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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

КАФЕДРА «ПЕДАГОГИКИ И МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательной программы
_____/ зав. кафедрой М.М.Султыгова
«30» апреля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о декана педагогического факультета
_____ / М.Р.Бекова
«04 » июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.0.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль подготовки)
«Педагогика и психология»

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная,заочная

Магас, 2026 г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44 03 01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «22» февраля 2018 г. № 121. Редакция с изменениями N 1456 от 26.11.2020 г. (с изменениями и дополнениями) Редакция с изменениями N 208 от 27.02.2023 г

Программу составил: кафедра ПМНО

Программа одобрена на заседании кафедры «Педагогика и методика начального образования»

Протокол № 6 от «30» апреля 2026 года

Программа одобрена Учебно-методическим советом педагогического факультета
Протокол № 10 от «04» июня 2026 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, психологопедагогических 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 Блоку1, Обязательной части.

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
УК-6	**Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни**	**УК-6.1.** Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей	**Знать:**– основы планирования времени и организации самостоятельной деятельности;– способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры;– индивидуальные особенности своего организма при занятиях физической культурой;– средства и методы развития основных физических качеств. **Уметь:**– планировать самостоятельные занятия физической культурой с учетом учебной и профессиональной нагрузки;– подбирать средства физической культуры и спорта для поддержания работоспособности;– осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий для сохранения здоровья. **Владеть:**– навыками рациональной организации времени при выполнении учебных и профессиональных задач;– средствами и методами поддержания должного уровня физической подготовленности;– навыками применения здоровьесберегающих технологий с учетом условий профессиональной деятельности.
УК-6	**Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни**	**УК-6.2.** Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста	**Знать:**– значение физической культуры в личностном развитии и профессиональном становлении;– основы формирования индивидуальной траектории саморазвития средствами физической культуры;– способы поддержания физической и психоэмоциональной устойчивости. **Уметь:**– определять личные цели и приоритеты в области физического самосовершенствования;– выбирать оптимальные формы занятий физической культурой и спортом;– использовать физические упражнения для укрепления здоровья и повышения работоспособности. **Владеть:**– навыками самооценки физического состояния;– методами

			самостоятельного физического развития и самосовершенствования;– навыками ведения здорового образа жизни в процессе учебной и профессиональной деятельности.
УК-7	**Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**	**УК-7.1.** Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	**Знать:**– основы здорового образа жизни и физической культуры;– средства и методы поддержания должного уровня физической подготовленности;– влияние физических упражнений на организм человека с учетом его физиологических особенностей;– основные здоровьесберегающие технологии, применяемые в повседневной и профессиональной деятельности. **Уметь:**– выбирать и применять здоровьесберегающие технологии для сохранения и укрепления здоровья;– планировать индивидуальные занятия физической культурой;– использовать физические упражнения для повышения физической работоспособности;– учитывать особенности организма при выборе физических

4. Структура и содержание дисциплины (модуля) физическая культура и спорт

4.1. Структура дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет __2____ зачетных единиц, ____72_____ часа.

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)									Формы текущего контроля успеваемости *(по неделям семестра)* Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*						
			Контактная работа					Самостоятельная работа										
			Всего	ицЛек	тяПиярнактическиеза	ятиняныезаЛанборатор	тыоакт.рабнтоДр.виды	Всего	яектработа(проаКурсов	нуеамэкаКПкодгото	ойработыне Другльтоствитоды ямс	ниеаедовбСо	умиклолКо	товркатееПро	ботарльнтрорнкакоеПро	атрфеерк аре Про	ыхинхсеи ра бо срк аэ ки еПеевро сорчт	ктпроеаткуарсовая р

1.	**Раздел 1.** Физическая культура в вузе. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1.1.	Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.			2	6													
1.2.	Тема 1.2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.			2	6													
1.3	Распределение студентов по отделениям и учебным группам для практических занятий физической культурой. Краткая характеристика теоретического, практического и контрольного разделов программы.			2	8													
2.	**Раздел 2.** Основы здорового образа жизни. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности																	
2.1.	Тема 2.1. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.			2	6													
2.2.	Тема 2.2. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на			2	8													
2.3	Тема 2.3. Способы регуляции образа жизни. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и			2	8													

	гигиены																	
3.	**Раздел 3.** Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после																	
3.1	Тема 3.1 Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и			2	8													
3.2	Врачебный контроль, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные			2	8													
	методы самоконтроля.																	
	Общая трудоемкость, в часах	1-4	72	16	56							Промежуточная аттестация						
												Форма						
												Зачет						2,4
												Зачет с оценкой						
												Экзамен						

4.2. Содержание дисциплины (модуля)

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

2	**1**	**Теоретический раздел.** Тема № 1 Физическая культура в вузе. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Точное название предмета. Полное название кафедры. Организационно управленческая структура кафедры. Представление старшего преподавателя на факультете. 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. Краткая характеристика теоретического, практического и контрольного разделов

			программы.
2	1	Тема № 2 Социально биологические основы физической культуры	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, витамины.
			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.
2	1	Тема № 3 Основы здорового образа жизни.	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
2	1	Тема № 4 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузках.	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.
4		Тема № 5 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента Профессионально прикладная физическая подготовка студентов.	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. Профессионально-прикладная физическая культура и ее значение. Профессиональные качества специалиста и способы развития средствами физической культуры. Способы и методы профессиональноприкладной физической культуры. Использование нетрадиционных методик в оздоровительной физической культуре.
4	1	Тема № 6 Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	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.
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)**					**Формы текущего контроля успеваемости *(по неделям семестрам)***
			Л	ЛР	ПЗ/С	СРС	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	1	Теоретический раздел	8			+	36	Собеседование (7, 17 неделя)

	2	Методико практический раздел			26			Защита реферата (16 неделя) Зачет (6, 18 неделя)
4	1	Теоретический	8			+		Собеседование
		раздел					36	(7, 17 неделя) Защита реферата (16 неделя) Зачет (6, 18 неделя)
	2	Методико практический раздел			28			
Итого за семестр			16		54	+	72	

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)	Учебнометодическое обеспечение*
гр.1	*гр.2*	*гр.3*	*гр.4*
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке 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]
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	О: [1-3] Д: [1-3]

		Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	
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 физического воспитания	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
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 накапливания результатов выполнения заданий позволит вам создать копилку знаний, умений и навыков, которую можно использовать как при прохождении практики, так и в будущей профессиональной деятельности.

№ семестра	№ раздела	**Наименование раздела учебной дисциплины .**	**Виды СРС**	**Всего часов**	
				2 семестр	4 семестр
1	2	3	4	5	6

6.1. План самостоятельной работы студентов

2		Теоретический раздел.	Подготовка к устному зачету, подготовка письменных работ, подготовка к методическому занятию. Подготовка к выступлению, к презентации.	+	+

4		Методико – практический раздел	Освоение практических навыков самоконтроля. Освоение методики применения различных средств физической культуры. Дополнительная физическая подготовка для сдачи нормативов физической подготовленности	+	+
Итого в семестре в течении 2, 4 семестра					+
Итого					+

6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента

Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать 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.
Практические занятия	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
	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. Овладевать 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.

Реферат/курсовая работа	*Реферат:* 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 ставиться 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 литератур . 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:

Оценка	Критерии
отлично	Выставляется обучающемуся, если он определяет рассматриваемые понятия раздела или темы учебной дисциплины четко и полно, приводя соответствующие примеры.
хорошо	Выставляется обучающемуся, если он допускает отдельные погрешности в ответе, но в целом демонстрирует знание и владение содержанием раздела (темы) учебной дисциплины.
удовлетворительно	Выставляется обучающемуся, если он обнаруживает пробелы в знаниях материала раздела или темы учебной дисциплины.
неудовлетворительно	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
отлично	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.
хорошо	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.

удовлетворительно	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.
неудовлетворительно	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

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

1. e-Library.ru [Электронный ресурс]: Научная электронная библиотека. – URL: http://elibrary.ru/ (дата обращения 11.05.2018).
2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс]. – URL: http://cyberleninka.ru/ (дата обращения 11.05.2018).
3. Портал психологических изданий PsyJournals.ru http://psyjournals.ru/index.shtml
4. Электронный психологический журнал «Психологические исследования» http://psystudy.ru/
5. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php (дата обращения 11.07.2018). – Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.
6. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/ (дата обращения 11.07.2018). – Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.

7.3. Программное обеспечение При осуществлении образовательного процесса применяются информационные технологии, необходимые для подготовки презентационных материалов и материалов к занятиям (компьютеры с программным обеспечением для создания и показа презентаций, с доступом в сеть «Интернет», поисковые системы и справочные, профессиональные ресурсы в сети «Интернет»).

В вузе оборудованы помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза. Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Лицензионное программное обеспечение, используемое в ИнгГУ

1. Microsoft Windows 7, Windows 8, Windows 8.1, Windows 10
2. Microsoft Windows server 2003, 2008, 2012, 2016
3. Microsoft Office 2007, 2010, 2016
4. Программный комплекс ММИС “Визуальная Студия Тестирования”
5. Антивирусное ПО Kaspersky endpoint security
6. Справочно-правовая система «Гарант»

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 соответствие 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 280кв.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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.05. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

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

Категория Компетенций. Задача ПД	Код и наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции	Этап формирования компетенции при освоении дисциплины
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение	**УК-6:** Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	**УК- 6.1.** Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей;	Изучение теоретических на основании лекционного материала и самостоятельно изученного материала. Тест Практические задания \контрольная работа Промежуточная аттестация по дисциплине – зачет.
		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.	
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение	**УК-7:** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК - 7.1.** Выбирает здоровьес-берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Изучение теоретических на основании лекционного материала и самостоятельно изученного материала. Тест Практические задания \контрольная работа Промежуточная аттестация по дисциплине – зачет.
		УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального	

		сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения	
		работоспособности	
		УК - 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	

1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Сопоставление шкал оценивания

Зачет:

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

Оценивание выполнения контрольных работ

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

Оценивание выполнения тестов

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

		предложенного теста, в заданиях открытого и закрытого типов.

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

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Б1.О.18 Физическая культура и спорт

Задание 1. Впишите пропущенное слово. Прыжок в длину с разбега состоит из четырех фаз: разбега _____, полета, приземления.

Задание 2 «Выберите один вариант ответа». Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

А. боди –

балет Б. степ-

аэробика В.

пилатес

Г. гимнастика

Задание 3. «Выберите один вариант ответа». Баскетбол – командная спортивная игра с мячом на площадке размером_____

А. 15×28

м Б. 18х8

м

В. От 25 до

42м Г.

105х68 м

Задание 4. Выберите. Сколько подач выполняет один игрок в настольном теннисе

А. пять

Б.

четыре

В. две

Г. три

Задание 5. **Выберите правильный ответ и впишите.** Баскетбол – командная спортивная игра с мячом на площадке и командами по_____игроков.

А. 10

Б. 8

В. 5

Г. 6

Задание 6. Выберите правильный вариант ответа. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок «кроссфит»

А. Майк

бургенер Б.

Крис Кельми

В. Луи

Симмонс Г.

Грег Глассман

Задание 7. Впишите правильный вариант ответа. Процесс обучения двигательным действиям и воспитания свойственных человеку физических качеств, гарантирующий направленное развитие базирующихся на них способностей, –_____

Задание 8. Выберите правильный вариант ответа. Размер мяча для большого футбола

А. 5

Б. 2

В. 3

Г. 4

Задание 9. Впиши пропущенное слово. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни человека морфофункциональных свойств организма и основанных на них физических качеств и способностей –_____развитие

Задание 10. Выберите правильный вариант ответа. Главной причиной осанки является

А. слабые мышцы спины

Б. сутулость, сгорбленность, «страх» своего роста

В. малая подвижность в течении дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза

Г. переедание пищи

Задание 11. Впиши правильный ответ. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), оптимальное состояние физического, психического и социального благополучия человека –
это_____

А. генетика

Б.

наследственност

ь В. Здоровье

Г. Психика

Задание 12. Выберите правильный вариант ответа. Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием

А. накат

Б.

подрезка

В.

толчок Г.

рывок

Задание 13. Назовите. Процесс совершенствования физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека, – это ……

Задание 14. Выберите правильный вариант ответа. Что такое атлетическое единоборство

А. основные средства защиты из все совокупности спортивных и

восточных единоборств Б. вид единоборства наиболее эффективно

развивающий организм

В. система упражнений, физических нагрузок и приемов дыхания, улучшающая физические кондиции организма

Г. вид борьбы

Задание 15. **Впиши пропущенное слово.** Основными средствами физического воспитания являются физические упражнения, _____факторы и естественные силы природы.

Задание 16. Выберите правильный вариант ответа. Одна из форм аэробики в которой используется специальное покрытие и обувь, называется

А. ритмика

Б. слайд-

аэробика В.

памп-аэробика

Г. фитнес-

аэробика

Задание 17. **Впиши правильный вариант ответа**. Основу здорового образа жизни (ЗОЖ) составляют рациональное питание, личная гигиена и _____

Задание 18. Выберите правильный вариант ответа. Влияние физических упражнений на организм человека .

А. положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия

Б. положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих

физических возможностей В. нейтральное, даже если заниматься усердно

Г. с перерывами во время занятий

Задание 19. Впиши правильный ответ. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействий солнца, воздуха и воды – это __

Задание 20. Выберите правильный вариант ответа. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

А. скоростью их

выполнения Б.

качеством их

выполнения В. их

содержанием

Г. их формой

Задание 21. Назовите. Периоды биологического развития, наиболее благоприятные для развития физических качеств и совершенствования двигательных способностей человека, – _____

Задание 22. Дополните. Возможность человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются скоростная _____

Задание 23. Дополните. Субъективное ощущение своего здоровья, физических и духовных сил – это

_____

Задание 24. Выберите правильный вариант ответа. В спорте выделяют:…….

А. любительский, профессиональный, массовый

Б. Олимпийский, дворовый, любительский

В. инвалидный, массовый, детский, высших

достижений Г. дворовый, массовый

Задание 25. Вопрос – ответ. Как в Древней Греции награждали победителей Олимпийских Игр?

_____

Задание 26. Выберите правильный вариант ответа. Спорт это …….

А. диета, упражнения, правильное дыхание

Б. физические упражнения и тренировки

В. диета, упражнения, правильное дыхание, деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников

Г. соревнования

Задание 27. Дополните. Наблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья, уровнем физической подготовленности в процессе спортивной подготовки – это _

В. спортивная

подготовка Г.

здоровый образ

жизни

Задание 28. Назовите. Первого Олимпийского чемпиона – Ингуша: _____

Задание 29. Выберите правильный вариант ответа. Отличительным признаком физической культуры является

А. правильно организованный и воспроизводимый

алгоритм движений Б. использование природных сил для

восстановления организма

В. стабильно высокие результаты, получаемые на

тренировках Г. физически подготовленный

Задание 30. Выберите правильный вариант ответа. Когда в Древней Греции были запрещены Олимпийские Игры

А. 776 до

н.э. Б. 392

н.э.

В. 780 до

н.э Г. 394

н.э

Задание 31. Впиши пропущенное слово. Рациональная система движений, позволяющая максимально реализовать двигательные возможности спортсмена для достижения высоких спортивных результатов, –
_____техника

Задание 32. Впиши правильный вариант ответа.

Подготовительная часть урока физической культуры, тренировочного занятия; выполнение специальных упражнений для подготовки организма спортсмена к предстоящим соревнованиям –
_____

Задание 33. Впишите правильный ответ. Система физических упражнений с отягощениями, способствующая развитию силы и формированию правильного телосложения –это _____ гимнастика

Задание 34. Впиши правильный ответ. Что означает слово Атлет_____

А. человек крепкого телосложения

Б.

здоровяк

В.

богатырь

Г. борец

Задание 35. Выберите правильный вариант ответа. Во время занятий все острые выступающие предметы должны быть

А. удалены из зоны занятий

Б. огорожены или заблокированы от прямого

касания В. обозначены цветными ярлыками

Г. отодвинуты в сторону

Задание 36. Дополните. Нарушение в организме функций сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата вследствие снижения уровня двигательной активности – это __

Задание 37. Дайте определение Гиподинамии – это …….

Задание 38. Выберите из вариантов правильную дату. В каком году прошли 22 Олимпийские игры

А. 1970

Б. 1980

В. 1990

Г. 1976

Задание 39. Запиши правильный ответ. Система физических упражнений, преимущественно силовых, для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма- это _____

Задание 40. Выберите один вариант ответа. К какому виду подходит это определение:

Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений ___

А.

ловкость

Б.

быстрота

В. сила

Г. выносливость

Задание 41. **Вопрос – ответ.** В каком году и городе - Р. Чахкиев стал Олимпийским чемпионом? _____

Задание 42. Выберите один вариант ответа. В гимнастике: положение тела, при котором оно максимально согнуто в тазобедренных и коленных суставах, спина округлена, голова опущена, _____

А. акробатика

Б. прыжки в

воду В. прыжки

в длину Г.

группировка

Задание 43. **Назовите.** Девиз Олимпийских Игр: _____

Задание 44. Назовите. Вспомогательный гимнастический снаряд для отталкивания при опорных прыжках _____

Задание 45. Вопрос – ответ. Кто из ингушских спортсменов завоевал золотую медаль на Играх – 2020 в весовой категории до 97кг по греко-римской борьбе? ___

Задание 46. Впиши правильный ответ. Обеспечение учителем или учеником безопасности при выполнении гимнастических упражнений –_____

Задание 47. Допиши. Что характеризует А.С. Пушкин в поэме «Гавриилиада» в следующих строках:

…Сплетенные, кружась, идут

по лугу, На вражью грудь

опершись бородой, Соединив

крест-накрест ноги, руки, То

силою, то хитростью науки

Хотят увлечь друг друга за собой, – _____

Задание 48. Выбери правильный ответ. Термин в футболе, определяющий положение вне игры, _____

А. аут

Б. офсайд

В.

пенальти

Г. замена

Задание 49. Выбери правильный ответ. Силовое троеборье, одно из разновидностей атлетизма _____

А. пауэрлифтинг

Б. классическая

борьба В. греко-

римская борьба Г.

килланетика

Задание 50. Впиши правильный ответ. Классические лыжные ходы подразделяются на одновременные и _____лыжные ходы.

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), еѐ 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 1,52,5 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.

Результативнос
ть – 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 трени-ровок 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 — ОФП Тр. — тренировка
С. — 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_____

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, учитывающиеся 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 ____–_____ гг. 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 № __-ФЗ «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 и _____»

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 здание/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».