


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

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель УЛАОП

  
подпись  
Сталькина У.М.  
ФИО  
« 31 » августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе

  
подпись  
Перов С.Н.  
ФИО  
« 31 » августа 2020 г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

название дисциплины

Направление подготовки	45.03.02 Лингвистика
Профиль подготовки	Перевод и переводоведение
Квалификация	бакалавр
Год начала подготовки по программе	2020
Форма(ы) обучения	очная
Кафедра	физического воспитания

Руководитель  
образовательной программы

  
подпись  
Молчкова Л.В.  
ФИО  
« 31 » августа 2020 г.

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания  
/протокол заседания № 1 от 25.08.2020/

Заведующий кафедрой

  
подпись  
Савченко О.Г.  
ФИО

Самара  
2020

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

название дисциплины

Направление подготовки	45.03.02 Лингвистика
Профиль подготовки	Перевод и переводоведение
Квалификация	Бакалавр
Форма(ы) обучения	Очная
Кафедра	Физического воспитания
Составитель	_____

Самара  
2020

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

Планируемые результаты обучения по дисциплине	Планируемые результаты освоения ОПОП ВО
<b><i>Способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования (ОК-8)</i></b>	
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 форма обучения)
<b>Б1.Б.19</b>	<b>5,6 семестр</b>
Б1.В.ОД	
Б1.В.ДВ	

## 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Объем дисциплины по тематическим разделам и видам учебных занятий

Наименование тематического раздела дисциплины	Количество часов (очная 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.

Наименование раздела	Содержание раздела
Режим труда и отдыха с учетом необходимости занятий физической культурой	Критерии режима труда и отдыха. Стратегический способ организации жизнедеятельности, целостное восприятие жизни. Рациональный 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.

#### 4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При проведении учебных занятий по дисциплине Университет обеспечивает развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых Университетом, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей Самарской области).

##### Образовательные технологии

Наименование технологии	Содержание технологии	Адаптированные методы реализации
Проблемное обучение	Активное взаимодействие обучающихся с проблемно-представленным содержанием обучения, имеющее целью развитие познавательной способности и активности, творческой самостоятельности обучающихся.	Поисковые методы обучения, постановка познавательных задач с учетом индивидуального социального опыта и особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.
Концентрированное обучение	Погружение обучающихся в определенную предметную область, возможности которого заложены в учебном плане образовательной программы посредством одновременного изучения дисциплин, имеющих выраженные междисциплинарные связи. Имеет целью повышение качества освоения определенной предметной области без увеличения трудоемкости соответствующих дисциплин.	Методы погружения, учитывающие динамику и уровень работоспособности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.
Развивающее обучение	Обучение, ориентированное на развитие физических, познавательных и нравственных способностей обучающихся путём использования их потенциальных возможностей с учетом закономерностей данного	Методы вовлечения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в различные виды деятельности на основе их индивидуальных возможностей

Наименование технологии	Содержание технологии	Адаптированные методы реализации
	развития. Имеет целью формирование высокой самомотивации к обучению, готовности к непрерывному обучению в течение всей жизни.	и способностей и с учетом зоны ближайшего развития.
Активное, интерактивное обучение	Всемерная всесторонняя активизация учебно-познавательной деятельности обучающихся посредством различных форм взаимодействия с преподавателем и друг с другом. Имеет целью формирование и развитие навыков командной работы, межличностной коммуникации, лидерских качеств, уверенности в своей успешности.	Методы социально-активного обучения с учетом индивидуального социального опыта и особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.
Рефлексивное обучение	Развитие субъективного опыта и критического мышления обучающихся, осознание обучающимися «продуктов» и процессов учебной деятельности, повышение качества обучения на основе информации обратной связи, полученной от обучающихся. Имеет целью формирование способности к самопознанию, адекватному самовосприятию и готовности к саморазвитию.	Традиционные рефлексивные методы с обязательной обратной связью, преимущественно ориентированные на развитие адекватного восприятия собственных особенностей обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

Дисциплина реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Вид занятий (лекции, практические занятия, лабораторные работы и т.д.), форма промежуточной аттестации	Применяемые дистанционные образовательные технологии
Практические занятия	ДОТ 4 Moodle, ДОТ 8 Работа с электронными обращениями обучающихся: рассылка заданий, проверка письменных работ
Зачет/Зачет с оценкой	ДОТ 4 Moodle

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Учебная литература, в том числе:**

**Основная:**

Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106

с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> (дата обращения: 11.08.2020). – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.

Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитятин и др. ; под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2019. – 372 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592> (дата обращения: 11.08.2020). – Библиогр. с. 293-294. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст : электронный.

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>

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>

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:***

Педагогика физической культуры: курс лекций : [16+] / авт.-сост. Н.В. Минникаева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – 111 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574106> (дата обращения: 21.08.2020). – Библиогр.: с. 88-90. – ISBN 978-5-8353-2370-8. – Текст : электронный.

Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник : [12+] / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – 2-е изд. – Москва : Спорт, 2017. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389> (дата обращения: 21.08.2020). – ISBN 978-5-906839-97-8. – Текст : электронный.

Витун, В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры : учебное пособие / В.Г. Витун, Е.В. Витун ; Оренбургский государственный университет. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2015. – 103 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439101> (дата обращения: 21.08.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7410-1191-1. – Текст : электронный.

#### **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/>

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Специальные помещения должны представлять собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Специальные помещения укомплектованы учебной мебелью, в том числе мебелью для преподавателя дисциплины, учебной доской, и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории (мультимедийный проектор, экран, компьютер, звуковые колонки, интерактивная доска).

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Электронно-библиотечные системы (электронная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда обеспечивает одновременный доступ не менее 25 процентов обучающихся.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Методические указания для преподавателя**

Изучение дисциплины проводится в форме лекций, практических занятий, организации самостоятельной работы студентов, консультаций. Главное назначение лекции - обеспечить теоретическую основу обучения, развить интерес к учебной деятельности и конкретной учебной дисциплине, сформировать у студентов ориентиры для самостоятельной работы над курсом.

Основной целью практических (в т.ч. лабораторные) занятий является обсуждение наиболее сложных теоретических вопросов курса, их методологическая и методическая проработка. Они проводятся в форме опроса, диспута, тестирования, обсуждения докладов, выполнения заданий и пр.

Самостоятельная работа с научной и учебной литературой, изданной на бумажных носителях, дополняется работой с тестирующими системами, с профессиональными базами данных.

Методы проведения аудиторных занятий:

- лекции, реализуемые через изложение учебного материала под запись с сопровождением наглядных пособий;

- практические занятия, во время которых студенты выступают с докладами по заранее предложенным темам и дискуссионно обсуждают их между собой и преподавателем; решаются практические задачи (в которых разбираются и анализируются конкретные ситуации) с выработкой умения формулировать выводы, выявлять тенденции и причины изменения социальных явлений; проводятся устные и письменные опросы (в виде тестовых заданий) и контрольные работы (по вопросам лекций и практических занятий), проводятся деловые игры.

Лекции – есть разновидность учебного занятия, направленная на рассмотрении теоретических вопросов излагаемой дисциплины в логически выдержанной форме. Основными целями лекции являются системное освещение ключевых понятий и положений по соответствующей теме, обзор и оценка существующей проблематики, ее методологических и социокультурных оснований, возможных вариантов решения, дача методических рекомендаций для дальнейшего изучения курса, в том числе литературы и источников. Лекционная подача материала, вместе с тем, не предполагает исключительную активность преподавателя. Лектор



должен стимулировать студентов к участию в обсуждении вопросов лекционного занятия, к высказыванию собственной точки зрения по обсуждаемой проблеме.

Практические занятия направлены на развитие самостоятельности студентов в исследовании изучаемых вопросов и приобретение умений и навыков. Практические занятия традиционно проводятся в форме обсуждения проблемных вопросов в группе при активном участии студентов, они способствуют углубленному изучению наиболее фундаментальных и сложных проблем курса, служат важной формой анализа и синтеза исследуемого материала, а также подведения итогов самостоятельной работы студентов, стимулируя развитие профессиональной компетентности, навыков и умений. На практических занятиях студенты учатся работать с научной литературой, четко и доходчиво излагать проблемы и предлагать варианты их решения, аргументировать свою позицию, оценивать и критиковать позиции других, свободно публично высказывать свои мысли и суждения, грамотно вести полемику и представлять результаты собственных исследований.

При проведении практических занятий преподаватель должен ориентировать студентов при подготовке использовать в первую очередь специальную научную литературу (монографии, статьи из научных журналов).

Результаты работы на практических занятиях учитываются преподавателем при выставлении итоговой оценки по данной дисциплине. На усмотрение преподавателя студенты, активно отвечающие на занятиях, и выполняющие рекомендации преподавателя при подготовке к ним, могут получить повышающий балл к своей оценке в рамках промежуточной аттестации.

#### **Особенности реализации дисциплины в отношении лиц из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Согласно требованиям, установленным Минобрнауки России к порядку реализации образовательной деятельности в отношении инвалидов и лиц с ОВЗ, необходимо иметь в виду, что:

- 1) инвалиды и лица с ОВЗ по зрению имеют право присутствовать на занятиях вместе с ассистентом, оказывающим обучающемуся необходимую помощь;
- 2) инвалиды и лица с ОВЗ по слуху имеют право на использование звукоусиливающей аппаратуры.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

- проведение аттестации для инвалидов в одной аудитории совместно с обучающимися, не являющимися инвалидами, если это не создает трудностей для инвалидов и иных обучающихся при промежуточной аттестации;
- присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся инвалидам необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, общаться с экзаменатором);

- пользование необходимыми обучающимся инвалидам техническими средствами при прохождении промежуточной аттестации с учетом их индивидуальных особенностей;

- обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся инвалидов в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях.

По письменному заявлению обучающегося инвалида продолжительность прохождения испытания промежуточной аттестации (зачета, экзамена, и др.) обучающимся инвалидом может быть увеличена по отношению к установленной продолжительности его сдачи:

- продолжительность сдачи испытания, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;

- продолжительность подготовки обучающегося к ответу, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся с ОВЗ Университет обеспечивает выполнение следующих требований при проведении аттестации:

а) для слепых:

- задания и иные материалы для прохождения промежуточной аттестации оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, либо зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются обучающимися на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых, либо надиктовываются ассистенту;

- при необходимости обучающимся предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых;

б) для слабовидящих:

- задания и иные материалы для сдачи экзамена оформляются увеличенным шрифтом;

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- при необходимости обучающимся предоставляется увеличивающее устройство, допускается использование увеличивающих устройств, имеющихся у обучающихся;

в) для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи:

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- по их желанию испытания проводятся в письменной форме;

г) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются обучающимися на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по их желанию испытания проводятся в устной форме.

О необходимости обеспечения специальных условий для проведения аттестации обучающийся должен сообщить письменно не позднее, чем за 10 дней до начала аттестации. К заявлению прилагаются документы, подтверждающие наличие у обучающегося индивидуальных особенностей (при отсутствии указанных документов в организации).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

### **Методические указания для обучающихся**

Для успешного освоения дисциплины студенты должны посещать лекционные занятия, готовиться и активно участвовать в практических занятиях, самостоятельно работать с рекомендованной литературой. Изучение дисциплины целесообразно начать со знакомства с программой курса, чтобы четко представить себе объем и основные проблемы курса. Прочитав соответствующий раздел программы, и установив круг тем, подлежащих изучению, можно переходить к работе с конспектами лекций и учебником. Конспект лекций должен содержать

краткое изложение основных вопросов курса. В лекциях преподаватель, как правило, выделяет выводы, содержащиеся в новейших исследованиях, разногласия ученых, обосновывает наиболее убедительную точку зрения. Необходимо записывать методические советы преподавателя, названия рекомендуемых им изданий. Не нужно стремиться к дословной записи лекций. Для того чтобы выделить главное в лекции и правильно ее законспектировать, полезно заранее просмотреть уже пройденный лекционный материал, для более полного и эффективного восприятия новой информации в контексте уже имеющихся знаний, приготовить вопросы лектору. Прочитав свой конспект лекций, следует обратиться к материалу учебника.

Обращение к ранее изученному материалу не только помогает восстановить в памяти известные положения, выводы, но и приводит разрозненные знания в систему, углубляет и расширяет их. Каждый возврат к старому материалу позволяет найти в нем что-то новое, переосмыслить его с иных позиций, определить для него наиболее подходящее место в уже имеющейся системе знаний. Неоднократное обращение к пройденному материалу является наиболее рациональной формой приобретения и закрепления знаний. Очень полезным в практике самостоятельной работы, является предварительное ознакомление с учебным материалом. Даже краткое, беглое знакомство с материалом очередной лекции дает многое. Студенты получают общее представление о ее содержании и структуре, о главных и второстепенных вопросах, о терминах и определениях. Все это облегчает работу на лекции и делает ее целеустремленной.

#### Работа с литературой

При изучении дисциплины студенты должны серьезно подойти к исследованию учебной и дополнительной литературы. Данное требование особенно важно для подготовки к практическим занятиям.

Особое внимание студентам следует обратить на соответствующие статьи из научных журналов. Данные периодические издания представлены в читальном зале Университета. Для поиска научной литературы по дисциплине студентам также следует использовать каталог Электронной научной библиотеки: eLIBRARY.RU, ЭБС «Университетская библиотека Online».

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Качество учебной работы студентов определяется текущим контролем. Студент имеет право ознакомиться с ним.

#### Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов

Цель самостоятельной работы - подготовка современного компетентного специалиста и формирование способностей и навыков к непрерывному самообразованию и профессиональному совершенствованию.

Реализация поставленной цели предполагает решение следующих задач:

- качественное освоение теоретического материала по изучаемой дисциплине, углубление и расширение теоретических знаний с целью их применения на уровне межпредметных связей;
- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических навыков;
- формирование умений по поиску и использованию нормативной, правовой, справочной и специальной литературы, а также других источников информации;
- развитие познавательных способностей и активности, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самообразованию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие научно-исследовательских навыков;
- формирование умения решать практические задачи (в профессиональной деятельности), используя приобретенные знания, способности и навыки.

Самостоятельная работа является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Самостоятельная работа предполагает инициативу самого обучающегося в процессе сбора и усвоения информации, приобретения новых знаний, умений и навыков и ответственность его

за планирование, реализацию и оценку результатов учебной деятельности. Процесс освоения знаний при самостоятельной работе не обособлен от других форм обучения.

Самостоятельная работа должна:

- быть выполнена индивидуально (или являться частью коллективной работы). В случае, когда СР подготовлена в порядке выполнения группового задания, в работе делается соответствующая оговорка;
- представлять собой законченную разработку (этап разработки), в которой анализируются актуальные проблемы по определенной теме и ее отдельных аспектов;
- отражать необходимую и достаточную компетентность автора;
- иметь учебную, научную и/или практическую направленность;
- быть оформлена структурно и в логической последовательности: титульный лист, оглавление, основная часть, заключение, выводы, список литературы, приложения,
- содержать краткие и четкие формулировки, убедительную аргументацию, доказательность и обоснованность выводов;
- соответствовать этическим нормам (правила цитирования и парафраз; ссылки на использованные библиографические источники; исключение плагиата, дублирования собственного текста и использования чужих работ).

## 8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Планируемые результаты обучения по дисциплине / Планируемые результаты освоения ОПОП ВО		Показатели оценивания
<b><i>Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)</i></b>		
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.

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 пробы с их содержанием и назначением:

Проба	Содержание и назначение
.....	.....
.....	.....
.....	.....

- |                    |  |
|--------------------|--|
| а) проба Штанге;   | 1) выявляет нарушение равновесия в положении стоя; |
| б) проба Генчи;    | 2) определяет максимальную частоту движения кисти; |
| в) проба Ромберга. | 3) задержка дыхания на вдохе;                      |
|                    | 4) задержка дыхания на выдохе.                     |

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

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

- |  |                        |
|--|------------------------|
| а) удержание угла в висе на перекладине; | 1) гибкость            |
| б) прыжки в длину;                       | 2) силовые способности |
| в) бег на 3000 метров с высокого старта; | 3) скоростно-силовые   |
| г) максимальные наклоны туловища вперед; | 4) выносливость        |
|  | 5) быстрота            |

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### БЛОК 3. – ПРОВЕРКА НАВЫКОВ

3.1.Составить комплекс режима труда и отдыха с учетом необходимости занятий физической культурой для обучающихся очной формы обучения:

---

---

---

---

---

---

---

---

### 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 упражнений;
- 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;
- б) алкоголь;
- в) наркотики.
- 1) бессонница и нарушение режима дня;
- 2) разрушение зубной эмали;
- 3) появляется тремор рук, а ноги подкашиваются даже при ходьбе.

2.3.Соотнесите факторы и их содержание:

Факторы	Содержание
.....	.....
.....	.....
.....	.....

- а) абиотические факторы;
- б) биотические факторы;
- в) антропогенные факторы.
- 1) воздействия живых существ;
- 2) воздействия человека;
- 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:

---

---

---

---

---

---

---

---

#### Методические рекомендации к процедуре оценивания

Оценка результатов обучения по дисциплине, характеризующих сформированность компетенции проводится в процессе промежуточной аттестации студентов посредством контрольного задания. При этом процедура должна включать последовательность действий, описанную ниже.

1. Подготовительные действия включают:

Предоставление студентам контрольных заданий, а также, если это предусмотрено заданием, необходимых приложений (формы документов, справочники и т.п.);

Фиксацию времени получения задания студентом.

2. Контрольные действия включают:

Контроль соблюдения студентами дисциплинарных требований, установленных Положением о промежуточной аттестации обучающихся и контрольным заданием (при наличии);

Контроль соблюдения студентами регламента времени на выполнение задания.

3. Оценочные действия включают:

Восприятие результатов выполнения студентом контрольного задания, представленных в устной, письменной или иной форме, установленной заданием.

Оценка проводится по каждому блоку контрольного задания по 100-балльной шкале.

Подведение итогов оценки компетенции и результатов обучения по дисциплине с использованием формулы оценки результата промежуточной аттестации и шкалы интерпретации результата промежуточной аттестации.

Оценка результата промежуточной аттестации выполняется с использованием формулы:

$$P = \frac{\sum_{i=1}^n P_i}{3},$$

где  $P_i$  – оценка каждого блока контрольного задания, в баллах

**Шкала интерпретации результата промежуточной аттестации  
(сформированности компетенций и результатов обучения по дисциплине)**

Результат промежуточной аттестации (P)	Оценка сформированности компетенций	Оценка результатов обучения по дисциплине	Оценка ECTS
От 0 до 36	Не сформирована.	Неудовлетворительно (не зачтено)	F (не зачтено)
«Безусловно неудовлетворительно»: контрольное задание выполнено менее, чем на 50%, преимущественная часть результатов выполнения задания содержит грубые ошибки, характер которых указывает на отсутствие у обучающегося знаний, умений и навыков по дисциплине, необходимых и достаточных для решения профессиональных задач, соответствующих этапу формирования компетенции.			
От 37 до 49	Уровень владения компетенцией недостаточен для ее формирования в результате обучения по дисциплине.	Неудовлетворительно (не зачтено)	FX (не зачтено)
«Условно неудовлетворительно» контрольное задание выполнено не менее, чем на 50%, значительная часть результатов выполнения задания содержит ошибки, характер которых указывает на недостаточный уровень владения обучающимся знаниями, умениями и навыками по дисциплине, необходимыми для решения профессиональных задач, соответствующих компетенции.			
От 50 до 59	Уровень владения компетенцией посредственен для ее формирования в результате обучения по дисциплине.	Удовлетворительно (зачтено)	E (зачтено)
«Посредственно»: контрольное задание выполнено не менее, чем на 50%, большая часть результатов выполнения задания содержит ошибки, характер которых указывает на посредственный уровень владения обучающимся знаниями, умениями и навыками по дисциплине, но при этом позволяет сделать вывод о готовности обучающегося решать типовые профессиональные задачи.			
От 60 до 69	Уровень владения	Удовлетворительно	D (зачтено)

Результат промежуточной аттестации (Р)	Оценка сформированности компетенций	Оценка результатов обучения по дисциплине	Оценка ECTS
	компетенцией удовлетворителен для ее формирования в результате обучения по дисциплине.	(зачтено)	
«Удовлетворительно»: контрольное задание выполнено не менее, чем на 60%, меньшая часть результатов выполнения задания содержит ошибки, характер которых указывает на посредственный уровень владения обучающимся знаниями, умениями и навыками по дисциплине, но при этом позволяет сделать вывод о готовности обучающегося решать типовые профессиональные задачи.			
От 70 до 89	Уровень владения компетенцией преимущественно высокий для ее формирования в результате обучения по дисциплине.	Хорошо (зачтено)	С (зачтено)
«Хорошо»: контрольное задание выполнено не менее, чем на 80%, результаты выполнения задания содержат несколько незначительных ошибок и технических погрешностей, характер которых указывает на высокий уровень владения обучающимся знаниями, умениями и навыками по дисциплине и позволяет сделать вывод о готовности обучающегося решать типовые и ситуативные профессиональные задачи.			
От 90 до 94	Уровень владения компетенцией высокий для ее формирования в результате обучения по дисциплине.	Отлично (зачтено)	В (зачтено)
«Отлично»: контрольное задание выполнено в полном объеме, результаты выполнения задания содержат одну-две незначительные ошибки, несколько технических погрешностей, характер которых указывает на высокий уровень владения обучающимся знаниями, умениями и навыками по дисциплине и позволяет сделать вывод о готовности обучающегося эффективно решать типовые и ситуативные профессиональные задачи, в том числе повышенного уровня сложности.			
От 95 до 100	Уровень владения компетенцией превосходный для ее формирования в результате обучения по дисциплине.	Отлично (зачтено)	А (зачтено)
«Превосходно»: контрольное задание выполнено в полном объеме, результаты выполнения задания не содержат ошибок и технических погрешностей, указывают как на высокий уровень владения обучающимся знаниями, умениями и навыками по дисциплине, позволяют сделать вывод о готовности обучающегося эффективно решать типовые и ситуативные профессиональные задачи, в том числе повышенного уровня сложности, способности разрабатывать новые решения.			

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 задачами:

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 заболеваниям 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

[illegible]

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

2.3.Соотнесите факторы и их содержание:

Факторы	Содержание
.....	.....
.....	.....
.....	.....

- а) абиотические факторы;  
б) биотические факторы;  
в) антропогенные факторы.

- 1) воздействия живых существ;  
2) воздействия человека;  
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.;  
б) подтягивания широким хватом на перекладине;  
в) кувырок;  
г) велосипед;  
д) движения тазом и растяжка ног.

- 1) гибкость  
2) выносливость  
3) ловкость  
4) сила  
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) педагогических процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

1.10.Спорт – это:

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

2.3.Соотнесите средства лечебной физической культуры и их содержание:

Факторы	Содержание
.....	.....
.....	.....

- а) трудотерапия;
- б) механотерапия.
- 1) восстановление нарушенных функций с помощью подобранных трудовых процессов;
- 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;                                     | 2) выносливость |
| в) прыжок на месте с поворотами на 90° или 180°; | 3) ловкость     |
| г) разведение рук с гантелями в стороны;         | 4) сила         |
| д) быстрый бег в парке.                          | 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
<b>Ответы на задания контрольной работы (по вариантам)</b>	Соответствие требованиям методических рекомендаций к содержанию контрольной работы. Правильность и полнота проведения анализа/оценки/ решения. Отражение выводов по заданию и их обоснованность.	70
<b>Список источников</b>	Соблюдение требований методических рекомендаций по количеству и качеству источников.	5
<b>Оформление</b>	Соответствие разработанным требованиям оформления. Соблюдение норм литературного языка. Отсутствие орфографических и пунктуационных ошибок, погрешностей стиля	15
<b>Сроки выполнения</b>	Соблюдение графика выполнения контрольной работы	10
		0

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**

<b>Число правильных ответов</b>	<b>Оценка</b>
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, клиностатическая 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)**

<b>Критерии</b>	<b>Показатели</b>	<b>Баллы</b>
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

<b>Критерии</b>	<b>Показатели</b>	<b>Баллы</b>
2. Степень раскрытия сущности проблемы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие плана теме реферата (доклада);</li> <li>- соответствие содержания теме и плану;</li> <li>- полнота и глубина раскрытия основных понятий;</li> <li>- обоснованность способов и методов работы с материалом;</li> <li>- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;</li> <li>- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.</li> </ul>	Макс. - 30 баллов
3. Обоснованность выбора источников	<ul style="list-style-type: none"> <li>- круг, полнота использования литературных источников по теме;</li> <li>- привлечение новейших работ (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).</li> </ul>	Макс. - 20 баллов
4. Соблюдение требований к оформлению	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильное оформление ссылок на используемую литературу;</li> <li>- грамотность и культура изложения;</li> <li>- владение терминологией и понятийным аппаратом;</li> <li>- соблюдение требований к объему работы;</li> <li>- культура оформления: выделение абзацев;</li> <li>- использование информационных технологий.</li> </ul>	Макс. - 15 баллов
5. Изложение	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;</li> <li>- отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;</li> <li>- литературный стиль.</li> </ul>	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».