



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

**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель образовательной программы  
\_\_\_\_\_ доцент Т.М. Ажигова  
«03» марта 2025 г.

И.о. декана филологического  
факультета \_\_\_\_\_ З.И. Добриева  
«12» марта 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.О.01.09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Направление подготовки (бакалавриат)  
**45.03.01 Филология**

Направленность (профиль подготовки)  
**Филологическое обеспечение журналистики**

Квалификация выпускника  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**Очная**

**Магас, 2025**



Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 45.03.01 Филология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «12» августа 2020 г. № 986

Программу составили:

к.ф.н., ст. преподаватель кафедры «Физвоспитание» Цороев С.С.

Программа одобрена на заседании кафедры «Физвоспитание»

Протокол № 9 от «03 марта 2025 года

Программа одобрена Учебно-методической комиссией филологического факультета

Протокол № 6 от «04» марта 2025 года



## **1. Цели освоения дисциплины**

**Целью** освоения дисциплины является формирование компетенций по физической культуре, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- формирование навыков межличностного общения в коллективе, толерантного восприятия социальных, этнических и культурных различий;
- формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;
- формирование у студентов мотивационно- ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно- спортивной деятельностью;
- освоение системой знаний о социально – биологических, психолого-педагогических основах физической культуры;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования методико- практических знаний для самосовершенствования

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата**

2.1 Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к Блоку Б1 Дисциплины (модули), Общеобразовательный модуль Б1.О.01.09 . Обязательная часть.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины школьного курса: «Физическая культура», «ОБЖ».

2.3. Перечень учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: «Безопасность жизнедеятельности», «Элективные курсы по физической культуре и спорту».



### 3. Результаты освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт»

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции	В результате освоения дисциплины обучающийся должен:
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	<b>УК-6</b> Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. оценивать личностные ресурсы по достижению целей, управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития  УК – 6.2. Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального личностного роста.  УК – 6.3. Демонстрирует владение приемами и эффективно планировать и контролировать собственное время; техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами  УК – 6.4. Критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач.	<b>Знать:</b> основные знания о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы. <b>Уметь:</b> понимать важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда <b>Владеть:</b> критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата. <b>Знать:</b> основные приемы эффективного управления собственным временем; <b>Уметь:</b> эффективно планировать и контролировать собственное время; <b>Владеть:</b> методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.



<p><b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>УК-7.1.</b> Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;</p>	<p><b>Знать:</b> формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;  <b>Уметь:</b> применять технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий;  <b>Владеть:</b> овладеть новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования</p>
--	---	--







Тема 5.Выносливость. Методы развития и контроля. Упражнения для развития выносливости.	2			1		2										
Тема 6.Гибкость. Методы развития и контроля. Упражнения для развития гибкости.	2			2		1										
Тема 7.Активация вестибулярной функциональной системы. Ловкость. Методы развития и контроля.	2		1	2		1										
Тема 8.Совершенствование техники прыжка в длину с места	2			1		1										
Тема 9. Совершенствование техники выполнения силовых упражнений на мышцы брюшного пресса с собственным весом и на	2			1		1										
Тема 10. Совершенствование техники выполнения силовых упражнений мышцы спины с собственным весом и на тренажёрах	2			2		2										
Тема 11 .Совершенствование техники выполнения силовых упражнений на мышцы ног с собственным весом и на тренажёрах	2			2		2										
Итого за 2 семестр: 1 з.е. – 36 часов				18		18										
Общая трудоемкость, в часах: 2 з.е. 72 часа		72	10	36		26				Промежуточная						
										Форма						
										Зачет						2
										Зачет с оценкой						
										Экзамен						





#### 4.2. Содержание дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт»

Содержание учебной дисциплины Физическая культура. 2.1. Содержание разделов учебной дисциплины.

2	1	<p><b>Теоретический раздел.</b> Тема № 1 Физическая культура в вузе. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p>	<p>Точное название предмета. Полное название кафедры. Организационно управленческая структура кафедры. Представление старшего преподавателя на факультете.</p> <p>Документы, на основе которых осуществляется физическое воспитание в вузах. Требования государственного образовательного стандарта по дисциплине «Физическая культура». Цель и задачи занятий по физической культуре в вузе. Формы организации занятий физическим воспитанием в РГУ имени С.А.Есенина. Распределение студентов по отделениям и учебным группам для практических занятий физической культурой.</p> <p>Краткая характеристика теоретического, практического и контрольного разделов программы.</p>
2	1	<p>Тема № 2 Социально биологические основы физической культуры</p>	<p>Часть 1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на жизнедеятельность организма человека. Гомеостаз. Понятие о клетке, тканях, органах и системах организма. Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности костной, мышечной, сердечно-сосудистой, кроветворной, дыхательной, нервной систем, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции. Обмен веществ и энергии: белков, жиров, углеводов, воды, минеральных веществ, витаминов.</p>



			<p>Часть 2. Влияние физических упражнений на органы и системы организма. Гипокинезия и гиподинамия и их неблагоприятные последствия для организма. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.</p>
2	1	<p>Тема № 3 Основы здорового образа жизни.</p>	<p>Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Направленность образа жизни студентов, его характеристика. Способы регуляции образа жизни. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены</p>
2	1	<p>Тема № 4 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузках.</p>	<p>Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля, Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля.</p>



4		<p>Тема № 5</p> <p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента</p> <p>Профессионально - прикладная физическая подготовка студентов.</p>	<p>Психофизиологическая характеристика учебного труда и быта студента. Динамика умственной и физической работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно эмоционального и психофизического утомления. Влияние активного двигательного режима на повышение устойчивости организма к нервно эмоциональному и умственному перенапряжению.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая культура и ее значение.</p> <p>Профессиональные качества специалиста и способы развития средствами физической культуры. Способы и методы профессионально-прикладной физической культуры. Использование нетрадиционных методик в оздоровительной физической культуре.</p>
4	1	<p>Тема № 6</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.</p>	<p>Типы построения занятия. Основные принципы спортивной тренировки. Методики развития основных физических качеств. Особенности видов спорта и проблема выбора. Индивидуальные особенности организма и дозирование физической нагрузки. Степени физического утомления. Способы оказания первой помощи при переутомлении.</p>



4	1	Тема № 7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	Классификация видов спорта. Циклические виды спорта и их характеристика. Игровые виды спорта. Гимнастические виды спорта. Понятие – фитнес. Разновидности оздоровительной аэробики (пилатес, йога, танцевальная, степ-аэробика, фитбол – аэробика, скиппинг и т.п.) ОФП и СПФ. Значение общей физической подготовки, что она включает. Зачем она необходима. Что означает СПФ. Ее разновидности, способы использования на занятиях физической культурой в вузе. использование элементов ОФП в самостоятельных занятиях оздоровительными видами физической активности.
4	1	Тема № 8 Физическая культура для работников интеллектуального труда. Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.	Физиологическая характеристика умственного труда. Сходство и различия умственного и физического утомления. Физическая культура, как средство восстановления и как средство тренировки. Увеличение умственной работоспособности средствами физической культуры. Задачи оздоровительной физической культуры. Физиологическая характеристика утомления. Стадии переутомления. Физические упражнения для профилактики утомления. Способы восстановления после умственного переутомления средствами физической культуры. Характеристика основных средств.

## 5. Образовательные технологии

Образовательный процесс по дисциплине организован в форме учебных занятий (контактная работа (аудиторной и внеаудиторной) обучающихся с преподавателем, и самостоятельная работа обучающихся). Учебные занятия представлены следующими видами, включая учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости:

- лекции (занятия лекционного типа);
- семинары, практические занятия (занятия семинарского типа);
- групповые консультации;
- индивидуальные консультации и иные учебные занятия, предусматривающие индивидуальную работу преподавателя с обучающимся;
- самостоятельная работа обучающихся;
- занятия иных видов.

На учебных занятиях обучающиеся выполняют запланированные настоящей программой отдельные виды учебных работ. Учебное задание (работа) считается выполненным, если оно оценено преподавателем положительно.

В рамках самостоятельной работы обучающиеся осуществляют теоретическое изучение дисциплины с учётом лекционного материала, готовятся к практическим



занятиям, выполняют домашнее задания, осуществляют подготовку к промежуточной аттестации.

#### Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)				
			Л	ЛР	ПЗ/С	СРС	Всего
1	2	3	4	5	6	7	8
1	1	Теоретический раздел	10		18	8	36
	2	Методико практический раздел					
2	1	Теоретический раздел			18	18	36
	2	Методико практический раздел					
Итого за 1 семестр			10		18	8	36
Итого за 2 семестр					18	18	36

Лабораторный практикум. Не предусмотрен

Примерная тематика курсовых работ. Не предусмотрены.

**6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

№ раздела	Наименование раздела	Содержание средств контроля (вопросы самоконтроля)	Учебно-методическое обеспечение*
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>	<i>гр.4</i>
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата	О: [1-3] Д: [1-3]



		Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	
2.	Естественнонаучные основы физического воспитания студентов	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
3.	Спорт в системе физического воспитания студентов	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
4.	История физической культуры. Олимпийские игры.	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
5.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
6.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
7.	Средства и методы восстановления физической работоспособности	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
8.	Общая физическая и специальная подготовка в системе	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем	О: [1-3] Д: [1-3]



	физического воспитания	Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	
9.	Основы спортивной тренировки – физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
10.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
11.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
12.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]

Примечание: О: – основная литература, Д: – дополнительная литература; в скобках – порядковый номер по списку

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Система накопления результатов выполнения заданий позволит вам создать копилку знаний, умений и навыков, которую можно использовать как при прохождении практики, так и в будущей профессиональной деятельности



### 6.1. План самостоятельной работы студентов

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Виды СРС	Всего часов	
1	2	3	4	5	6
2		Теоретический раздел.	Подготовка к устному зачету, подготовка письменных работ, подготовка к методическому занятию. Подготовка к выступлению, к презентации.	9	
4		Методико – практический раздел	Освоение практических навыков самоконтроля. Освоение методики применения различных средств физической культуры. Дополнительная физическая подготовка для сдачи нормативов физической подготовленности	9	
<b>Итого</b>				<b>18</b>	





## 6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	<p>Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Иметь тетрадь с лекциями на весь курс дисциплины. Задавать вопросы преподавателю, в случае непонимания. Записывать рекомендуемую литературу. Выполнять рекомендации по освоению лекционного материала. Использовать электронный ресурс в освоении теоретического материала. Уделить внимание специальным терминам. ОФП, СПФ, аэробный обмен, гипокликемия, гипоксия, гликоген. МПК, ЧСС, АД, физические качества, сила, гибкость, выносливость, быстрота, координация, способы развития, циклы тренировочного процесса. Обратить особое внимание на вопросы самоконтроля, развития утомления и средств восстановления после умственных и физических нагрузок. В качестве дополнительных материалов приветствуется самостоятельное изучение материалов по избранному виду спорта.</p>
Практические занятия	<p>Обратить внимание на регулярное посещение занятий, на наличие качественной спортивной одежды согласно инструкции. Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях. Знать показатели тестирования по физической подготовленности. Планировать самостоятельную работу по дисциплине: посещение секции, фитнес клуба и др., для подготовки к сдаче нормативов по физической подготовленности. Знать нормы ГТО, запоминать методические</p>
	<p>указания по выполнению упражнений, запоминать принципы подбора упражнений, развивать умение самостоятельно проводить вводную часть занятия, быть готовым оказать организационную помощь преподавателю. Стараться запоминать какие упражнения используются для воздействия на различные группы мышц. Овладеть запасом упражнений для проведения самостоятельного занятия. Участвовать в подготовке к сдаче норм ГТО, в подготовке к соревнованиям различного уровня по видам спорта по выбору. Быть активным участником практических занятий.</p>



Реферат/курсовая работа	<b>Реферат:</b> тема выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы. Стандартный объем реферат. Не менее 15 – 20 страниц. Основное требование, чтобы текст реферата соответствовал названию темы. Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата по методическим рекомендациям (см. электронный ресурс на сайте дистанционного обучения)
Подготовка к зачету	Зачет по дисциплине ставится на основании посещаемости занятий, сдачи нормативов физической подготовленности, собеседования по теории и методике. Для подготовки к зачету нужно отработать все занятия, если были пропуски, сдать реферат (если есть освобождение по справке), взять список зачетных вопросов. В подготовке ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу. При сдаче контрольных нормативов, желательно дополнительно заниматься самостоятельно.

### 6.3. Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов

#### Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура»

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции) или её части)	Наименование оценочного средства
1.	Теория и методика физической культуры.  Лекции, методические занятия.	УК-6, УК-7	Зачет
2.	Практика  Контрольные нормативы ОФП.	УК-6, УК-7	Зачет



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

**Критерии оценки собеседования:**

<b>Оценка</b>	<b>Критерии</b>
<b>«отлично»</b>	Выставляется обучающемуся, если он определяет рассматриваемые понятия раздела или темы учебной дисциплины четко и полно, приводя соответствующие примеры.
<b>«хорошо»</b>	Выставляется обучающемуся, если он допускает отдельные погрешности в ответе, но в целом демонстрирует знание и владение содержанием раздела (темы) учебной дисциплины.
<b>«удовлетворительно»</b>	Выставляется обучающемуся, если он обнаруживает пробелы в знаниях материала раздела или темы учебной дисциплины.
<b>«!неудовлетворительно»</b>	Выставляется обучающемуся, если он обнаруживает существенные пробелы в знаниях основных положений раздела или темы учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи.

**Темы рефератов**

1. Физическая культура и ЗОЖ.
2. Физическая культура и ее влияние на умственную работоспособность.
3. Физическая культура и спорт: сходство и отличия.
4. Влияние физических упражнений на работу сердечно - сосудистой системы.
5. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
6. Влияние физических упражнений на развитие дыхательной системы человека.
7. Профилактика заболеваний позвоночника средствами физической культуры.
8. Строение и функции сердечно – сосудистой системы.
9. Средства и методы развития выносливости.
10. Средства и методы развития скоростно- силовых качеств.
11. Средства и методы развития гибкости.
12. Методика самостоятельных занятий по физической культуре.
13. Подготовка к сдаче норм ГТО.
14. ОФП и ее значение.



15. Физическая культура, как средство профилактики плоскостопия.
16. Физическая культура и спорт в борьбе с лишним весом.
17. Коррекция осанки средствами физической культуры.
18. Средства и методы развития силовых качеств.
19. Нетрадиционные виды физической активности.
20. Спортивные игры и их значение в физической подготовке.
21. Оздоровительные виды физической активности.
22. Физическая культура и ее значение для укрепления иммунитета.
23. Влияние физических упражнений на обмен веществ.
24. Физическая культура и развитие творческих способностей.
25. Физическая культура и долголетие.
26. Утомление, фазы утомления, первая помощь.
27. Способы восстановления умственной и физической работоспособности.
28. Физическая культура в режиме дня студента.
29. Профилактика умственного переутомления средствами физической культуры.
30. Профилактика стресса средствами физической культуры.

#### Критерии оценки реферата:

Оценка	Критерии
<b>отлично</b>	Выставляется обучающемуся если он выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив проблему содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно правового характера. Обучающийся знает и владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно.
<b>хорошо</b>	Выставляется обучающемуся если работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены отдельные ошибки в оформлении работы.



<b>удовлетворительно</b>	Выставляется обучающемуся если в работе студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в содержании проблемы, оформлении работы.
<b>неудовлетворительно</b>	Выставляется обучающемуся если работа представляет собой пересказанный или полностью заимствованный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок в содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины/модуля

### 7.1. Основная литература

1. Быченков С.В. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков, А.В. Курбатов, А.А. Сафонов. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2018. — 242 с. — 978-5-4487-0110-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html>
2. Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А.В. Царик. — 5-е изд. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 1144 с. — 978-5-9500179-6-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77242.html>
3. Сырвачева И.С. Квалиметрия самоподготовки и самоконтроля студентов при занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.С. Сырвачева, С.Н. Зуев, В.А. Сырвачев. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 103 с. — 978-5-4486-0231-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73331.html>

### 7.2. Дополнительная литература

1. Здоровье и физическая культура [Электронный ресурс] : материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции 12–13 декабря 2011 г. / О.В. Анфилатова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Киров: Вятский государственный гуманитарный университет, 2012. — 128 с. — 978-5-456-00034-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64841.html>
2. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.А. Лысова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский гуманитарный



- университет, 2011. — 161 с. — 978-5-98079-753-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>
3. Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Чертов. — Электрон. текстовые данные. — Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012. — 118 с. — 978-5-9275-0896-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47180.html>

### 7.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Наряду с традиционными изданиями студенты и сотрудники имеют возможность пользоваться электронными полнотекстовыми базами данных:

Название ресурса	Ссылка/доступ
Электронная библиотека онлайн «Единое окно к образовательным ресурсам»	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
«Образовательный ресурс России»	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
Федеральный образовательный портал: учреждения, программы, стандарты, ВУЗы, тесты ЕГЭ, ГИА	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР)	<a href="http://fcior.edu.ru">http://fcior.edu.ru</a>
Русская виртуальная библиотека	<a href="http://rvb.ru">http://rvb.ru</a>
Кабинет русского языка и литературы	<a href="http://ruslit.ioso.ru">http://ruslit.ioso.ru</a>
Национальный корпус русского языка	<a href="http://ruscorpora.ru">http://ruscorpora.ru</a>
Научная электронная библиотека «e-Library»	<a href="http://elibrary.ru/defaultx.asp">http://elibrary.ru/defaultx.asp</a>
Электронно-библиотечная система IPRbooks	<a href="http://www.iprbookshop.ru">http://www.iprbookshop.ru</a>
Электронно-библиотечная система ИнГГУ	<a href="https://lib.inggu.ru/">https://lib.inggu.ru/</a>
Информационно-правовая система «Гарант»	Сетевая версия, доступна со всех компьютеров в корпоративной сети ИнГГУ

Информационно-библиотечное обеспечение учебного процесса включает в себя:

- доступ к электронно-библиотечным системам и электронным документам;
- хранение выпускных работ и ведения электронного портфолио обучающихся;
- WV-reader (IPRbooks) для мобильных устройств для незрячих и слабовидящих.

Имеющиеся в вузе адаптивные технологии для внедрения инклюзивного образования обеспечивают возможность внедрения методов инклюзивного образования для обучения людей с нарушениями зрения в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Университет обеспечен следующим комплектом лицензионного программного обеспечения.

1. Лицензионное программное обеспечение, используемое в ИнГГУ:
  - 1.1. Microsoft Windows 7, Windows 8, Windows 8.1, Windows 10
  - 1.2. Microsoft Windows server 2003, 2008, 2012, 2016





- 1.3. Microsoft Office 2007, 2010, 2016
- 1.4. Программный комплекс ММИС “Деканат”
- 1.5. Программный комплекс ММИС “Визуальная Студия Тестирования”
- 1.6. Программный комплекс ММИС "ПЛАНЫ"
- 1.7. Программный комплекс ММИС "ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕДОМОСТИ"
- 1.8. Программный комплекс ММИС ВЕБ-ПРИЛОЖЕНИЕ "ПРИЕМНАЯ КОМИССИЯ-ОНЛАЙН"
- 1.9. Программный комплекс ММИС "ПРИЕМНАЯ КОМИССИЯ"
- 1.10. Программный комплекс ММИС "ВЕДОМОСТИ ОНЛАЙН"
- 1.11. Программный комплекс ММИС «РПД ОНЛАЙН»
- 1.12. Универсальный статистический пакет STADIA
- 1.13. 1С Зарплата и Кадры
- 1.14. 1С Кадры: расчет заработной платы
- 1.15. Антивирусное ПО Kaspersky endpoint security
- 1.16. Справочно-правовая система “Гарант”
- 1.17. 1С Бухгалтерия
2. С 2004 года функционирует INTERNET-центр свободного доступа при читальном зале библиотеки.

Компьютерные классы Университета оснащены системами программирования (MS Visual Basic, Visual Basic for Application), прикладными пакетами (MS Office, Word, Excel, Power Point, Outlook Express), переводчиками (Promt). Также компьютерные классы

#### **7.4. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины/модуля**

Материально-техническое обеспечение учебного процесса по дисциплине определено нормативными требованиями, регламентируемыми приказом Министерства образования и науки РФ № 986 от 4 октября 2010 г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений», Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки.

Для проведения всех видов учебных занятий по дисциплине и обеспечения интерактивных методов обучения, необходимы столы, стулья (на группу по количеству посадочных мест с возможностью расстановки для круглых столов, дискуссий, прочее); доска интерактивная с рабочим местом (мультимедийный проектор с экраном и рабочим местом); желателен доступ в информационно-коммуникационную сеть «Интернет».

В соответствии с требованиями ФГОС ВО при реализации настоящей дисциплины ОПОП ВО необходимо также учитывать образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обеспечивать условия для их эффективной реализации, а также возможности беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к объектам инфраструктуры образовательного учреждения.

Для обеспечения материально-технического процесса по физической культуре кафедра физического воспитания располагает спортивным залом площадью 280 кв.м. тренажерным залом, раздевалками площадью, двумя душевыми комнатами.



На открытом воздухе занятия проводятся в городском парке.

Учебную аудиторию для проведения теоретических занятий.

В спортивном зале имеются спортивные тренажеры, шведские стенки, скамейки.  
Раздевалки для студентов и преподавателей, методический кабинет.

Требования к специализированному оборудованию:

Имеются тренажеры соответствующие стандартам. Спортивный инвентарь.

Наличие компьютера (1 шт.). Учебно - методических пособий. Спортивного инвентаря.





**Сведения о переутверждении программы на очередной учебный год и регистрации изменений**

Учебный год	Решение кафедры (№ протокола, дата)	Внесенные изменения	Подпись зав. кафедрой



*Приложение 1 РП*

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

**ФИЛОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**Кафедра «Русский язык»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Направление подготовки

*45.03.01 Филология*

Направленность

*«Отечественная филология (Русский язык и литература)»*

Квалификация выпускника

*Бакалавр*

Форма обучения

*Очная*



**1. Перечень компетенций и индикаторы их достижения в процессе освоения дисциплины (модуля) «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

<b>Категория Компетенций · Задача ПД</b>	<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Индикатор достижения компетенции</b>	<b>Этап формирования компетенции при освоении дисциплины</b>
<b>Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)</b>	<b>УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</b>	УК-6.1. Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей; УК-6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста; УК-6.3. Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста; УК – 6.4. Строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития.	Изучение теоретических на основании лекционного материала и самостоятельно изученного материала. Тест Практические задания \контрольная работа Промежуточная аттестация по дисциплине – зачет.
<b>Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)</b>	<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности</b>	<b>УК - 7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания</b>	Изучение теоретических материалов на основании лекционного материала и самостоятельно изученного материала.



ежение	для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Тест Практические задания \контрольная работа Промежуточная аттестация по дисциплине – зачет.
		<b>УК-7.2.</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	

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

### Сопоставление шкал оценивания:

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;	Обучающийся выполнил правильно не менее одного задания из предложенных двух в контрольной работе и правильно проанализировал, и описал полученные результаты в итоговой таблице.



	4. Самостоятельность выполнения.	
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 (модулю) Физическая культура и спорт

#### Устный опрос

##### Вопросы для устного опроса

1. Назовите сферы спортивного движения.
2. В чем заключается особенность студенческого спорта?
3. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие выносливость.
4. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие ловкость.



5. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие гибкость.
6. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие скоростно-силовые качества.
7. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
8. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
9. Методические основы производственной физической культуры.
10. Производственная физическая культура в рабочее время.
11. Физическая культура и спорт в свободное время.
12. Курение и алкоголь и их влияние на организм человека
13. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
14. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
15. Что принято называть физическими качествами?
16. Основные физические качества.
17. Употребление терминов «развитие» и «воспитание» применительно к динамике изменения показателей физических качеств.
18. Раскройте термин «физические (двигательные) способности».
19. Сила. Средства и методы развития.
20. Быстрота. Средства и методы развития.
21. Выносливость. Средства и методы развития.
22. Гибкость. Средства и методы развития.
23. Ловкость. Средства и методы развития ловкости
24. Утомление и его признаки. Причины возникновения утомления
25. Охарактеризуйте современные виды спорта.
26. Каковы мотивы, побуждающие учащихся заниматься спортом?
27. Какие психологические качества присущи спортсменам?
28. Особенности физически тренированного организма
29. Понятие двигательная активность и ее составляющие. Разновидности недостаточной двигательной активности. Методы количественной оценки двигательной активности.
30. Общие требования охраны труда на занятиях физической культурой.
31. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.
32. Первая помощь при кровотечениях. Виды кровотечений. Симптомы острой кровопотери. Правила наложения жгута.
33. Первая помощь при обморожениях. Причины, признаки и степень обморожения. Профилактические меры, исключающие обморожение.
34. Понятие травма. Виды и причины возникновения травм.
35. Переломы, виды и признаки переломов. Оказание первой помощи при различных переломах.
36. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, разрывов связок.
37. Оказание первой помощи при травматическом шоке.



38. Обморок. Причины возникновения и симптомы. Оказание первой помощи при обмороке.
39. Раны. Типы ран, причины возникновения, признаки. Оказание первой помощи при получении различных ран.
40. Солнечный удар. Причины возникновения симптомы. Оказание первой помощи при солнечном ударе.

## **Реферат**

### *Темы реферата*

1. Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.
2. Двигательная активность и здоровье.
3. Гиподинамия и ее последствия.
4. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Значение утренней гимнастики.
6. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
7. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и их краткая характеристика.
8. Зачем нужны занятия физической культурой.
9. Роль физических упражнений в здоровом образе жизни.
10. Физические упражнения в режиме труда и отдыха.
11. В движении жизнь.
12. Физическая культура и здоровье.
13. Влияние физических упражнений на работоспособность.
14. Развитие выносливости.
15. Необходимость самостоятельных занятий физическими упражнениями.
16. Здоровый образ жизни.
17. Физическая культура - часть общей культуры.
18. Физические упражнения при неправильной осанке.
19. Гимнастика для глаз.
20. Физические упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата.
21. Физические упражнения при гипертонии.
22. Как повысить работоспособность.
23. Гимнастика для будущей матери.
24. Движение, питание и здоровье.
25. Физические упражнения при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
26. Физическая культура - фактор повышения иммунитета.
27. Физическая культура - фактор повышения работоспособности.
28. Бег против болезней.
29. Гигиена умственного труда.
30. Физические упражнения как фактор профилактики против болезней.
31. Закаливание - мощное оздоровительное средство.
32. Снятие стресса с помощью физических упражнений.
33. Малоподвижный образ жизни и его последствия.



34. Движение - залог здоровья.
35. Физические упражнения при плоскостопии.
36. Гимнастика для тех, кто работает сидя.
37. Правила занятий физическими упражнениями (содержание, дозировка, нагрузки, время проведения)
38. Физические упражнения, питание, обмен веществ.
39. Физическая культура для снижения веса.
40. Азбука оздоровительного бега.
41. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
42. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни.
43. Физические упражнения - как средство оздоровления студентов (по своему заболеванию).
44. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
45. Нетрадиционные системы физических упражнений
46. Наркомания и ее последствия для отдельного человека
47. Принцип действия упражнений на растягивание. Активные и пассивные упражнения на растягивание. Противопоказания к выполнению упражнений на растягивание.
48. Основы психорегулирующей тренировки. Методика проведения психорегулирующей тренировки. Методы психоэмоциональной разгрузки и самоуправления.
49. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), её цели и задачи.
50. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности. Способы преодоления переутомления.

### **Кейс-задание**

#### **«Болезнь и снижение адаптивности организма к изменениям внешней среды»**

1. Раскройте внешние причины болезни:
  - механические повреждения;
  - действие высоких и низких температур;
  - воздействие лучевой энергии;
  - воздействие электрического тока на организм;
  - действие химических факторов;
  - биологические организмы как возбудители различных заболеваний человека;
  - воздействие на психическую сферу человека;
  - болезнетворное действие шума.
2. Охарактеризуйте внутренние причины болезни:
  - конституция человека, выбор спортивной специализации с учетом типа телосложения и конституциональных особенностей.
  - реактивность и ее виды;





- наследственность. Виды наследственности;
- наследственные заболевания.

3. Приведите меры снижения или устранения перечисленных причин болезни.

### **«Определение и оценка физического развития спортсменов».**

1. Дайте общую оценку физического развития по большинству оценок антропометрических показателей.
2. Раскройте тип телосложения и оценку осанки.
3. Укажите конкретные недостатки, выявленные методами соматоскопии, антропометрии.
4. Сформулируйте рекомендации:
  - а) по устранению выявленных недостатков средствами и методами основного вида спорта и дополнительными упражнениями;
  - б) по выбору средств и способов повышения физического развития применительно к избранному виду спорта.

### **Практические задания**

1. Определите физическое развитие всеми описанными методами: соматоскопии; антропометрии; антропоскопическое определение типа конституции.
2. Оцените физическое развитие: методом стандартов; индексов; корреляции; перцентилей.
3. Напишите заключение с рекомендациями.

### **«Методы исследования основных функциональных систем у спортсменов».**

#### **Практические задания**

1. Определить частоту сердечных сокращений и дать характеристику пульсу.
2. Измерить артериальное давление, дать ему оценку.
3. Рассчитать по формулам: среднее артериальное давление; пульсовое давление; систолический объем крови; минутный объем крови; общее периферическое сопротивление сосудов.
4. Определить поверхность тела.
5. Определить тип кровообращения и дать ему оценку.

#### **Пример**

Частота сердечных сокращений у лиц взрослого возраста

60-80 уд/мин – нормальная ЧСС

80 – 100 уд/мин – ускоренная ЧСС

> 100 уд/мин – тахикардия

59-50 уд/мин – замедленная

< 50 уд/мин – брадикардия

### **«Врачебно-педагогические наблюдения. Пробы с повторными нагрузками».**

#### **Практические задания**



При сопоставлении показателей результативности и приспособляемости организма на повторные нагрузки формируется 5 вариантов оценки:

1. Высокая результативность и хорошая адаптация, почти не ухудшающаяся при повторении нагрузки и высоком уровне подготовленности спортсмена.
2. Низкая результативность и плохая адаптация говорят о плохой подготовленности. При этом показатели явно ухудшаются при повторении нагрузок.
3. Высокая результативность при плохой адаптации указывает на переутомление спортсмена.
4. Низкая результативность при хорошей адаптации свидетельствует о недостаточной тренированности или недостаточных волевых качествах.
5. Средняя результативность при хорошей приспособляемости или значительные колебания результативности и соответствующих изменениях процессов адаптации характерны для удовлетворительной подготовленности.

Пробы с повторными нагрузками позволяют оценивать в динамике специальную подготовленность спортсмена, вести коррекцию тренировочного процесса. Такое тестирование проводится обычно один раз в 1,5-2,5 месяца.

### Пример

Вид спорта - л/атл.

Специализация - спринтер

Вид нагрузки - 30 м

Практическое занятие

Вид спорта - легкая атлетика

Специализация - спорт

Вид нагрузки - 30 м, 5 повт.

Нагрузка	Результат (с)	Тип реакции	Скорость восстан.
1	3,7	Нормот.	Высокая
2	3,6	Нормот.	Высокая
3	3,6	Нормот.	Высокая
4	3,5	Нормот.	Высокая
5	3,6	Нормот.	Замедл.

Результативность - высокая

Адаптация - хорошая



Оценка - высокий уровень специальной подготовленности

**«Врачебно-педагогические наблюдения. Пробы с повторными нагрузками».**

Функциональные пробы с повторными нагрузками используются для определения специальной тренированности спортсменов. Нагрузки, предлагаемые тренером и врачом, должны отвечать следующим требованиям:

1. Быть специфическими для основной соревновательной деятельности спортсмена.
2. Выполнять с максимально возможной интенсивностью.
3. Повторять с возможно малыми интервалами отдыха, но не менее 1,5-2 мин, с тем чтобы успеть исследовать ЧСС и АД в начале двух минут восстановления.

Результативность –

Адаптация –

Оценка –

Рекомендуемые нагрузки для разных видов спорта приведены в главе «Врачебно-педагогические наблюдения» данного пособия.

*Регистрация проб с повторными нагрузками*

Режим тренировки

Начало настоящей тренировки

Какую работу выполнили

Время начала исследования

Самочувствие перед пробами

Характер разминки

Характер нагрузки

---

---

---

---

---

---

---



Исходные данные	После повторений					Общий вывод
	1-я нагрузка	2-я нагрузка	3-я нагрузка	4-я нагрузка	5-я нагрузка	
Интервал						Работоспособность
Реакция						Реакция
Самочувствие						Степень восстановления

### «Самоконтроль»

Самоконтроль - это систематические наблюдения спортсмена за определенными показателями своего здоровья. По динамике их сдвигов можно оценить состояние здоровья, влияние тренировочной нагрузки, эффективность тренировочного процесса. Эти сведения очень помогут тренеру и самому спортсмену.

Студенту необходимо заполнить анкету, недельный дневник и дать заключение.

### Анкета

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Семейное положение \_\_\_\_\_

Вид спорта \_\_\_\_\_

Специализация \_\_\_\_\_

Курс \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Разряд \_\_\_\_\_

Жилищные условия \_\_\_\_\_

Питание \_\_\_\_\_

Вредные привычки \_\_\_\_\_



Переносимые

заболевания

Состояние

в настоящее время

Дата последней

тренировки

#### Недельный дневник самоконтроля

Показатели	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Содержание и время тренировок или соревнований							
Масса тела							
ЧСС утром							
ЧСС вечером							
Сон							
Аппетит							
Усталость после тренировки							
Усталость на след. утро							
Желание тренироваться							
Нарушение режима							

Использование восстановительных средств (какие, когда, сколько)

Витамины \_\_\_\_\_

Углеводные смеси \_\_\_\_\_

Белковые препараты \_\_\_\_\_

Минеральные воды, препараты \_\_\_\_\_



Физиотерапия \_\_\_\_\_

Массаж \_\_\_\_\_

Энергетики \_\_\_\_\_

Адаптогены \_\_\_\_\_

Нарушение режима \_\_\_\_\_

Заключение \_\_\_\_\_








### «Общий и спортивный анамнез»

#### 1. Общий анамнез

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Пример:

Время	Дни недели						
	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
6.00							
8.00							
10.00							
12.00							
14.00							
16.00							
18.00							
20.00							
22.00							

 — учеба
  — работа
  — ОФП
  — тренировка
  — соревнования
  — обследования
  — баня

#### 2. Спортивный анамнез

Основной вид спорта \_\_\_\_\_



Разряд \_\_\_\_\_

Динамика спортивного мастерства Были ли явления перетренировки или перенапряжения (когда, причины, признаки) \_\_\_\_\_

Спортивные травмы (когда, характер, локализация, лечение) \_\_\_\_\_

Участие в соревнованиях без достаточной подготовки, в болезненном состоянии (когда, последствия) \_\_\_\_\_

Величина нагрузки в предыдущем сезоне \_\_\_\_\_

Общий километраж \_\_\_\_\_

Тренировочных часов \_\_\_\_\_

Количество соревнований \_\_\_\_\_

Когда вышел на пик формы \_\_\_\_\_

Как долго держалась форма \_\_\_\_\_

Лучший результат \_\_\_\_\_

Какие были недостатки тренировочного процесса \_\_\_\_\_

Что необходимо предпринять, чтобы они не повторились \_\_\_\_\_

Продолжительность и характер отдыха \_\_\_\_\_

## Тест

1. Что такое физическая культура?

+: составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности.

-: процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо-функциональных свойств человеческого организма.

-: определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

-: определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.

2. Что такое физическое упражнение?

-: составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности.



+: двигательные действия, которые развивают физические качества, укрепляют здоровье и повышают работоспособность человека.

-: определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.

-: процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо-функциональных свойств человеческого организма.

### 3. Что такое физическое воспитание?

+: педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, на укрепления здоровья, повышения работоспособности, творческого долголетия и продления жизни человека.

-: определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

-: количество движений, выполняемых в течение какого – то времени.

-: определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.

### 4. Что такое техника физических упражнений?

+: это способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью.

-: это состав и последовательность движений и элементов, входящих в двигательное действие.

-: это отдельные элементы и особенности выполнения целостного двигательного действия, которые во многом зависят и от индивидуальных особенностей человека.

-: это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

### 5. Что такое здоровье?

-: это когда все органы человеческого тела в порядке, функционируют в пределах нормы и даже могут при необходимости работать со значительным превышением нормы.

-: это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

-: это преобладание у человека хорошего настроения, его уверенности в своем будущем, положительный настрой на преодоление трудностей и неблагоприятных ситуаций в отличие от упаднического настроения, вызывающего отрицательные эмоции и даже депрессию.

+: динамическое состояние физического, душевного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни

### 6. «Здоровый образ жизни»?

+: это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

-: это способность человека выполнять определенную физическую работу в течение длительного времени без снижения ее качества и производительности.

-: это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление его здоровья.





-: динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни

#### 7. Что такое утомление?

-: свойства человека, обеспечивающие ему возможность совершить движения за минимально короткое время.

+: состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности.

-: процесс повышения максимально возможной скорости сокращения мышц.

-: состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности.

#### 8. Что такое утренняя гимнастика?

-: состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности.

-: система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды.

+: комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию.

-: состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности.

#### 9. Что такое закаливание организма?

+: система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды.

-: способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

-: процесс повышения максимально возможного напряжения мышц.

-: это резко выраженное болезненное влечение и привыкание человека к наркотическим веществам

#### 10. Гибкость - это?

-: свойства человека, обеспечивающие ему возможность совершать движения за минимально короткое время.

+: анатомо-морфологические свойства двигательного аппарата человека, позволяющие ему совершать движения с большой амплитудой.

-: способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

-: процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;

#### 11. Физическая культура представляет собой...

-: учебный предмет в школе;

-: выполнение упражнений;

+: процесс совершенствования возможностей человека;

-: часть человеческой культуры.

#### 12. Отличительным признаком физической культуры является...



- + : воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- : физическое совершенство;
- : выполнение физических упражнений;
- : занятия в форме уроков.

13. Под физическим развитием понимается...

- : процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- + : размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- : процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- : уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

14. Физическая подготовка представляет собой ...

- + : процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
- : уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- : физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- : процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

15. Физическими упражнениями называются...

- : двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- : двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- : движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- + : формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

16. Использование в тренировке последовательно сменяющихся упражнений и снарядов характерно для ... метода регламентации двигательной активности

- : повторного;
- + : кругового;
- : интервального;
- : игрового.

17. Техникой физических упражнений принято называть...

- + : способ целесообразного решения двигательной задачи;
- : способ организации движений при выполнении упражнений;
- : состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- : рациональную организацию двигательных действий.

18. Результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений является...

- : быстрый рост абсолютной силы;
- : увеличение собственного веса;
- : увеличение физиологического поперечника мышц;
- + : повышение опасности перенапряжения.



19. Для воспитания скоростных способностей используются...
- : двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью;
  - : силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе;
  - +: подвижные и спортивные игры;
  - : упражнения с отягощением.
20. Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть...
- : координационно-двигательной выносливостью;
  - : спортивной формой;
  - +: общей выносливостью;
  - : подготовленностью.
21. Для воспитания гибкости используются...
- : движения рывкового характера;
  - +: движения, выполняемые с большой амплитудой;
  - : пружинящие движения;
  - : маховые движения с отягощением и без него.
22. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...
- : интервальная тренировка;
  - : метод повторного выполнения упражнений;
  - +: метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью;
  - : метод расчленено-конструктивного упражнения.
23. Систематически и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье так как ...
- : поступают питательные вещества к системам организма;
  - : повышаются возможности дыхательной системы;
  - : организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям;
  - +: способствуют повышению резервных возможностей организма.
24. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором ...
- : его органы и системы работают эффективно и экономно;
  - : быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
  - : легко переносятся неблагоприятные климатические условия;
  - +: наблюдается все перечисленное.
25. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на ...
- : развитие физических качеств людей;
  - : поддержание высокой работоспособности людей;
  - +: сохранения и укрепления здоровья людей;
  - : подготовку к профессиональной деятельности.
26. Главной причиной нарушения осанки является ...
- : привычка к определенным позам;
  - +: слабость мышц;



- :отсутствие движений во время школьных уроков;
- : ношение сумки, портфеля на одном плече.

27. Из каких двух дисциплин состоит биатлон?

- : Прыжки на батуте и стрельба из винтовки
- : Бег на лыжах на большие дистанции и прыжки на батуте
- +: Бег на лыжах на большие дистанции и стрельба из винтовки
- +: Стрельба из винтовки

28. По прошествии какого времени боксёру объявляют нокаут?

- : 5 секунд
- +: 10 секунд
- : 15 секунд
- : 20 секунд

29. Помимо традиционных Олимпийских игр, существуют такие же соревнования для людей, страдающих физическими недостатками. Как они называются?

- : Олимпийские игры для инвалидов
- : Другие Олимпийские игры
- +: Параолимпийские игры
- : никакие из вышеперечисленных

30. Какой из стилей плавания считается самым быстрым?

- : Брасс
- +: Кроль
- : Баттерфляй

31. Дзюдо - это самостоятельный вид спорта, но первоначально он был частью другого вида единоборств. Как называется это единоборство?

- : Каратэ
- : Тхэквондо
- +: Джиу-джитсу
- : Самбо

32. Какими частями тела можно пользоваться в греко-римской борьбе?

- : Кистями рук
- +: Всей рукой
- : Руками и ногами
- : Ногами

33. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй».

- : сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах;
- : не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство;
- : сочетание физического совершенства с высокой нравственностью;
- +: относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.



34. Назовите основные физические качества человека:

- : быстрота, сила, смелость, гибкость;
- +: быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- : быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
- :) быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

35. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...

- +: гибкость;
- : ловкость;
- : быстрота;
- : реакция.

36. С помощью какого теста определяется ловкость?

- : 6-ти минутный бег;
- : подтягивание;
- +: челночный бег;
- : бег 100 метров.

37. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании...

- : специальной выносливости;
- : скоростной выносливости;
- +: общей выносливости;
- : элементарных форм выносливости.

38. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются...

- : подводящими;
- +: корригирующими;
- : имитационными;
- : общеразвивающими.

39. Назовите размеры волейбольной площадки:

- : 6м x 9м;
- : 6м x 12м;
- : 9м x 12м;
- +: 9м x 18м.

40. Укажите, решение, каких задач характерно для основной части урока физической культуры?

- +: Функциональная подготовка организма;
- : Разучивание двигательных действий;
- : Коррекция осанки;
- +: Воспитание физических качеств;
- : Восстановление работоспособности;

**Вопросы к зачету**



1. История развития физической культуры
2. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
3. Понятия физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование, физическое совершенство.
4. Понятия физическая подготовка, физическая подготовленность, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
5. Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
6. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.
7. Что является результатом физической подготовки?
8. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
9. Назовите основные виды физической культуры.
10. Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры.
11. Понятие спорт как компонент физической культуры.
12. Раскройте понятие оздоровительно-реабилитационной физической культуры и профессионально-прикладной физической культуры.
13. Средства формирования физической культуры студентов.
14. Раскройте понятие физическое упражнение.
15. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.
16. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
17. Понятие «здоровье» и основные его компоненты.
18. Факторы, определяющие здоровье человека.
19. Здоровый образ жизни и его составляющие.
20. Рациональное питание и ЗОЖ.
21. Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной гигиены.
22. Двигательная активность – как компонент ЗОЖ.
23. Выполнение мероприятий по закаливанию организма.
24. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие реализации мероприятий ЗОЖ.
25. Дайте определения понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость.
26. Понятия: самочувствие, рекреация, релаксация.
27. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
28. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
29. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
30. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
31. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
32. Гигиена, питьевого режима, уход за кожей. Закаливание.
33. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
34. Какие существуют формы самостоятельных занятий физической культурой?
35. Характеристика утренней гигиенической гимнастики.
36. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой и бегом.



37. Как определить оптимальную интенсивность ходьбы?
38. Охарактеризуйте зоны тренировки при занятиях оздоровительным бегом.
39. Методика самостоятельных занятий оздоровительным плаванием.
40. Методика самостоятельных занятий силовыми упражнениями.
41. Методика самостоятельных занятий на лыжах и велосипеде.
42. Факторы, учитываемые при дозировании физических нагрузок.
43. Физиологические критерии различных видов нагрузок.
44. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.
45. Учет и контроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
46. Гигиена самостоятельных занятий.
47. Методика закаливания.
48. Что такое спорт и чем он отличается от физической культуры?
49. Перечислите особенности спорта.
50. На какие пять групп можно разделить виды спорта?

### Задания для зачета

**Задание 1.** Во второй колонке таблицы приводятся понятия, в третьей — их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

Номер ответа (определения)	Термин (понятие)	Определение
	Физическое образование	1. Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.
	Воспитание физических качеств	2. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфо-функциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.
	Физическая подготовка	3. Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие.
	Физическое развитие	4. Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.
	Физическое совершенство	5. Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.
	Спорт	6. Целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок.

**Задание 2.** Заполните пропуск в предложении: «Всякое высшее достижение спортсмена имеет не только личное значение, но становится общенациональным \_\_\_\_\_, так как рекорды и победы на крупнейших международных соревнованиях вносят свой вклад в укрепление авторитета страны на мировой арене»





**Задание 3.** Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

**Задание 4.** Перечислите основные физические качества, назовите средства и методы их развития.

Основные физические качества	Средства и методы развития

**Задание 5.** Охарактеризуйте виды спорта, развивающие выносливость.

---



---



---



---

**Задание 6.** Во второй колонке таблицы приводятся понятия, в третьей — их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

Номер ответа (определения)	Термин (понятие)	Определение
	Воспитание в широком смысле	1. Целенаправленная деятельность всех субъектов воспитания, обеспечивающая формирование качеств личности (потребности, характер, способности и «Я-концепция») в интересах соответствующих воспитательным целям и задачам.
	Воспитание в узком смысле	2. Процесс и результат усвоения и активного воспроизводства социальными субъектами общественного опыта, который охватывает их широкое, многостороннее взаимодействие между собой, с социальной средой и окружающей природой.
	Воспитательный процесс	3. Все то, с помощью чего преподаватель (тренер) воздействует на воспитуемых (слово, беседы, собрания, наглядные пособия и др.).





	«Я-концепция»	4. Относительно устойчивая, достаточно осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений человека о себе как субъекте своей жизни и труда, на основе которой он строит взаимодействия с другими, осуществляет свою деятельность и поведение.
	Средства воспитания	5. Частные случаи действий по использованию элементов или отдельных средств воспитания в соответствии с конкретной педагогической ситуацией.
	Приемы воспитания	6. Целенаправленное и систематическое взаимодействие субъектов воспитательного процесса.

**Задание 7.** Перечислите виды спорта:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

**Задание 8.** Впишите определение понятий:

- 1) Сила -
- 2) Быстрота -
- 3) Выносливость -
- 4) Гибкость –
- 5) Ловкость –

**Задание 9.** Заполните таблицу :

Задачи физического воспитания	Цели физического воспитания

**Задание 10.** Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_

**Задание 11.** Перечислите основные разновидности выносливости?

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

**Задание 12.** Во второй колонке таблицы приводятся понятия, в третьей — их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей



колонке) правильное определение каждому термину и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

Номер ответа (определения)	Термин (понятие)	Определение
	Массовый спорт	1.это регулярное использование ряда простых приемов для самостоятельного наблюдения за изменением состояния своего здоровья и физического развития под влиянием занятий физическими упражнениями.
	Производственная физическая культура (ПФК)	2.составная часть спорта, основным содержанием которого является рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора подготовки к жизненной практике, оптимизации своего физического состояния и развития.
	Спорт высших достижений	3.составная часть спорта, представляющая систему организованной подготовки спортсменов высокой квалификации и проведения соревнований с целью достижения максимальных результатов.
	Чрезмерная нагрузка	4.система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности.
	Самоконтроль	5.процесс утомления нарастает постепенно и сопровождается усилением субъективных ощущений усталости: работоспособность снижается, появляется скованность мышц, дыхание становится частым и поверхностным, сердцебиение учащается, отмечается бледность на лице и желание прекратить работу

**Задание 13.** Назовите 2 формы гибкости и охарактеризуйте их.

---



---



---



---

**Задание 14.** Перечислите основные средства развития гибкости.

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

**Задание 15.** Заполните пропуск в предложении: «Здоровье – динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее \_\_\_\_\_ выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни».

**Задание 16.** Дайте определение термину «закаливание».



Задание 17. Перечислите основные средства закаливания (средства восстановления организма).

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Задание 18. Заполните таблицу «Оздоровительное влияние физических упражнений на деятельность систем и органов человека».

Влияние физических упражнений на				
сердечно-сосудистую систему	дыхательную систему	нервную систему	мышечную систему	органы пищеварения

Задание 19. Назовите и охарактеризуйте современные, популярные системы физических упражнений и спорта

Системы физических упражнений и спорта	Краткая характеристика

Задание 20. Заполните пропуск в предложении: «Основными \_\_\_\_\_, определяющими здоровье человека, являются: образ жизни, биология и наследственность, внешняя среда и природно-климатические условия, здравоохранение»

Задание 21. В процессе развития ловкости используются разнообразные методические приемы. Перечислите эти приемы.

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Задание 22. Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью (т. е. скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы. Назовите их и приведите примеры.



Группы физических упражнений	Пример

**Задание 23.** У каждого человека двигательные способности развиты по-своему. В основе разного развития способностей лежит иерархия разных врожденных (наследственных) анатомо-физиологических задатков. Назовите их.

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

**Задание 24.** Заполните таблицу «Примерная схема последовательности упражнений утренней гимнастики (для работников умственного труда)»

Упражнения,...	Пример упражнения
способствующие постепенному переходу организма из заторможенного состояния в рабочее	
активизирующие деятельность сердечнососудистой системы	
укрепляющие мышцы тела, тренирующие дыхание, улучшающие мозговое кровообращение	

**Задание 25.** Во второй колонке таблицы приводятся понятия, в третьей — их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

Номер ответа (определения)	Термин (понятие)	Определение
	Оздоровительно-реабилитационная физическая культура	1.курение табака, употребление алкогольных напитков и наркотиков — оказывают пагубное влияние на здоровье, значительно снижают умственную и физическую работоспособность, сокращают продолжительность жизни
	Психогигиена	2.динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни



	Вредные привычки	3.это система физических упражнений, развивающих силу в сочетании с разносторонней физической подготовкой
	Здоровье	4.это наука, занимающаяся укреплением душевного здоровья, его сохранением или восстановлением в случае, если оно не было серьезно подорвано
	Усталость	5.процесс специально направленного использования физических упражнений в качестве средств лечения и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм и др. причин
	Атлетическая гимнастика	6.комплекс субъективных ощущений, сопровождающих развитие состояния утомления

**Задание 26.** Заполните пропуск в предложении: «В \_\_\_\_\_ г. вводится разработанный специальной комиссией Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР».

**Задание 27.** Физическое совершенство – это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни. Важнейшими конкретными показателями физически совершенного человека современности является:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

**Задание 28.** Физическая культура призвана выполнять ряд специфических функций. Назовите и охарактеризуйте их.

Функции физической культуры	Характеристика

**Задание 29.** Заполните пропуск в предложении: «Основным законодательным документом в сфере физической культуры и спорта является Федеральный закон «О физической культуре и спорте». Этот документ направлен на то, чтобы обеспечить всестороннее развитие человека, утвердить здоровый образ жизни, сформировать потребность в физическом и нравственном совершенствовании, создать условия для занятий любыми видами физической культуры и спорта, профилактики заболеваний, вредных привычек.



**Задание 30.** Здоровье – динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни. Принято выделять несколько компонентов здоровья:

Компоненты здоровья	Характеристика
	текущее состояние органов и систем органов человеческого организма. Основой соматического здоровья является биологическая программа индивидуального развития человека.
	уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма. Основа физического здоровья – это морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов и систем органов, обеспечивающие приспособление организма к воздействию различных факторов
	состояние психической сферы человека. Основу психического здоровья составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения.
	комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви.
	комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека. Основу нравственного компонента здоровья человека определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде. Этот компонент связан с общечеловеческими истинами добра, любви, красоты и в значительной мере определяется духовностью человека, его знаниями и воспитанием.

#### **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».