



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Ингушский государственный университет»

ФАКУЛЬТЕТ

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УР и КО

С.А. Льянова

«__» _____ 20__ г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки (бакалавриат)

(код, наименование)

Направленность (профиль подготовки)

(наименование профиля, магистерской программы, специализации)

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения __ очная, заочная __

Магас, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	3
1.1 Перечень компетенций и этапы их формирования в процессе освоения дисциплины...	3
1.2 Паспорт фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся.....	4
1.3 Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания.....	5
2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ.....	7
2.1 Задания для текущего контроля.....	7
2.2 Критерии оценки качества освоения дисциплины.....	24

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1 Перечень компетенций и этапы их формирования в процессе освоения дисциплины

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<p>Знать: методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня; средства устранения недостатков, препятствующих успешному личностному и профессиональному развитию и росту; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Уметь: применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня; использовать полученные общие знания, умения и навыки в профессиональной деятельности; работать самостоятельно и в коллективе; подчинять личные интересы общей цели; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессиональноличностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Владеть: технологиями познания, обучения и самоконтроля для развития профессиональных компетенций, сохранения своего нравственного самосовершенствования в рамках своей будущей профессии; навыками самостоятельной работы и способностью формулировать результат; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>
	владение средствами самостоятельного,	Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа

	методически правильного использования методов физического воспитания и	жизни. Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для
--	--	---

3

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического само- совершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально- культурной и профессиональной деятельности
------	--	---

1.2 Паспорт фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся

№ п/п	Контролируемые темы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях	УК-6 УК-7	Вопросы для контроля знаний, тестовые задания, выполнение нормативов, задания для самостоятельной работы (для заочного отделения), заданий для контрольной работы (для заочного отделения), зачет.
2	Тема 2. Методики оценки работоспособности и двигательных режимов	УК-6 УК-7	Вопросы для контроля знаний, тестовые задания, выполнение нормативов, задания для самостоятельной работы (для заочного отделения), заданий для контрольной работы (для заочного отделения), зачет.
3	Тема 3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической и тренировочной направленности	УК-6 УК-7	Вопросы для контроля знаний, тестовые задания, выполнение нормативов, задания для самостоятельной работы (для заочного отделения), заданий для контрольной работы (для заочного отделения), зачет.

4	Тема 4. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимися вида спорта для регулярных занятий	УК-6 УК-7	Вопросы для контроля знаний, тестовые задания, выполнение нормативов, задания для самостоятельной работы (для заочного отделения), заданий для контрольной работы (для заочного отделения), зачет.
5	Тема 5. Методы оценки коррекции осанки и телосложения	УК-6 УК-7	Вопросы для контроля знаний, тестовые задания, выполнение нормативов, задания для самостоятельной работы (для заочного отделения), заданий для контрольной работы (для заочного отделения), зачет.
6	Тема 6. Общефизическая подготовка	УК-6 УК-7	Вопросы для контроля знаний, тестовые задания, выполнение нормативов, задания для самостоятельной работы (для заочного отделения), заданий для контрольной работы (для заочного отделения), зачет.
7	Тема 7. Общеразвивающие упражнения	УК-6 УК-7	Вопросы для контроля знаний, тестовые задания, выполнение нормативов, задания для самостоятельной работы (для заочного отделения), заданий для контрольной работы (для заочного отделения), зачет.
8	Тема 8. Силовая подготовка	УК-6 УК-7	Вопросы для контроля знаний, тестовые задания, выполнение нормативов, задания для самостоятельной работы (для заочного отделения), заданий для контрольной работы (для заочного отделения), зачет.

1.3 Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания

Уровни сформированности компетенции	Основные признаки уровня
Пороговый (базовый) уровень (Оценка «3», Зачтено)	– обучающийся знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями

	физической культуры личности для успешной социальнокультурной и профессиональной деятельности.
Повышенный (продвинутый) уровень (Оценка «4», Зачтено) (превосходит пороговый (базовый) уровень по одному или нескольким существенным признакам)	– обучающийся знает научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни, умеет творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и
	укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, способствующих приобретению личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей, а также способностью к самоорганизации и самообразованию.
Высокий (превосходный) уровень (Оценка «5», Зачтено) (превосходит пороговый (базовый) уровень по всем существенным признакам, предполагает максимально возможную выраженность компетенции)	– обучающийся знает научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни, технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, методiku их разучивания и совершенствования, основные принципы и методы самостоятельной физической тренировки, акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх, способы наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки, умеет творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре, применять в практической деятельности все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием, владеет навыками повышения своей физической

	<p>подготовленности, совершенствования спортивного мастерства, системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, способствующих приобретению личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей, а также способностью к самоорганизации и самообразованию.</p>
--	---

2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

2.1 Задания для текущего контроля

Вопросы для контроля знаний

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры.
2. Физическое воспитание, физическое развитие.
3. Двигательная активность, профессиональная направленность физического развития.
4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
5. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
7. Функциональные системы организма.
8. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
10. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
11. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
12. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка.
13. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
14. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
15. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

16. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.
17. Педагогический контроль, его содержание.
18. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля.
19. Вредные привычки: курение, алкоголизм, наркомания и токсикомания и их негативное влияние на системы организма детского и взрослого человека.
20. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
21. Спортивная классификация, ее структура.
22. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях.
23. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
24. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.
25. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.
26. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
27. Формы самостоятельных занятий.
28. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
29. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.
30. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
30. Методические принципы физического воспитания.
31. Методы физического воспитания.
32. Основы обучения движениям (техническая подготовка).
33. Формы занятий физическими упражнениями.
34. Общая физическая подготовка (ОФП).
35. Цели и задачи ОФП.
36. Специальная физическая подготовка.
37. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки.
38. Интенсивность физических нагрузок.
39. Значение мышечной релаксации.
40. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
41. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
42. Понятие «производственная физическая культура» (ПФК), ее цели и задачи.
43. Методические основы производственной физической культуры.
44. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

45. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.

46. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

47. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Тестовые задания:

Тест для текущего контроля

Тестовые задания 1.

Вид спорта, известный как «Королева спорта»: а)

Легкая атлетика

б) Стрельба из лука

в) Художественная гимнастика

г) Тяжелая атлетика

2. Олимпиониками в Древней Греции называли:

а) жителей Олимпии;

б) участников Олимпийских игр;

в) победителей Олимпийских игр; г) судей Олимпийских игр.

3. Первые Олимпийские игры современности проводились: а) в 1924 г.;

б) в 1896 г.;

в) в 1900 г.;

г) в 1904 г.

4. Основоположником современных Олимпийских игр является:

а) Деметриус Викелас;

б) А.Д. Бутовский;

в) Пьер де Кубертен;

г) Жан-Жак Руссо.

5. Девиз Олимпийских игр:

а) «Спорт, спорт, спорт!»;

б) «О спорт! Ты – мир!»;

в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;

г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

6. Олимпийская хартия представляет собой:

- а) положение об Олимпийских играх;
 - б) программу Олимпийских игр;
 - в) свод законов об Олимпийском движении;
 - г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.
7. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой: а) Армреслинг
- б) Биатлон
 - в) Бобслей
 - г) Лыжное двоеборье
8. Способ плавания:
- а) Бодибилдинг
 - б) Гольф
 - в) Баттерфляй
 - г) Боулинг
9. Одним из основных средств физического воспитания является:
- а) физическая нагрузка;
 - б) физические упражнения;
 - в) физическая тренировка
 - г) урок физической культуры.
10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
- а) на формирование правильной осанки;
 - б) на гармоническое развитие человека;
 - в) на всестороннее развитие физических качеств;
 - г) на достижение высоких спортивных результатов.
11. К показателям физической подготовленности относятся:
- а) сила, быстрота, выносливость;
 - б) рост, вес, окружность грудной клетки;
 - в) артериальное давление, пульс;
 - г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
12. Какую награду получал победитель соревнований в Древней Греции: а) Золотая медаль
- б) Лавровый венок
 - в) Кубок
 - г) Знак почетного легионера

13. К показателям физического развития относятся:

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес;
- г) ловкость и прыгучесть.

14. Гиподинамия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

15. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет: а)

- 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.

17. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми;
- г) групповыми.

19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

- а) исходного положения;
- б) основ техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

20. С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

21. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

22. Бег по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс;
- г) конкур.

23. Туфли для бега называются:

- а) кеды;
- б) пуанты;
- в) чешки;
- г) шиповки.

24. В каком из перечисленных ответов присутствует не спортивный снаряд для занятий гимнастикой:

- а) Конь, брусья
- б) Перекладина, мостик
- в) Кольца, бревно
- г) Трос, канат

25. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м;
- б) 9х12 м;
- в) 8х16 м;
- г) 9х18 м.

26. Продолжительность одной четверти в баскетболе:

- а) 10 мин.;
- б) 15 мин.;
- в) 20 мин.;
- г) 25 мин.

27. В баскетболе запрещены:

- а) игра руками;
- б) игра ногами;
- в) игра под кольцом;
- г) броски в кольцо.

28. Пионербол – подводящая игра:

- а) к баскетболу;
- б) к волейболу;
- в) к настольному теннису;
- г) к футболу.

29. Длина дистанции марафонского бега:

- а) 30км 192м
- б) 35км 195м
- в) 40км 192м
- г) 42км 195м

30. Остановка для отдыха в походе называется:

- а) стоянка;
- б) ночлег;
- в) причал;
- г) привал.

Тест для промежуточной аттестации

1. Физическая культура это:

- Процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение жизни;
- Часть общей культуры, представляющая собой творческую деятельность по усвоению прошлых и освоению новых материальных и духовных ценностей в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей;
- Специфическая форма деятельности человека, направленная на совершенствование двигательных качеств и подготовку его к соревновательной деятельности.

2. Спорт – это:

- Специфическая форма деятельности человека, направленная на специальную подготовку и участие в соревнованиях по какому– либо виду спорта;
- Процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни;

- Формирование специально– прикладных знаний и умений, способствующих достижению готовности человека к эффективной трудовой деятельности.

3. Духовные и материальные ценности физической культуры – это:

- Широкий спектр возможностей спорта для удовлетворения индивидуальных и групповых запросов молодежи: рекреация, оздоровление, активный отдых;
- Спортивные сооружения, инвентарь, спортивная экипировка, медицинской обеспечение, а также информация в области ФК; методики, тренировки, комплексы физических упражнений; этические нормы регулирования поведения человека в процессе физкультурно– спортивной деятельности;
- Стремление молодежи к самосовершенствованию и саморазвитию, приобретение необходимых знаний, умений, самоуправления и самопрограммирования своей деятельности.

4. Физическое воспитание – это:

- Биологический процесс развития морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека.
- Обучение молодежи знаниям в области гигиены, врачебного контроля, воспитание организаторских навыков в области физической культуры и спорта.
- Вид воспитательного процесса, заключающегося в обучении двигательным актам и управлении развитием и совершенствованием физических качеств человека.

5. Основное средство физического воспитания:

- Физические упражнения.
- Занятия различными видами спорта, посещение спортивных мероприятий
- Воспитание психологической устойчивости.

6. Физические упражнения – это:

- Упражнения, направленные на духовное развитие человека.
- Двигательные действия, используемые для физического совершенствования человека.
- Занятия в фитнес клубах и СПА– салонах, теоретическая подготовка в спорте.

7. Почему физические упражнения являются основным средством физического воспитания ?

- Физические упражнения оптимально развивают физические качества и физиологические функции организма.
- Физические упражнения своим воздействием на организм позволяют улучшить гигиенические факторы.
- Физические упражнения позволяют в основном использовать режим двигательной активности.

8. Вспомогательные средства физического воспитания – это:

- Оздоровительные силы природы.
- Гигиенические факторы.
- Оба ответа правильные.

9. Оздоровительные силы природы – это:

- Физические возможности человека, его природные качества.
- Солнце, воздух и вода.
- Здоровье человека и его наследственность.

10. Гигиенические факторы, содействующие укреплению здоровья – это: –

Солнечные и воздушные ванны, утренняя гигиеническая зарядка.

- Соблюдение режима питания и сна, регулярные тренировки каким– либо видом спорта
- Личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.).

11. Физическое развитие – это:

- Разнообразие мотивов занятиями спортом, социально и личностно значимых потребностей, форм и методов, средств обучения и воспитания.
- Процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, быстрота, сила, выносливость, ловкость).
- Часть общей культуры человека, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и создание новых ценностей в сфере развития, оздоровления и воспитания людей.

12 Основные показатели физического развития человека:

- Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, показатели здоровья.
- Телосложение (рост, вес, объемы и формы частей тела человека), наличие спортивного разряда по какому– либо виду спорта.

-
- Рациональное питание, здоровый образ жизни, двигательная активность.

13. Общее понятие двигательной активности – это:

- Совокупность средств, форм, методов и приемов воспитательной деятельности в вузе, обеспечивающей формирование личности будущих специалистов.
- Естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие.
- Процесс приспособления организма к меняющимся производственным и социальным условиям.

14. Профессиональная направленность физического развития – это:

- Приобщение человека к физической культуре для овладения им системой ценностей, знаний, творческого развития, физических способностей
- Формирование специальных прикладных знаний, качеств, умений и навыков способствующих готовности человека к эффективной профессиональной деятельности.
- Процесс физического образования и воспитания, выражающей высокую степень развития индивидуальных физических способностей.

15. Функциональная подготовленность – это:

- Результат успешной физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма.
- Процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды: природным, социальным, производственным.
- Стремление молодежи к самосовершенствованию и саморазвитию в области физической культуры и спорта.

16. Здоровье зависит от: –

- Образ жизни человека.
- Внешней среды обитания человека, выбранной специальности.
- Генетических факторов, жизненной емкости легких.

17. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) человека, это:

- Форма жизнедеятельности, процесс самоорганизации и самодисциплины, направленный на укрепление адаптивных возможностей организма.
- (?)Формирование у человека ответственности за здоровье – как части общекультурного развития, самореализации.
- Оба ответа верные.

–

18. Составляющие здорового образа жизни, это:

- Требования санитарии и гигиены, вредные привычки, генетические факторы.
- Двигательная активность; режим труда и отдыха, питание, экология.
- Отказ от вредных привычек и двигательной активности.

19. Влияние окружающей среды на здоровье:

- Окружающая среда зимой практически не влияет на здоровье человека.
- Физически подготовленные люди не так чутко реагируют на изменения климата, погоды, экологии.
- Зимой основной обмен понижен, весной и летом повышен, что не сказывается на настроении человека.

20. Понятие «здоровье», это:

- Соответствующий характер человека, его душевное спокойствие.
- Высокий уровень силы, быстроты и выносливости в результате занятий спортом и физическими упражнениями.
- Нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее физическое, психическое и социальное благополучие.

21. Восстановление систем организма после нагрузки, это:

- Устранение нарушений в режиме дня.
- Тренировочные занятия, направленные на развитие физических качеств человека.
- Процесс происходящий в организме после перегрузки, с постепенным возвращением к исходному состоянию.

22. Вредные привычки человека:

- Несоблюдение гигиены занятий физическими упражнениями.
- Курение, высокая двигательная активность.
- Алкоголизм, токсикомания, наркомания.

23. Как влияет образ жизни на здоровье?

- Практически никак не влияет, только экология может ухудшить здоровье.
- Никак, все зависит от наследственности.
- Зарядка, закаливание, отказ от вредных привычек укрепляют здоровье.

24. Задачи утренней гигиенической гимнастики:

- Совершенствование общих физических качеств.

-
- Ликвидация застойных явлений после сна, активизация физиологических систем организма.
- Утренняя тренировка профессиональных качеств специалиста.

25. Организационные требования к утренней гимнастике:

- Число упражнений комплекса не должно превышать 4 - 5.
- Необходимо предварительно разработать комплекс упражнений, дозировку и последовательность их выполнения.
- Отдается предпочтение упражнениям на натуживание и статическим позам.

26. Назовите основные средства закаливания.

- Обливания, утренняя гигиеническая гимнастика, режим питания.
- Это солнце, морозный воздух, учебно– тренировочные занятия.
- Это естественные природные факторы: солнце, воздух и вода.

27. Характерные особенности самостоятельных занятий для женщин:

- В самостоятельных занятиях женщинам необходимо укреплять мышцы живота, спины поясницы и тазового дна, выполнять упражнения на гибкость.
- Выполнять больше силовых упражнений с максимальными отягощениями, чтобы увеличить мышечную массу.
- Разрешаются прыжки, поднятие больших тяжестей и другие упражнения сопровождающиеся задержкой дыхания и натуживанием.

28. Двигательную активность (физические нагрузки) можно измерять количественно:

- Анализом ЧСС (пульса) во время отдыха.
- Измерением объема по данным хронометража выполненной за сутки работы или по количеству шагов во время ходьбы.
- Субъективными показателями самоконтроля – самочувствием, аппетитом и весо– ростовым показателем.

29. При самостоятельных занятиях оздоровительным бегом необходимо руководствоваться следующими принципами:

- С первых занятий необходимо максимально поддерживать скорость бега, чтобы побыстрее набрать хорошую форму.
- Если занятия бегом нерегулярны, то это можно компенсировать высокой скоростью бега, т.е. интенсивностью.

-
- Нагрузка должна соответствовать функциональным возможностям организма, обеспечивать наибольший эффект, должна быть регулярной и систематичной.

30. Оптимальная двигательная активность, это:

- Суммарный объем режимов двигательной активности (например за неделю 1,5– 2 ч.) и занятий различными видами спорта, которые оказывают положительное воздействие на физические качества и функциональные возможности занимающихся.
- Участие в соревнованиях, проводимых внутри вуза (первенство групп, курсов, факультета).
- Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, посещение спортивных мероприятий в качестве участника и зрителя.

**Нормативы для оценки физической подготовленности
обучающихся**

Тесты	Курс	Девушки					Юноши				
		Баллы и кол-во раз					Баллы и кол-во раз				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Поднимание-опускание туловища из и.п. лежа животе (прогибание)	1 к.	71	66	62	58	50	76	71	66	63	55
	2 к.	81	72	66	62	55	88	76	72	66	60
	3 к.	85	75	70	65	60	90	80	75	70	65
Сгибание-разгибание туловища из И.П. лежа на спине (пресс)	1 к.	61	55	48	42	35	71	60	58	51	45
	2 к.	66	56	52	45	40	77	66	62	56	50
	3 к.	75	65	55	50	45	80	70	65	60	55
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (женщины на коротком рычаге) (отжимание)	1 к.	36	26	21	16	13	45	38	32	30	25
	2 к.	41	36	26	21	15	52	46	42	36	30
	3 к.	45	35	30	25	23	55	50	45	40	35
Подтягивание на перекладине	1 к.	15	12	9	7	5	15	12	9	7	5
	2 к.	15	12	9	7	5	15	12	9	7	5
	3 к.	13	10	7	5	3	12	9	7	5	3
Приседание на двух ногах	1 к.	77	66	56	52	45	82	72	62	53	50
	2 к.	80	76	66	62	55	90	81	72	66	60
	3 к.	85	80	70	65	60	100	90	80	75	70
Прыжки через скакалку (1 минута)	—	150	120	110			120	110	100		
Упражнение на гибкость наклон вперед из положения сидя (см)	стоя	10	6	3			3	0	-3		
Поднимание ног в угол из положения упора на предплечьях на	—	10	8	6			15	12	9		

тренажере											
Прыжок в длину с места (см)	–	185	175	160			230	210	190		

Темы рефератов:

Темы рефератов для обучающихся освобожденных от практических занятий на длительный срок:

№ п/п	Темы рефератов
1.	Мое заболевание
2.	Общая и специальная физическая подготовка
3.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке
4.	Педагогические основы физической культуры
5.	Физиологические характеристики двигательной активности и формирования движений
6.	Эстетика физической культуры
7.	Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом
8.	Спорт. индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений
9.	Наркотики и их разрушающее воздействие на организм человека.
10.	Основы здорового образа жизни
11.	Самоконтроль функционального состояния
12.	Организация питания и контроль собственного веса
13.	Влияние курения на организм человека.
14.	Профессионально-прикладная физическая подготовка
15.	Биологические и социально-биологические основы физической культуры
16.	Физическая культура в свободное время. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.
17.	Физическая культура на различных этапах беременности
18.	Физическая культура женщины в послеродовой период
19.	Физическая культура ребенка от рождения до 1 года
20.	Физическая культура ребенка от 1 года до 3-х лет
21.	Физическая культура ребенка от 3-х лет до 6 лет