Скелетные мышцы. Сократительные способности мышц.
8. Биохимические реакции, происходящие в организме человека в процессе жизнедеятельности.
9. Сердечно - сосудистая система. Функции эритроцитов. Изменение ЧСС и артериального давления крови в зависимости от возраста.
10. Воздействие систематических занятий физическими упражнениями на дыхательную мускулатуру.
11. Функциональное состояние «утомление». Формы отдыха при умственном и физическом труде.
12. Динамика восстановления энергетических ресурсов в восстановительном периоде после физической нагрузки. Учет биологических ритмов в процессе тренировки спортсменов.
13. Пониженная двигательная активность. Отрицательное влияние гипокинезии и гиподинамии на организм человека.
14. Расход энергии во время занятий физическими упражнениями у тренированных и нетренированных людей.
15. Взаимосвязь между максимальным потреблением кислорода и тренированностью. Причины редкой ЧСС в покое у тренированных людей.
16. Значение белков, жиров и углеводов в жизнедеятельности человека. Образование энергии при физической работе.
17. Расход энергии в течение рабочего дня у работников умственного и физического труда. Оптимальный расход энергии для нормальной жизнедеятельности.
18. Понятия «гравитационного шока» и «мертвой точки». Виды физических упражнений, оказывающие наиболее эффективное воздействие на сердечно - сосудистую систему.
19. Здоровый образ жизни. Компоненты здоровья. Наиболее объективные показатели здоровья.
20. Закаливание организма. Виды закаливания. Принципы закаливания.
21. Гигиена занятий физическими упражнениями.
22. Основы обучения движениям. Объективные и субъективные факторы обучения.
23. Понятие работоспособности, утомления, усталости. Влияние времени суток на работоспособность.
24. Динамика изменения умственной работоспособности в течение недели. Влияние занятий физическими упражнениями на восстановление работоспособности при умственном труде.
25. Направленность физических упражнений в первой и второй половинах семестра.
26. Влияние планирования занятий по физическому воспитанию на эффект повышения умственной работоспособности. Зависимость умственной и физической работоспособности от интенсивности занятий физическими упражнениями.
27. Варианты занятий со студентами специальной медицинской группы.
28. Физиологическая основа принципа «суперкомпенсации».
29. Методы физического воспитания. Общие методические и специфические принципы физического воспитания.
30. Влияние соревновательной обстановки на физиологический эффект физического упражнения.
31. Физическое упражнение. Отличие физического упражнения от трудового двигательного действия.
32. Техника двигательного действия. Этапы обучения двигательному действию.
33. Физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовки.
34. Мышечная система. Абсолютная и относительная сила мышц.
35. Режимы работы мышц. Параметры нагрузки при выполнении силовых упражнений по методу максимальных усилий, а также, с целью увеличения мышечной массы, или, с целью снижения массы тела.
36. Влияние на здоровье анаболических препаратов, применяемых, с целью увеличения мышечной массы человека.

37. Быстрота. Элементарные формы быстроты. Средства для развития быстроты.
38. Гибкость. Виды гибкости. Зависимость гибкости от возраста человека. Средства для развития гибкости.
39. Выносливость. Средства для развития выносливости. ЧСС при выполнении физических упражнений в зависимости от цели: поддержания, повышения, или максимального повышения аэробных возможностей организма. Тесты контроля уровня выносливости применительно к беговым упражнениям.
40. Решение задач формирования жизненно-необходимых и спортивных навыков, волевых и физических качеств на уроке физической культуры (наиболее благоприятное время от начала урока).
41. Структура урока и характеристика его частей. Методы организации деятельности студентов, занимающихся на уроке. Общая и моторная плотность урока.
42. Средства и методы утренней гигиенической и производственной гимнастики.
43. Общая характеристика спорта. Классификация видов спорта. Понятия: массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт. Отличительные черты спортивной деятельности. Характеристика общественных органов, которые руководят Международным студенческим спортивным движением, Российским студенческим спортивным движением. Периодичность Всемирных Универсиад.
44. Цель диагностики в области физического воспитания. Основные виды диагностики. Периодичность врачебного контроля для студентов и спортсменов.
45. Физическое развитие человека. Типы осанки человека. Дефекты осанки. Динамика роста тела у юношей и девушек.
46. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом. Должная масса тела человека в зависимости от возраста и пола. «весоростовой» и «росто-весовой» показатели.
47. Жизненная емкость легких. ЧСС в покое и максимально возможная ЧСС при работе в зависимости от возраста.
48. Определение физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста.
49. Определение физической работоспособности с помощью теста Купера.
50. Средства и методы педагогического контроля. Виды педагогического контроля.
51. Типы психофизиологического состояния людей, занимающихся физическими упражнениями.
52. Самоконтроль физкультурника. Цель. Составляющие части самоконтроля.
53. Диагностика состояния здоровья и физической подготовленности физкультурника. Проба Штанге, клинстатическая проба, ортостатическая проба, проба с приседаниями
54. Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
55. Разделение профессий на группы по физическому воздействию на организм человека. Учет физиологических показателей при оценке степени тяжести труда.

Темы докладов и рефератов для студентов освобожденных от занятий физической культурой и лиц с ограниченными возможностями здоровья

1. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Травматизм при занятиях физическими упражнениями и спортом (причины травм и их предупреждение).
3. Лечебная физическая культура при гипертонической болезни.
4. Лечебная физическая культура и диета при заболеваниях печени и желчного пузыря.
5. Функциональные пробы при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Основы здорового образа жизни студента.
7. Физическая реабилитация при сердечно – сосудистых заболеваниях.
8. Функции и принципы физической культуры.

9. Гипокинезия и гиподинамия, их отрицательное влияние на организм человека, средства и методы противодействия.
10. Системы оздоровительного закаливания (основные положения).
11. Коррекция телосложения при помощи физических упражнений.
12. Анатомо-физиологические основы массажа.
13. Лечебная физическая культура при астме.
14. Влияние физической культуры и спорта на формирование профессиональных навыков.
15. Лечебная физическая культура при заболеваниях (травмах) опорно-двигательного аппарата.
16. Средства и методы восстановительного массажа.
17. Тепло и холод, как средства восстановления организма человека в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
18. Лечебная физическая культура при остеохондрозе.
19. Лечебный массаж. Средства и методы.
20. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника.
21. Тренировка и спорт в условиях гипоксии.
22. Питание и контроль массы тела при различной двигательной активности.
23. Биологические ритмы и работоспособность.
24. Понятие «Здоровье», его содержание и критерии.
25. Влияние окружающей среды на здоровье.
26. Объективные и субъективные причины усталости, утомления и переутомления. Их причины и профилактика.
27. Методические принципы физического воспитания.
28. Средства и методы воспитания физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).
29. Гигиенические аспекты самостоятельных занятий физическими упражнениями (питание, питьевой режим, уход за кожей, одежда, обувь).
30. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий физическими упражнениями.
31. Стандарты, антропологические индексы, номограммы, функциональные пробы, тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
32. Основы обучения плаванию.
33. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
34. Бег в системе оздоровительной тренировки.
35. Стресс и физические упражнения.

Шкала и критерии оценки реферата (доклада)

Критерии	Показатели	Баллы
1. Новизна реферированного текста	-актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.	Макс. - 20 баллов

Критерии	Показатели	Баллы
2. Степень раскрытия сущности проблемы	- соответствие плана теме реферата (доклада); - соответствие содержания теме и плану; - полнота и глубина раскрытия основных понятий; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.	Макс. - 30 баллов
3. Обоснованность выбора источников	- круг, полнота использования литературных источников по теме; - привлечение новейших работ (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).	Макс. - 20 баллов
4. Соблюдение требований к оформлению	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом; - соблюдение требований к объему работы; - культура оформления: выделение абзацев; - использование информационных технологий.	Макс. - 15 баллов
5. Изложение	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.	Макс. - 15 баллов

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 71 – 85 баллов – «хорошо»;
- 51 – 70 баллов – «удовлетворительно»;
- менее 50 баллов – «неудовлетворительно».