

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. проректора по учебной работе  
\_\_\_\_\_ Ф.Д. Кодзоева  
« 30 » июня 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Физическая культура и спорт

( индекс дисциплины по учебному плану, наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки (бакалавриат/магистратура/специальность)

\_\_\_\_\_  
(код, наименование)

Направленность (профиль подготовки /специализация/магистерская  
программа) \_\_\_\_\_

(наименование профиля, магистерской программы, специализации)

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения \_\_\_\_\_

(очная, заочная, очно-заочная)

Магас, 2022

Часов по учебному плану	72
в том числе:	
аудиторные занятия	68
самостоятельная работа	4

**Распределение часов по семестрам**

Курс (семестр)	1-2 (1-4)		Итого	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	18	18	18	18
Практические	50	50	50	50
Сам. работа	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

## 1. Цели освоения дисциплины

1.1.	<ul style="list-style-type: none"><li>- овладение системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умение их адаптивного, творческого использования для личностного, профессионального развития и самосовершенствования;</li><li>- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;</li><li>- организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности;</li><li>- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;</li><li>- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.</li></ul>
------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 2. Место дисциплины в структуре ООП

Цикл (раздел) ООП: <b>Б1.О.3</b>
----------------------------------

## 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**


3.1.	<b>Знать:</b>
3.1.1.	Базовые термины и понятия физической культуры. Ценности физической культуры и спорта. Значение физической культуры в жизнедеятельности человека. Факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
3.2.	<b>Уметь:</b>
3.2.1.	Раскрывать понятия и термины физической культуры. Ориентироваться в общих и специальных литературных источниках. Придерживаться здорового образа жизни. Самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями. Составить комплекс производственной гимнастики в зависимости от условий и характера труда.
3.3.	<b>Иметь навыки и (или) опыт деятельности (владеть):</b>
3.3.1.	Понятийно-терминологическим аппаратом в области физической культуры. Навыками ведения здорового образа жизни. Методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья. Средствами и методами воспитания физических (быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость) и волевых (целеустремленность, инициативность, решительность, самостоятельность) качеств, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры</b>						
1.1.	Тема №1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Лекции	1	2	УК-7	Л1.1, Л2.1, Л3.1
1.2.	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	Практические	1	2	УК-7	Л1.1, Л2.1, Л3.1
1.3.	Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине.	Сам. работа	1	4	УК-7	Л1.1, Л2.1, Л3.1
1.4.	Тема №2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	Лекции	1	6	УК-7	Л1.1, Л2.1, Л3.1
1.5.	Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.	Практические	1	6	УК-7	Л1.1, Л2.1, Л3.1
1.6.	Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине.	Сам. работа	1	12	УК-7	Л1.1, Л2.1, Л3.1
1.7.	Тема №3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	Лекции	1	2	УК-7	Л1.1, Л2.1, Л3.1
1.8.	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	Практические	1	2	УК-7	Л1.1, Л2.1, Л3.1
1.9.	Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине.	Сам. работа	1	4	УК-7	Л1.1, Л2.1, Л3.1
1.10.	Тема №4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	Лекции	1	4	УК-7	Л1.1, Л2.1, Л3.1
1.11.	Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	Практические	1	4	УК-7	Л1.1, Л2.1, Л3.1
1.12.	Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине.	Сам. работа	1	8	УК-7	Л1.1, Л2.1, Л3.1
1.13.	Тема №5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и	Лекции	1	2	УК-7	Л1.1, Л2.1, Л3.1

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
	самоконтроль в процессе занятий.					
1.14.	Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине.	Сам. работа	1	4	УК-7	Л1.1, Л2.1, Л3.1
1.15.	Самоконтроль, его основные методы, показатели. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	Практические	1	2	УК-7	Л1.1, Л2.1, Л3.1
1.16.	Тема №6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.	Лекции	1	2	УК-7	Л1.1, Л2.1, Л3.1
1.17.	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	Практические	1	2	УК-7	Л1.1, Л2.1, Л3.1
1.18.	Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине.	Сам. работа	1	4	УК-7	Л1.1, Л2.1, Л3.1

## 5. Фонд оценочных средств

<b>5.1. Контрольные вопросы и задания</b>
ФОС по дисциплине (модулю) "Физическая культура и спорт" в Приложениях
<b>5.2. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)</b>
ФОС по дисциплине (модулю) "Физическая культура и спорт" в Приложениях
<b>5.3. Фонд оценочных средств</b>
ФОС по дисциплине (модулю) "Физическая культура и спорт" в Приложениях
<b>Приложения</b>
Приложение 1.  <a href="#">ФОС ФКиС 2021-2022 уч.г. ФГОС ВО 3++ .docx</a>

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

<b>6.1. Рекомендуемая литература</b>
6.1.1. Основная литература

	Авторы	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Муллер А.Б. и др.	Физическая культура : учебник и практикум для вузов	М:Юрайт, 2020	<a href="https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-449973#page/2">https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-449973#page/2</a>
6.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Письменский И.А., Аллянов Ю.Н.	Физическая культура : учебник для вузов	М:Юрайт , 2020	<a href="https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-450258#page/1">https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-450258#page/1</a>
6.1.3. Дополнительные источники				
	Авторы	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л3.1	Лопатина О.А. и др.	Физическая культура и спорт: Учебное пособие	Барнаул: АлтГУ , 2018	<a href="http://elibrary.asu.ru/xmlui/handle/asu/4908">http://elibrary.asu.ru/xmlui/handle/asu/4908</a>
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"				
	Название		Эл. адрес	
Э1	ЭБС "Юрайт"		<a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a>	
Э2	ЭБС "Университетская библиотека online"		<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>	
Э3	ЭБС ИнгГУ		<a href="http://elibrary.asu.ru/">http://elibrary.asu.ru/</a>	
Э4	Курс в системе Moodle "Физическая культура и спорт"		<a href="https://portal.edu.asu.ru/course/view.php?id=8158">https://portal.edu.asu.ru/course/view.php?id=8158</a>	
6.3. Перечень программного обеспечения				
Microsoft Office Microsoft Windows  7-Zip AcrobatReader				
6.4. Перечень информационных справочных систем				
СПС КонсультантПлюс (инсталлированный ресурс ИнгГУ или <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a> ). Электронная база данных «Scopus» ( <a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a> ); Электронная библиотечная система Ингушского государственного университета( <a href="http://elibrary.asu.ru/">http://elibrary.asu.ru/</a> ); Научная электронная библиотека elibrary ( <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> ) Электронный ресурс в системе "Moodle" <a href="https://portal.edu.asu.ru/enrol/index.php?id=2653">https://portal.edu.asu.ru/enrol/index.php?id=2653</a>				

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Аудитория	Назначение	Оборудование
Учебная аудитория	для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа (лабораторных и(или) практических), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, проведения практик	Стандартное оборудование (учебная мебель для обучающихся, рабочее место преподавателя, доска)

Аудитория	Назначение	Оборудование
Помещение для самостоятельной работы	помещение для самостоятельной работы обучающихся	Компьютеры, ноутбуки с подключением к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», доступом в электронную информационно-образовательную среду ИнГГУ

## 8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учебные занятия по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» реализуются в виде лекционных, практических (семинарских) занятий и самостоятельной работы студентов.

Главное назначение лекции – обеспечить теоретическую основу обучения, развить интерес к учебной дисциплине, сформировать у обучающихся ориентиры для самостоятельной работы над курсом.

Практические (семинарские) занятия формируют исследовательский подход к изучению учебного материала, формируют и развивают у обучающихся навыки самостоятельной работы, умения активно участвовать в творческой дискуссии, делать выводы, аргументировано излагать свое мнение и отстаивать его. Практическое (семинарское) занятие - особая форма учебно-теоретических занятий, служащая дополнением к лекционному курсу. В ходе занятий (текущий контроль успеваемости) предусматривается проверка освоенности компетенции в виде двух докладов или доклада и контрольной работы.

Для эффективной подготовки освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» студенты должны посещать лекционные и практические занятия, иметь конспекты лекций. Самостоятельно готовиться к каждому практическому (семинарскому) занятию, изучить конспект лекции по соответствующей теме, изучить рекомендованную основную и дополнительную литературу по теме.

При подготовке к сдаче промежуточной аттестации (зачет) рабочей программы дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» повторите лекционный материал, используя конспекты лекций.

Используйте учебную литературу по дисциплине (модулю) рекомендованную преподавателем, содержащуюся в электронной библиотечной системе (ЭБС) ИнГГУ. Оценка освоенности компетенции проверяется в виде тестирования.

**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по дисциплине (модулю)**

**Физическая культура и спорт  
(наименование дисциплины/модуля)**

**1. Перечень компетенций и индикаторы их достижения в процессе освоения дисциплины (модуля)**

<b>Контролируемые разделы дисциплины (модуля)</b>	<b>Код и наименование универсальной компетенции</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>
Теоретические основы физической культуры	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Демонстрирует знания основ физической культуры и здорового образа жизни; применяет умения и навыки в работе с дистанционными образовательными технологиями. УК-7.2. Применяет методику оценки уровня здоровья; выстраивает индивидуальную программу сохранения и укрепления здоровья с учетом индивидуально-типологических особенностей организма. УК-7.3. Анализирует источники информации, сопоставляет разные точки зрения, формирует общее представление по определенной теме.	Тест  Практическое задание\контрольная работа
Промежуточная аттестация дисциплины (модуля) – зачет	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Демонстрирует знания основ физической культуры и здорового образа жизни; применяет умения и навыки в работе с дистанционными образовательными технологиями. УК-7.2. Применяет методику оценки уровня здоровья; выстраивает индивидуальную программу сохранения и укрепления здоровья с учетом индивидуально-типологических особенностей организма. УК-7.3. Анализирует источники информации, сопоставляет разные точки зрения, формирует общее представление по определенной теме.	Итоговый тест



## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

### Сопоставление шкал оценивания

**Зачет:**

Бинарная шкала	Зачтено	Не зачтено
100-балльная шкала	100-50	49-0

### Оценивание выполнения контрольных работ

Уровень освоения	Показатели	Критерии
Зачтено	1. Полнота выполнения контрольной работы; 2. Своевременность выполнения задания; 3. Правильность выполнения и обоснованность изложения (последовательность действий) задания; 4. Самостоятельность выполнения.	Обучающийся выполнил правильно не менее одного задания из предложенных двух в контрольной работе и правильно проанализировал, и описал полученные результаты в итоговой таблице.
Не зачтено	Уровень не сформирован	Все вопросы контрольной работы не раскрыты.

### Оценивание выполнения тестов

Оценивание	Показатели	Критерии
Зачтено	1. Полнота выполнения тестовых заданий; 2. Своевременность выполнения; 3. Правильность ответов на вопросы; 4. Самостоятельность тестирования.	Выполнено правильно 15-30 заданий предложенного теста, в заданиях открытого и закрытого типов.
Не зачтено	Уровень не сформирован	Выполнено правильно 14 и менее заданий предложенного теста, в заданиях открытого и закрытого типов.

**3. Типовые оценочные средства, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине Физическая культура и спорт(модулю)**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

**Перечень заданий**

**Контрольная работа «Самооценка здоровья и экспресс-диагностика свойств нервной системы по психомоторным показателям».**

**Задание 1: «Теппинг-тест».**

Примечание: Для прохождения теста необходим ассистент (помощник), который будет фиксировать время, и напоминать испытуемому, переходить из одного квадрата в другой.

1. Подготовьте лист бумаги, который делится на 6 квадратов, расположенных в два ряда.

1	2	3
6	5	4

2. По команде ассистента (помощника) начинаете проставлять ручкой в каждом квадрате максимальное количество точек за пять секунд, таким образом, суммарное время работы составляет 30 секунд. Точки наносятся в квадраты в следующей последовательности: 1-й, 2-й, 3-й, 4-й и т.д.

3. Подсчитать количество нанесенных точек в каждом квадрате и занести результаты в таблицу 1 (количество поставленных точек).

4. Количество нанесенных точек в первом квадрате принимается за ноль, и этот результат сопоставляется с количеством точек в последующих квадратах, т.е. находится разность и эта разность заносится в таблицу 1 (разность).

**ПРИМЕР:**

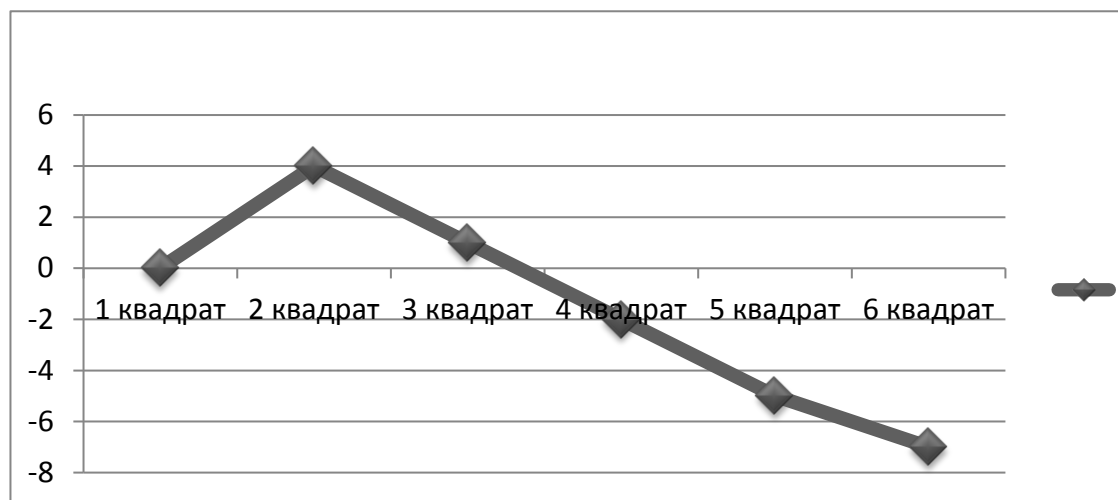
**Таблица 1**

1 квадрат (0-5 секунд)	2 квадрат (6-10 секунд)	3 квадрат (11-15 секунд)	4 квадрат (16-20 секунд)	5 квадрат (21-25 секунд)	6 квадрат (26-30 секунд)
Количество поставленных точек					
34	38	35	32	29	27
Находим разность					
0	+4	+1	-2	-5	-7

5. Постройте график, где ось ординат отражает разность количества точек (масштаб произвольный), а ось абсцисс отражает номер квадрата. В результате получаем кривую работоспособности, где за исходную (нулевую) точку берется темп движений за первые пять секунд.

ПРИМЕР:

График



6. Заполненную таблицу 1 и график (собственные результаты) прикрепите в виде файла (см. файл).

7. Проанализируйте полученные данные, определите тип (силу) нервной системы (см. ниже), результат записать в итоговую таблицу (см. файл).

**ВЫПУКЛЫЙ ТИП:** максимальный темп нарастает в первые 5-15 с работы, о чем, кстати, испытуемые и не подозревают; в последующем к 25-30с он может снизиться ниже исходного уровня. Этот тип кривой свидетельствует о наличии у испытуемого сильной нервной системы. То есть способен к мобилизации, однако утомление тоже для него свойственно.

**РОВНЫЙ ТИП:** максимальный темп удерживается приблизительно на одном уровне в течение всего времени работы. Этот тип свидетельствует о том, что у испытуемого имеется средняя сила нервной системы.

**НИСХОДЯЩИЙ ТИП:** максимальный темп снижается уже со второго пятисекундного отрезка и остается на сниженном уровне в течение всего времени работы. Этот тип свидетельствует о слабости нервной системы испытуемого.

**ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ ТИП:** (между ровным и нисходящим): первые 10-15 секунд темп поддерживается на первоначальном уровне, а затем снижается. Этот тип кривой расценивается как промежуточный между средней и слабой силой нервной системы (средне-слабая нервная система).

**ВОГНУТЫЙ ТИП:** первоначальное снижение максимального темпа сменяется кратковременным возрастанием темпа до исходного уровня. Вследствие этой кратковременной мобилизации, люди с этим типом кривой относятся тоже к группе со средне-слабой нервной системой.

8. Проанализируйте результат и дайте краткое описание из 3, 4 предложений в итоговой таблице «Самоанализ полученных результатов по выполненным заданиям (1 и 2) и рекомендации по улучшению показателей состояния здоровья».

Примечание. В данном тесте нет плохих или хороших результатов! Данный тест мы предлагаем вам пройти для того, чтобы внести ясность в понятие индивидуально-типологических особенностей и провести небольшое исследование по определению типа нервной системы (какие процессы преобладают или не ярко выражены у испытуемого индивида).

**Задание 2: «Самооценка здоровья».**

1. Самостоятельно оцените свое физическое состояние по ряду показателей (см. таблицу 1).

2. Подсчитайте общую сумму по всем показателям и узнайте результат (см. таблицы 1 и 2).

**Таблица 1**

Показатели	Баллы
Возраст	Каждый год дает один балл. Например, если Вам 18 лет, Вы получаете 18 баллов.
Вес	Нормальный вес условно равен росту в сантиметрах минус 100. За каждый килограмм ниже нормы добавляется 5 баллов, за каждый килограмм выше нормы вычитается 5 баллов. Допустим, что при росте 176 сантиметров Вы весите 85 килограммов, тогда по второму показателю Вы получите минус 45 баллов.
Курение	Некурящий получает плюс 30 баллов. За каждую выкуренную сигарету вычитается 1 балл. Если Вы выкуриваете в день 20 сигарет, то Ваш третий показатель составляет минус 20 баллов.
Выносливость	Если Вы ежедневно в течение не менее 12 минут выполняете упражнения на развитие выносливости (бегаете в равномерном темпе, плаваете, катаетесь на лыжах или на велосипеде и т.д., то есть делаете те упражнения, которые наиболее эффективно укрепляют сердечно-сосудистую систему), то Вы получаете 30 баллов. Упражняясь четыре раза в неделю, Вы набираете 25 баллов, три раза — 20, два раза — 10 и один раз — 5 баллов. За другие упражнения (комплекс утренней гимнастики, прогулка, различные игры) в этом тесте баллы не начисляются. Если же Вы вообще не занимаетесь физкультурой, то из общей суммы вычитается 10 баллов. Если к тому же Вы ведете малоподвижный образ жизни, то теряете еще 20 баллов.
Пульс в покое	Если число сердечных сокращений в покое у Вас меньше 90, то за каждый удар пульса из этой разницы Вы получаете один балл. Например, при частоте пульса 72 удара в минуту -18 баллов.
Восстановление частоты пульса после нагрузки.	После двухминутного бега (можно на месте) отдохните четыре минуты (пройтись). При частоте пульса, превышающей исходную цифру всего на 10 ударов, Вы получаете 30 баллов, на 15 ударов – 15 баллов, а на 20 и более – ни одного балла.

**Таблица 2**

### Результат по всем показателям

Баллы	Рекомендации
Не более 20 баллов	Целесообразно обратиться к врачу для проверки вашего здоровья, а также попытаться сбросить лишний вес, пересмотреть свои привычки, начать уделять время физическим упражнениям (бег, оздоровительная аэробика, плавание, ходьба и т.д.).
21—60 баллов	Следует уделить серьезное внимание борьбе с имеющимися у вас факторами риска (лишним весом, курением, малой двигательной активностью).
61—100 баллов	Результат неплохой. Не снижайте интенсивности в развитии выносливости.
Свыше 100 баллов	Ваше здоровье отличное, его «закрома» полны резервов выносливости и сопротивляемости к болезням. Продолжайте в том же духе.

3. Обратите внимание и дайте краткое описание из 8, 10 предложений, какой из показателей (вес, курение, пульс и т.д.) ухудшает резервы Вашего здоровья (см. итоговая таблица «Самоанализ полученных результатов по выполненным заданиям (1 и 2) и рекомендации по улучшению показателей состояния здоровья»).

4. Ответ оформите в виде текста в итоговой таблице. Шрифт Times New Roman – 14, интервал 1, выравнивание по ширине.

Примечания. Разумеется, этот тест весьма условен. Однако он позволяет периодически проверять и контролировать свое физическое состояние. Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья (показания и противопоказания).

### Итоговая таблица

#### ПРИМЕР

Задания	Полученные результаты
Задание 1. Тип (сила) нервной системы.	Например, нисходящий тип (слабая нервная система)
Задание 2. Общая сумма баллов.	32
<b>Самоанализ полученных результатов по выполненным заданиям (1 и 2) и рекомендации по улучшению показателей состояния здоровья</b>	
Необходимо в свой режим включить двигательную активность ходьбу, бег, плавание, т.е. аэробные упражнения, которые можно выполнять длительное время. Заниматься физической культурой и спортом, потому что занятия физическими упражнениями улучшают общее состояние нервной системы на всех ее уровнях. Следует обратить внимание на показатели, которые ухудшают резервы моего здоровья. Исключить вредные привычки, добавить в свой режим дня занятия утренней гигиенической гимнастикой, самостоятельные тренировочные занятия, например, заниматься 3 раза в неделю фитнесом и т.д.	

## Тестовые задания

### Перечень заданий / вопросов

#### 1. Задачи физического воспитания в вузе:

- а) образовательные
- б) воспитательные
- в) оздоровительные
- г) развивающие
- д) социализирующие
- е) профориентационные
- ж) интеллектуализирующие

#### 2. Физическая культура – это ...

- а) часть общечеловеческой культуры
- б) средство физического совершенствования
- в) двигательная деятельность
- г) материальные и духовные ценности
- д) результат человеческой деятельности
- е) средство общения
- ж) социально полезная деятельность

3. .... составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней.

4. Двигательная ..... – естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие.

#### 5. Функции опорно-двигательного аппарата:

- а) Механические
- б) Метаболические
- в) Кроветворная

6. .... – это индивидуальное развитие организма, в ходе которого происходит преобразование его морфофизиологических, физиолого-биохимических, цитогенетических и этологических (у животных) признаков.

7. Для количественной оценки наследственности используют коэффициент Хольцингера (Н)?

- а) верно
- б) неверно

8. Тренированность – это приспособленность (адаптированность) организма к определенной деятельности, достигнутая посредством тренировки?

- а) верно
- б) неверно

9. Организм человека – это единая саморазвивающаяся биологическая система?

- а) верно
- б) неверно

#### 10. Принципы закаливания:

- а) систематичности

- б) постепенности
- в) индивидуальности
- г) сознательности
- д) эмоциональности
- е) активности
- ж) гигиеничности

**11. Здоровье – это состояние полного .....**

- а) физического благополучия
- б) духовного благополучия
- в) житейского благополучия
- г) социального благополучия
- д) финансового благополучия

**12.. Какие из перечисленных советов при стрессовой ситуации можно использовать?**

- а) сосчитать до десяти
- б) употребить алкогольный напиток
- в) сделать несколько глубоких вдохов, потянуться
- г) задержать дыхание

**13.. Какие факторы определяют здоровье человека?**

- а) образ жизни человека
- б) наследственность
- в) экология
- г) здравоохранение
- д) семья

**14. Какое количество физических качеств у человека?**

- а) 5
- б) 4
- в) 3
- г) 6

**15. Расположите тренировочные циклы в порядке возрастания временных интервалов.**

мезоцикл / макроцикл / микроцикл

**16. Расположите спортивные разряды в порядке возрастания.**

второй разряд / третий разряд / первый разряд

**17. Расположите фазы формирования двигательного навыка в порядке освоения движения.**

Концентрации / автоматизации / иррадиации

**18. Занятия с большой физической нагрузкой рекомендуется проводить не более, какого количества раз в неделю?**

- а) 2-х раз в неделю
- б) 3-х раз в неделю
- в) 4-х раз в неделю

**19. Сколько форм самостоятельных занятий существует?**

- а) 4

- б) 2
- в) 3
- г) 5
- д) 7

**20. Какие упражнения предупреждают наступающее утомление в течение дня и способствуют поддержанию высокой работоспособности без перенапряжения?**

- а) утренняя гигиеническая гимнастика
- б) дыхательные упражнения
- в) закаливание
- г) упражнения в течение учебного дня

**21. По какой общепринятой структуре проводятся самостоятельные занятия?**

- а) разминка, основная часть, заключительная часть
- б) основная часть, заключительная часть, партер
- в) физическая подготовка, основная часть, заключительная часть

**22. Определите возраст человека если известно, что его тах ЧСС составляет 185 уд/мин.**

- а) 25 лет
- б) 35 лет
- в) 45 лет

**23. Что включают в себя физкультурно-оздоровительные технологии?**

- а) постановка цели и задач, их применения
- б) объем и организация тренировочной нагрузки
- в) реализация физкультурно-оздоровительной деятельности
- г) организация места занятия

**24. Нагрузка, при которой белковые структуры организма ускоренно обновляются в сравнении с процессами разрушения называется .....**

- а) катаболизм
- б) синтез

**25. Аэробика низкой интенсивности это – .....**

- а) низкоударная аэробика (130-142 уд/мин)
- б) высокоударная аэробика (148-164 уд/мин)

**26. Фитбол на занятиях используется как .....**

- а) отягощение
- б) опора
- в) предмет
- г) стул

**27. Какие из упражнений служат для развития общей выносливости?**

- а) длительный бег
- б) упражнения на пресс
- в) приседы и полуприседы с различным весом
- г) плавание

**28. Какие цели предполагает ППФП?**

- а) предупреждение профессиональных заболеваний



- б) соблюдение техники безопасности
- в) способ отбора к будущей профессии
- г) отдых и восстановление работоспособности

**29. Что из перечисленного не относится к динамике работоспособности?**

- а) степень утомления в течение дня
- б) скорость восстановления в перерывах и после работы
- в) длительность обеденного перерыва
- г) скорость вработывания и успешность трудовых операций в начале работы

**30. Что не входит перечень особенностей характера труда?**

- а) продолжительность рабочей смены
- б) двигательные действия
- в) приём, хранение и переработка информации
- г) тяжесть работы.

**4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие формирование компетенций**

4.1 Обучающийся должен выполнить 7 тестов по темам онлайн-курса. В каждом варианте по 10 вопросов. Тестирование проводится с помощью автоматизированной системы «Moodle». На тестирование отводится 3 попытки и засчитывается высшая оценка. По результатам тестирования обучающийся должен набрать не менее 20 баллов (максимальное количество баллов см. БРС на курсе).

4.2. Обучающийся должен выполнить одно практическое задание/контрольную работу по темам курса. Задание оценивает преподаватель в соответствии с показателями выполнения задания. Минимальное количество баллов за выполненное задание - не менее 15 баллов (максимальное количество баллов см. БРС на курсе).

4.3. Обучающийся должен пройти «Итоговый тест» включающий 30 вопросов. Тестирование проводится с помощью автоматизированной системы «Moodle». На тестирование отводится 60 минут. В тестах может быть правильным как один, так и несколько вариантов ответов, а также свой вариант ответа. По результатам тестирования обучающийся должен набрать не менее 15 баллов (максимальное количество баллов см. БРС на курсе).

4.4. Обучающиеся выполнившие все вышеперечисленные требования по дисциплине (модулю) получают оценку «зачтено».