

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна  
Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского  
федерального университета  
Дата подписания: 19.07.2023 11:05:00  
Уникальный программный ключ:  
d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**Пятигорский институт (филиал) СКФУ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**  
**ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Направление подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии  
Направленность (профиль) Информационные системы и технологии обработки цифрового контента  
Форма обучения очная, заочная  
Год начала обучения 2023 г.  
Реализуется в 1 семестре

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН**  
**ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**  
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E  
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна  
  
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

Пятигорск, 2023

1. ВВЕДЕНИЕ
2. Цель и задачи освоения дисциплины
3. Оборудование и материалы
4. Наименование практических занятий
5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ
- 5.1 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
- 5.2. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины
6. Перечень основной литературы
7. Перечень дополнительной литературы
8. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023



## 1. Цель и задачи освоения дисциплины

Основной целью образования по дисциплине «Физическая культура и спорт» является получение базовых знаний, умений и навыков в использовании многообразных средств физической культуры для поддержания своего здоровья, продления профессионального долголетия.

Основными обобщенными **задачами** дисциплины являются:

- 1) понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- 2) познание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 3) формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни;
- 4) физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- 5) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности;
- 6) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- 7) приобретение опыта для использования физкультурно-спортивной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части. Освоение дисциплины осуществляется в 1 семестре.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

| Код, формулировка компетенции                                                                                                                  | Код, формулировка индикатора                                                                                                                                                                         | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7 ИД-1 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности | Осуществляет профессиональную деятельность с учетом здоровьесберегающих технологий. Применяет методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Контролирует психоэмоциональное состояние при помощи современных технологий физической культуры. Аргументирует собственную мировоззренческую |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E  
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

|  |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                                                                                                                    | позицию о применении средств физической культуры в процессе межличностной коммуникации с учетом ее специфики                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | УК-7 ИД-2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности     | Осуществляет контроль уровня и интенсивности нагрузки в период рабочего времени и при самостоятельных занятиях физической культурой. Составляет программы самостоятельных занятий физическими упражнениями в соответствии с профессиональной направленностью. Применяет методы и способы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности. С помощью физической активности и регулярного применения физических упражнений, гигиенических и природных факторов формирует здоровый стиль жизни |
|  | УК-7 ИД-3 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Использует средства и механизмы физической культуры для укрепления здоровья, физического совершенствования с целью ведения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Применяет разнообразные физические упражнения для функционального совершенствования систем организма. Составляет комплексы производственной гимнастики (до занятий, физкультпауза, физкультминутка, микропауза) с учетом характера                                                                                        |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA5000600000043E  
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023



|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>производственного труда. Анализирует оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД. Составляет комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и укрепления здоровья человека</p> |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 4. Наименование практических занятий

| № темы | Наименование тем дисциплины, их краткое содержание                                                                             | Объем часов | Из них практическая подготовка, часов |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------|
|        | <b>1 семестр</b>                                                                                                               |             |                                       |
| 1      | Тема № 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов                                         | 1,5         |                                       |
| 2      | Тема № 2. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека | 1,5         |                                       |
|        | <b>Итого за 1 семестр</b>                                                                                                      | <b>3</b>    |                                       |
|        | <b>Всего</b>                                                                                                                   | <b>3</b>    |                                       |

#### Практическое занятие № 1

##### Тема № 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

**Цель:** ознакомить студентов с основными понятиями в области физической культуры и спорта.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

**Знать:** основные понятия в области физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

**Уметь:** оперировать основными понятиями физической культуры.

**Владеть:** применять различные понятия по физической культуре и спорту в научных публикациях.

**Формируемые компетенции УК-7.**

**Актуальность темы (семинара):**

Изучение данной темы формирует у студента представление о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке.

**Теоретическая часть:**

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
2. Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, физкультурное образование, физическое совершенство.
3. Виды физической культуры.
4. Функции физической культуры и спорта.
5. Физическая культура личности.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Физическая культура в структуре профессионального образования.

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E  
 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна  
 Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

2. Физическая культура личности студента.
3. Спорт – явление культурной жизни.
4. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
5. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
6. Гуманитарная значимость физической культуры.
7. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
8. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

### **Задания для контроля:**

**Задание 1. Продолжите следующие высказывания, аргументируя собственную точку зрения. Понятие «культура» имеет следующее содержание...**

Например, слово «культура» означает «культивирование» или «возделывание», то есть обработка первоматерии, первопричины, первоисточника, чтобы то, что потом превратилось из ничего, стало определенным продуктом. Сейчас культура стала феноменом развития, цивилизации, воспитания – своеобразной программой человеческого общения, поведения, деятельности, поиска, накопления и передачи информации под названием знание. Существуют различные подходы к пониманию той стороны социальной реальности, которая стоит за понятием культуры.

Культура – не просто слово обиходного языка, а одно из фундаментальных научных понятий социально-гуманитарного познания, которое играет в нём очень важную роль. Это понятие характеризует очень сложный и многогранный фактор человеческого бытия, который проявляется и выражается во множестве самых разнообразных феноменов социальной жизни, называемых явлениями культуры, и составляет их общую основу.

**Задание 2. Продолжите следующие высказывания, аргументируя собственную точку зрения.**

Например, физическая культура общества является результатом многовековой деятельности людей в области изучения и совершенствования человеческого тела...

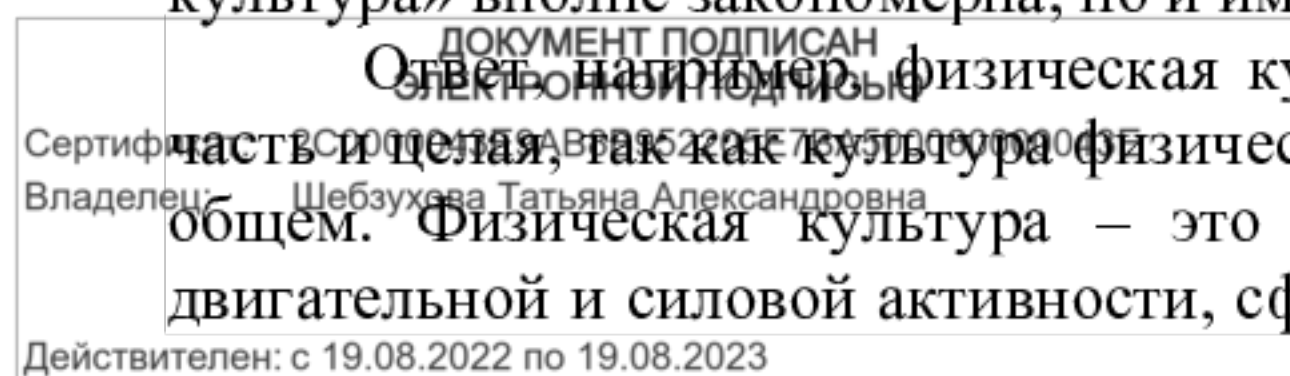
Например, ценности физической культуры оформляются следующим образом:

- 1) витальные (жизнь и здоровье как факторы духовно-материальной физической культуры, что делает жизнь полноценной, долгой и счастливой);
- 2) материальные ценности, связанные с культом телом, его совершенствованием, накоплением силы, двигательного-силовых навыков;
- 3) специальные знания о физическом совершенствовании тела;
- 4) физическое воспитание человека, формирование у него положительного отношения к здоровому образу жизни и позиции к жизнеспособности и долголетию;
- 5) гармоничное развитие человека – физического интеллекта и физического развития тела;
- 6) общественные ценности физической культуры: интеллектуальные (знание); ценности двигательного характера, технологии формирования физической культуры, валеологические ценности – забота о своем здоровье, понимание потребностей своего тела.

**Задание 3. Продолжите следующие высказывания, аргументируя собственную точку зрения.**

Например, совокупность содержания таких понятий как «культура» и «физическая культура» вполне закономерна, но и имеет свои особенности...

Ответ: например, физическая культура и культура соотносятся между собой, как часть и целая, так как физическая культура является составной частью культуры в целом и общем. Физическая культура – это совокупность норм, правил, знаний и навыков двигательной и силовой активности, сформированной с целью физического совершенства







Профобразование, 2019. – 120 с. – 978-5-4488-0038-2. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

#### Дополнительная литература:

1. Тычинин Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2019. – 100 с. – 978-5-00032-242-0. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70820.html>

#### Методическая литература:

1. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян, Р.В. Педагогические технологии развития двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В. Гзирьян; (филиал) СКФУ в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 180 с.
2. Коваль, Л.Н., Алексеева, Е.Н., Ярошенко, Е.В. Самостоятельная работа по дисциплине физическая культура: учебно-методическое пособие. / Л.Н. Коваль, Е.Н. Алексеева, Е.В. Ярошенко. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 158 с.
3. Коваль, Л.Н., Богданов, О.Г., Ярошенко, Е.В., Алексеева, Е.Н. Теоретические основы физической культуры. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки бакалавриата и специалитета / Л.Н. Коваль, О.Г. Богданов, Е.В. Ярошенко, Е.Н. Алексеева. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 143 с.
4. Стрельченко, В.Ф., Коваль Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы. / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.
5. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
6. Стрельченко, В.Ф., Марков, Р.К., Брагин, С.Ю., Апальков, В.Э. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Р.К. Марков, С.Ю. Брагин, В.Э. Апальков. – Ставрополь, 2016. – 175 с.

#### Интернет-ресурсы:

1. <http://www.biblioclub.ru>
2. <http://e.lanbook.com>
3. <http://elibrary.ru>
4. <http://www.consultant.ru>

#### Практическое занятие № 2

**Тема № 2. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека.**

**Цель:** ознакомление студентов с социально-биологическими основами физической культуры и влияние объективных и субъективных факторов на организм человека.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

**Знать:** социально-биологические основы физической культуры.

**Уметь:** применять знания о влиянии объективных и субъективных факторов на организм человека.

**Владеть:** методическими приемами для определения уровня различных систем организма человека.

**Актуальность темы (семинара):**

Изучение данной темы формирует у студента представление о социально-биологических основах физической культуры и влияние объективных и субъективных факторов на организм человека.

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023



**Теоретическая часть:**

1. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм.
2. Экологические проблемы современности.
3. Понятие адаптации организма.
4. Функциональные изменения организма при физических нагрузках.
5. Показатели тренированности в покое.
6. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.
7. Показатели тренированности при предельно напряженной работе.
8. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.
9. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.
10. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.

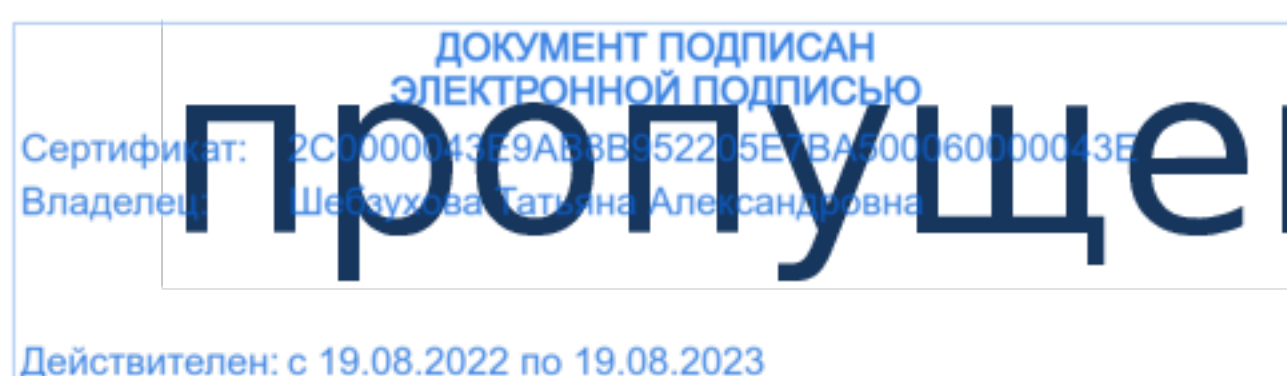
**Вопросы для обсуждения:**

1. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.
2. Витамины и их роль в обмене веществ.
3. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
4. Понятие об основном и рабочем обмене.
5. Регуляция обмена веществ.
6. Представление о сердечно-сосудистой системе.

**Задания для контроля:**

1. Вставьте пропущенные слова.

# Практическое занятие по теме: «Социально- биологические основы физической культуры» Задание 1. Вставьте пропущенные слова.



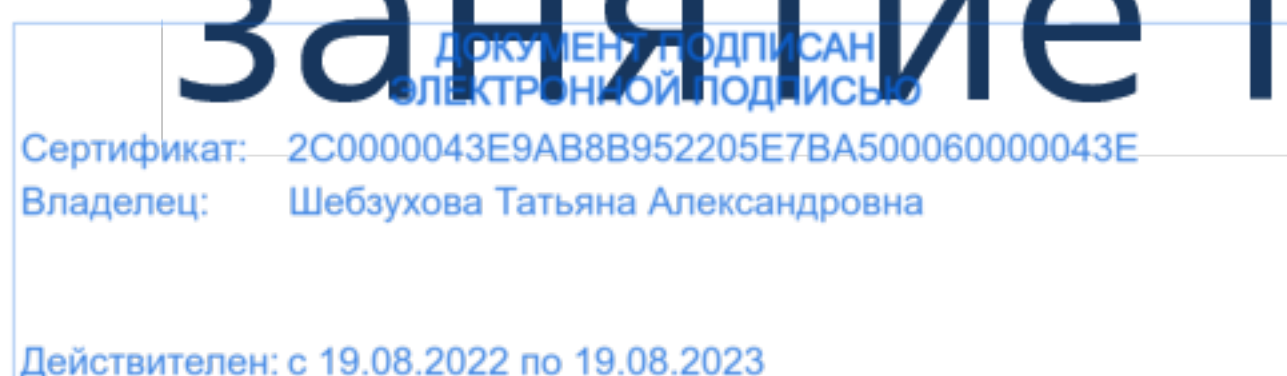
Основная функция  
крови - транспорт  
различных веществ  
внутри  
организма.  
К дыхательной  
системе относятся  
легкие и  
дыхательные пути,  
по  
которым воздух  
проходит в легкие и  
обратно.



Вегетативная  
нервная система -  
это та часть  
нервной системы,  
которая  
иннервирует  
внутренние органы,  
железы,  
кровеносные  
сосуды.  
Человеческий  
организм - сложная  
саморазвивающаяся  
биологическая



система, в которой непрерывно идет рост и размножение клеток, обмен веществ и энергии, процессы возбуждения и торможения, ассимиляции и диссимиляции. Практическое занятие по теме:

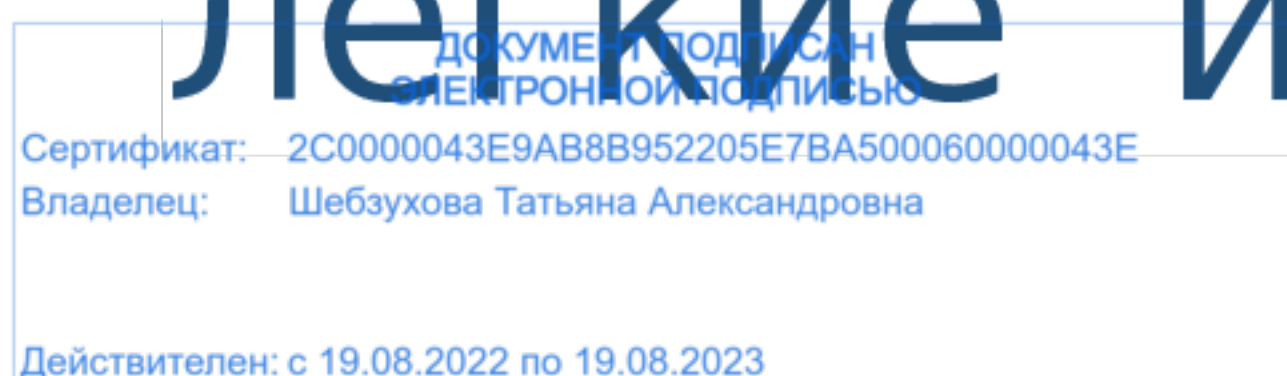


# «Социально-биологические основы физической культуры»

Задание 1. Вставьте пропущенные слова.

Основная функция крови - транспорт различных веществ внутри организма.

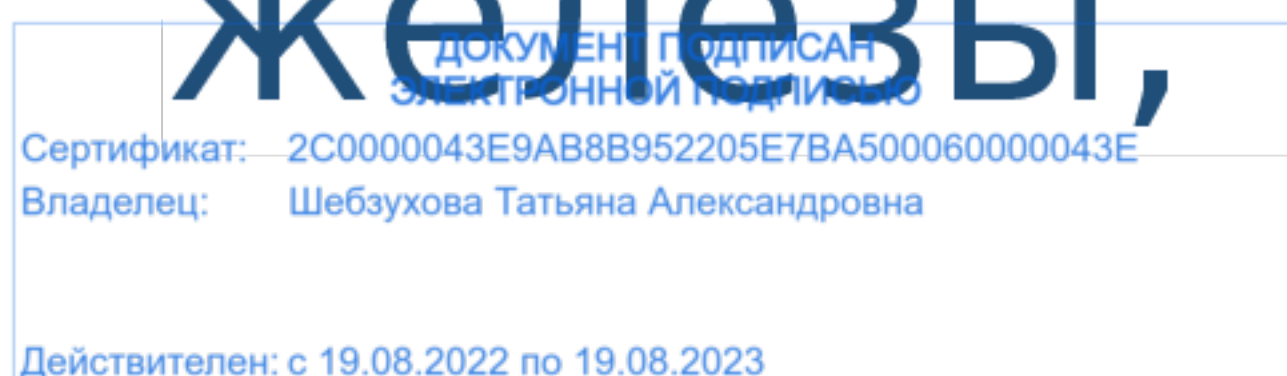
К дыхательной системе относятся легкие и





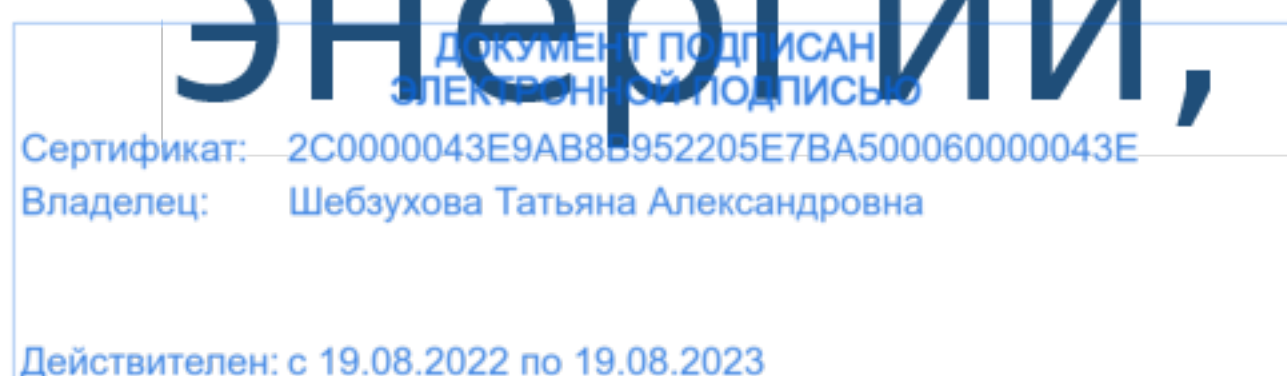
дыхательные пути,  
по  
которым воздух  
проходит в легкие и  
обратно.

Вегетативная  
нервная система -  
это та часть  
нервной системы,  
которая  
иннервирует  
внутренние органы,  
железы,



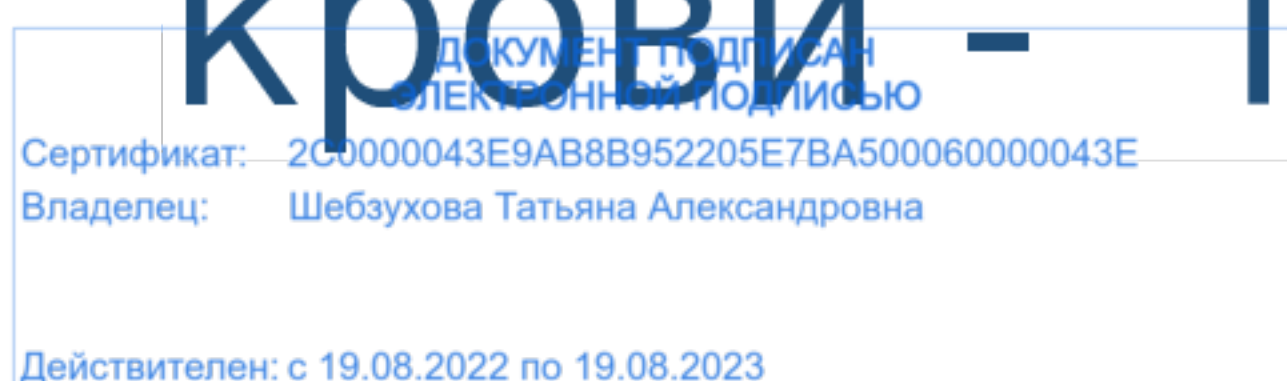


кровеносные  
сосуды.  
Человеческий  
организм - сложная  
саморазвивающаяся  
биологическая  
система, в  
которой  
непрерывно идет  
рост и  
размножение  
клеток, обмен  
веществ и  
энергии, процессы



возбуждения и  
торможения,  
ассимиляции и  
диссимиляции.  
Практическое  
занятие по теме:  
«Социально-  
биологические  
основы физической  
культуры»

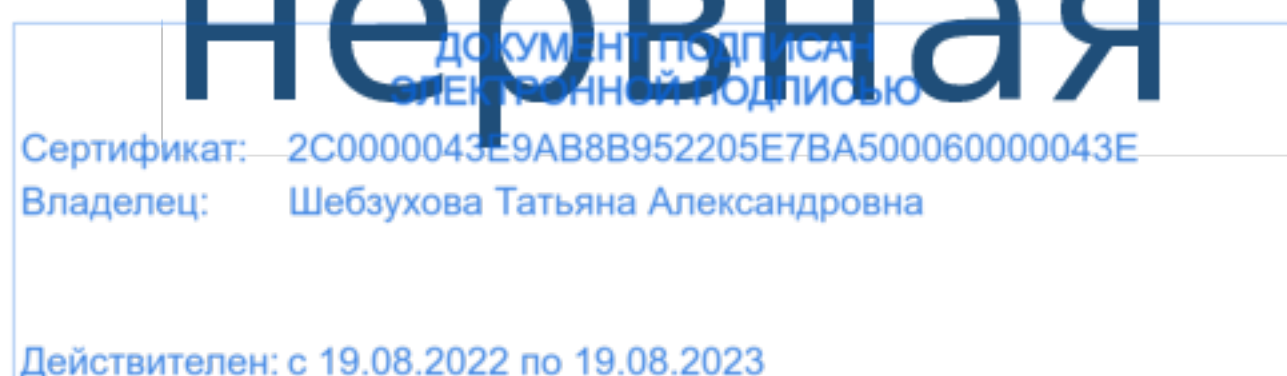
Задание 1. Вставьте  
пропущенные слова.  
Основная функция  
крови - транспорт





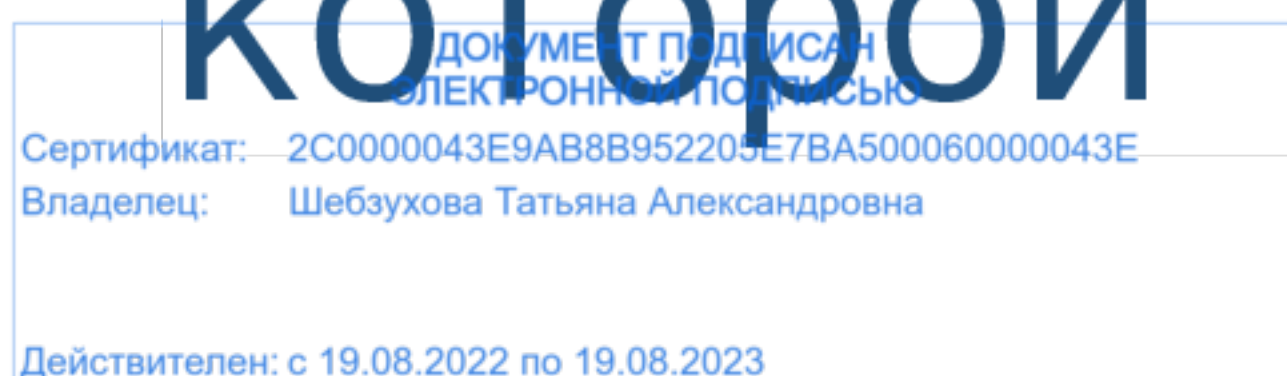
различных веществ  
внутри  
организма.  
К дыхательной  
системе относятся  
легкие и  
дыхательные пути,  
по  
которым воздух  
проходит в легкие и  
обратно.

Вегетативная  
нервная система -

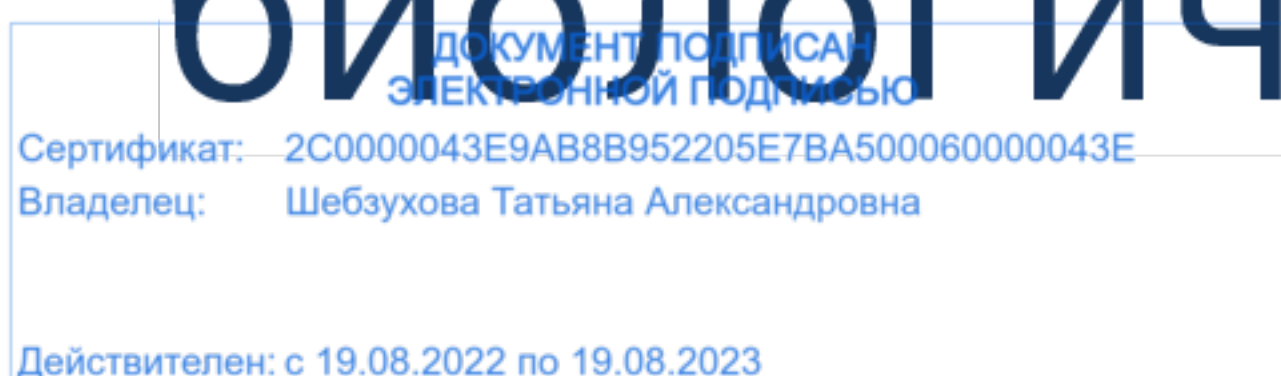




это та часть  
нервной системы,  
которая  
иннервирует  
внутренние органы,  
железы,  
кровеносные  
сосуды.  
Человеческий  
организм - сложная  
саморазвивающаяся  
биологическая  
система, в  
которой



непрерывно идет  
рост и  
размножение  
клеток, обмен  
веществ и  
энергии, процессы  
возбуждения и  
торможения,  
ассимиляции и  
диссимиляции.  
Практическое  
занятие по теме:  
«Социально-  
биологические





основы физической культуры»

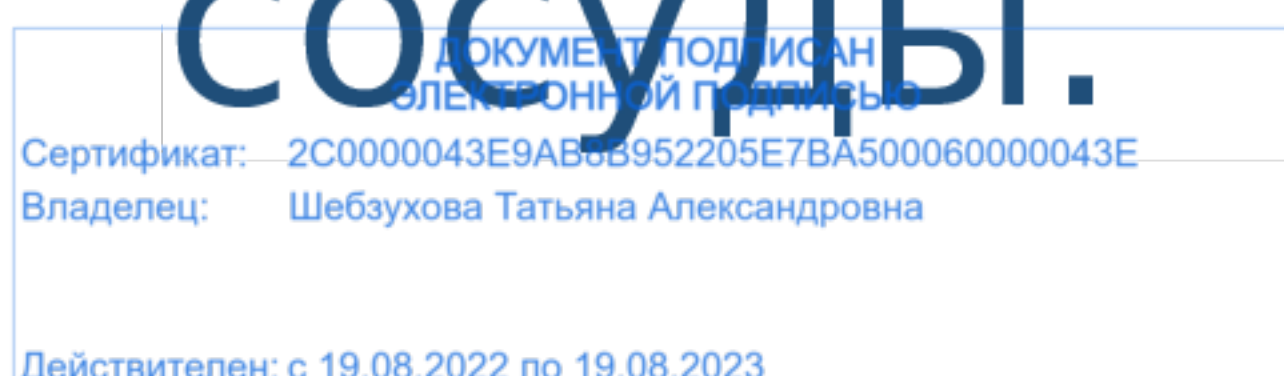
Задание 1. Вставьте пропущенные слова.  
Основная функция крови - транспорт различных веществ внутри организма.

К дыхательной системе относятся легкие и дыхательные пути, по



которым воздух  
проходит в легкие и  
обратно.

Вегетативная  
нервная система -  
это та часть  
нервной системы,  
которая  
иннервирует  
внутренние органы,  
железы,  
кровеносные  
сосуды.



Человеческий  
организм - сложная  
саморазвивающаяся  
биологическая  
система, в  
которой  
непрерывно идет  
рост и  
размножение  
клеток, обмен  
веществ и  
энергии, процессы  
возбуждения и

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E  
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023



# Торможения, ассимиляции и диссимиляции.

Основная функция крови... (**транспортир**) различных веществ внутри организма. к дыхательной системе относятся ... (**легкие**) и дыхательные пути, по которым воздух проходит в ... (**легкие**) и обратно. Вегетативная нервная система – это часть ... (**нервной**) системы, которая иннервирует внутренние органы, железы, кровеносные сосуды.

Сердечно-сосудистая система – система ... (органов), обеспечивающих циркуляцию ... (крови) в организме человека и животных.

## 2. Продолжи фразу...

1. ГИПОКИНЕЗИЯ –... (понижение, уменьшение, недостаточность) особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности, т.е. ограничение количества и объема движений в результате образа жизни, особенностей профессиональной деятельности, постельного режима в период заболевания и т. д. В ряде случаев это состояние приводит к гиподинамии).

2. ГИПОДИНАМИЯ – ... (совокупность отрицательных морфофункциональных изменений в организме вследствие длительной гипокинезии. Это атрофические изменения в мышцах, общая физическая детренированность, детренированность сердечно-сосудистой системы, понижение ортостатической устойчивости, изменение водно-солевого баланса, системы крови и т.д. В конечном итоге все сводится к снижению функциональной активности органов и систем и нарушениям функционирования регуляторных механизмов, обеспечивающих их взаимосвязь, ухудшению устойчивости к различным неблагоприятным факторам).

3. ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА ..... (как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система - это система автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора организма (например, давление крови, температура тела и др.) на должном уровне, всякое отклонение от которого ведет к немедленной мобилизации механизмов, восстанавливающих этот уровень).

## Перечень дискуссионных тем для круглого стола

### Базовый уровень

1. Система кровообращения. Ее основные составляющие.
2. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).

### Повышенный уровень

1. Кровь. Ее состав и функции.

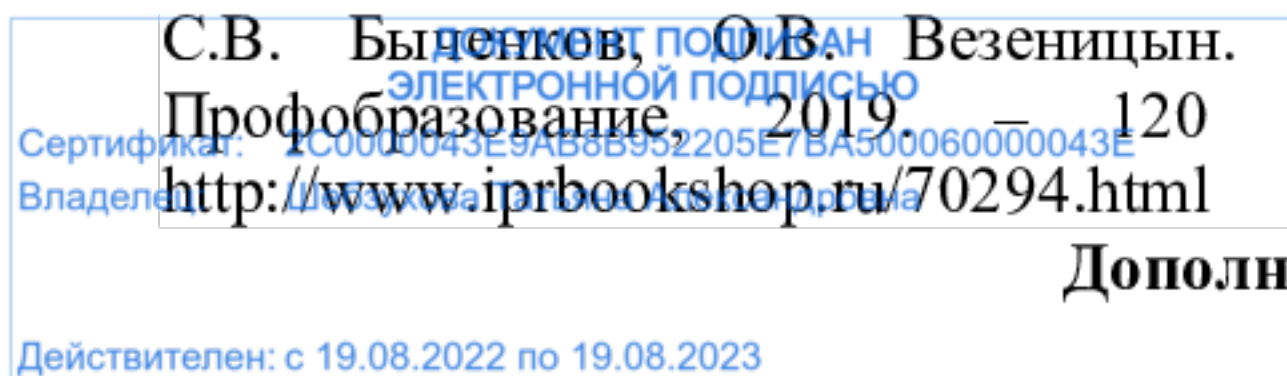
**Методические рекомендации:** при выборе средств и методов самостоятельных занятий необходимо учитывать влияние объективных и субъективных факторов на организм человека.

## Рекомендуемая литература

### Основная литература:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2019. – 120 с. – 978-5-4488-0038-2. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

### Дополнительная литература:





1. Тычинин Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2019. – 100 с. – 978-5-00032-242-0. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70820.html>

#### **Методическая литература:**

1. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян, Р.В. Педагогические технологии развития двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В. Гзирьян; (филиал) СКФУ в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 180 с.
2. Коваль, Л.Н., Алексеева, Е.Н., Ярошенко, Е.В. Самостоятельная работа по дисциплине физическая культура: учебно-методическое пособие. / Л.Н. Коваль, Е.Н. Алексеева, Е.В. Ярошенко. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 158 с.
3. Коваль, Л.Н., Богданов, О.Г., Ярошенко, Е.В., Алексеева, Е.Н. Теоретические основы физической культуры. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки бакалавриата и специалитета / Л.Н. Коваль, О.Г. Богданов, Е.В. Ярошенко, Е.Н. Алексеева. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 143 с.
4. Стрельченко, В.Ф., Коваль Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы. / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.
5. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
6. Стрельченко, В.Ф., Марков, Р.К., Брагин, С.Ю., Апальков, В.Э. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Р.К. Марков, С.Ю. Брагин, В.Э. Апальков. – Ставрополь, 2016. – 175 с.

#### **Интернет-ресурсы:**

5. <http://www.biblioclub.ru>
6. <http://e.lanbook.com>
7. <http://elibrary.ru>
8. <http://www.consultant.ru>

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**Пятигорский институт (филиал) СКФУ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ**  
**САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Направление подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии  
Направленность (профиль) Информационные системы и технологии обработки цифрового контента  
Форма обучения очная, очно-заочная  
Год начала обучения 2023 г.  
Реализуется в 1 семестре

Пятигорск, 2023 г.

|                                           |                                        |
|-------------------------------------------|----------------------------------------|
| ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН<br>ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ |                                        |
| Сертификат:                               | 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E |
| Владелец:                                 | Шебзухова Татьяна Александровна        |
| Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023  |                                        |



## Содержание

1. Введение
2. Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт»
3. Контрольные точки и виды отчетности по ним
4. Методические рекомендации по изучению теоретического материала
5. Методические указания (по видам работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины)
6. Список рекомендуемой литературы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023



## 1. Введение

Самостоятельная работа студента (СРС) наряду с аудиторной представляет одну из форм учебного процесса и является существенной его частью. СРС – это планируемая работа студентов, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Под самостоятельной работой студентов понимается планируемая учебная, учебно-исследовательская, а также научно-исследовательская работа студентов, которая выполняется во внеаудиторное время по инициативе студента или по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура и спорт» осваивается студентами в течение 36/48 часов в виде внеаудиторной работы студентов.

Важное значение самостоятельной работы студентов при изучении курса обусловлено наличием большого количества проблемных и дискуссионных вопросов, требующих творческого подхода, широкого использования специальной литературы и ее глубокого осмысления.

## 2. Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт»

Самостоятельная работа студентов при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» предусматривает следующие виды: самостоятельное изучение литературы по темам: № 3-18; подготовка к практическим занятиям.

Самостоятельная работа – это работа студентов по усвоению обязательной и свободно получаемой информации по самообразованию. Такая форма обучения приобретает в настоящее время актуальность и значимость. Её функцией является обеспечение хорошего качества усвоения знаний, умений, навыков и профессиональных компетенций студентами по изучаемой дисциплине. В качестве форм и методов внеаудиторной работы студентов является самостоятельная работа в библиотеке, конспектирование, работа со специальными словарями и справочниками, расширение понятийно-терминологического аппарата.

Целью подготовки к самостоятельному изучению литературы по темам дисциплины является собеседование с преподавателем по темам теоретического материала. Задачами при подготовке к самостоятельному изучению литературы по темам дисциплины – конспектирование студентом тем дисциплины.

Формируемые компетенции данными видами деятельности:

| Код, формулировка компетенции                                                                                                                  | Код, формулировка индикатора                                                                                                                                                                         | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7 ИД-1 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности | Осуществляет профессиональную деятельность с учетом здоровьесберегающих технологий. Применяет методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и |

Документ подписан и  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
Сертификат: 12C0000043E9ADB932205E7BA500060000043E  
Владелец: Татьяна Александровна  
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

|  |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                                                                                                                           | <p>профессиональной деятельности. Контролирует психоэмоциональное состояние при помощи современных технологий физической культуры. Аргументирует собственную мировоззренческую позицию о применении средств физической культуры в процессе межличностной коммуникации с учетом ее специфики</p>                                                                                                                                                                                                                     |
|  | <p>УК-7 ИД-2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности</p>     | <p>Осуществляет контроль уровня и интенсивности нагрузки в период рабочего времени и при самостоятельных занятиях физической культурой. Составляет программы самостоятельных занятий физическими упражнениями в соответствии с профессиональной направленностью. Применяет методы и способы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности. С помощью физической активности и регулярного применения физических упражнений, гигиенических и природных факторов формирует здоровый стиль жизни</p> |
|  | <p>УК-7 ИД-3 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> | <p>Использует средства и механизмы физической культуры для укрепления здоровья, физического совершенствования с целью ведения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Применяет разнообразные физические упражнения для функционального совершенствования систем</p>                                                                                                                                                                                                                                |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA5000600000043E  
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023



|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>организма. Составляет комплексы производственной гимнастики (до занятий, физкультпауза, физкультминутка, микропауза) с учетом характера производственного труда. Анализирует оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД. Составляет комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и укрепления здоровья человека</p> |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Критерии оценивания самостоятельной работы – тесты по темам дисциплины приведены в Фонде оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт».

### 3. Контрольные точки и виды отчетности по ним

Рейтинговая оценка знаний студента не предусмотрена.

### 4. Методические рекомендации по изучению теоретического материала

Для реализации самостоятельной работы по освоению дисциплины, необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы по рекомендуемым источникам информации.

#### 4.1. Рекомендации по организации работы с литературой

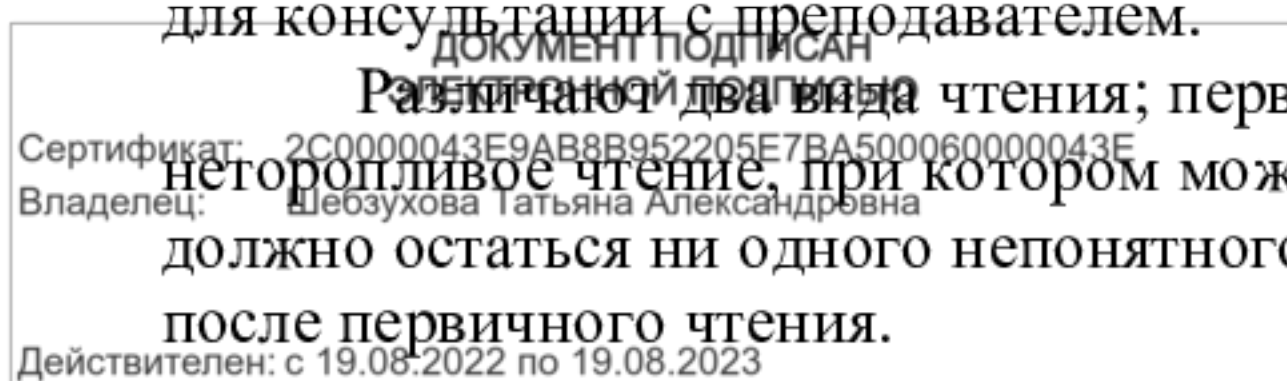
При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги.

Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данной дисциплине.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего.

Особое внимание следует обратить на определение основных понятий дисциплины. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем.

Различают два вида чтения; первичное и вторичное. *Первичное* – это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах. После него не должно остаться ни одного непонятого слова. Содержание не всегда может быть понятно после первичного чтения.





Задача *вторичного* чтения полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым).

Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания. Основные советы здесь можно свести к следующим:

- составить перечень книг, с которыми следует познакомиться;
- перечень должен быть систематизированным (что необходимо для семинаров, что для экзаменов, что пригодится для написания курсовых и дипломных работ).
- обязательно выписывать все выходные данные по каждой книге (при написании курсовых и дипломных работ это позволит очень сэкономить время).
- разобраться для себя, какие книги (или какие главы книг) следует прочитать более внимательно, а какие – просто просмотреть.
- при составлении перечней литературы следует посоветоваться с преподавателями и научными руководителями, которые помогут лучше сориентироваться.
- все прочитанные книги, учебники и статьи следует конспектировать, но это не означает, что надо конспектировать «все подряд»: можно выписывать кратко основные идеи автора и иногда приводить наиболее яркие и показательные цитаты.
- в работе с научной литературой следует выработать в себе способность «воспринимать» сложные тексты; для этого лучший прием – научиться «читать медленно», когда понятно каждое прочитанное слово (а если слово незнакомое, то либо с помощью словаря, либо с помощью преподавателя обязательно его узнать).

## **5. Методические указания (по видам работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины)**

**5.1. Вид самостоятельной работы студентов:** самостоятельное изучение литературы.

**Итоговый продукт самостоятельной работы:** ответы на вопросы.

**Средства и технологии оценки:** тестирование.

### **Тесты Базовый уровень**

**Тема № 3. Социально-биологические основы физической культуры. Организм как единая физиологическая система.**

1. Функциональные системы организма – это:

- а) совокупность органов, выполняющих общую для них функцию;
- б) совокупность органов, сходных по своему строению, функции и развитию;
- в) функциональное объединение органов, различного строения и месторасположения в организме.

2. Артериальная кровь – это:

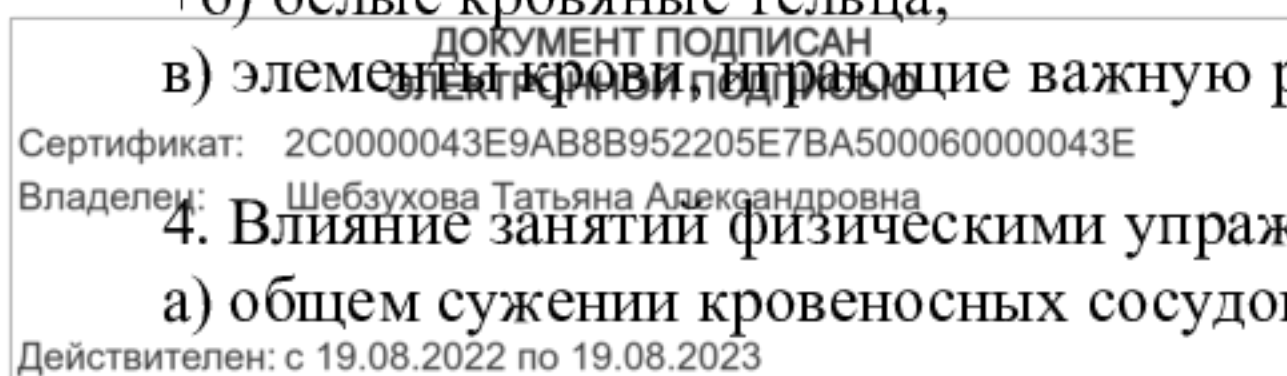
- а) кровь, насыщенная углекислым газом;
- б) кровь, протекающая по артериям;
- в) кровь, насыщенная кислородом.

3. Лейкоциты – это:

- а) красные кровяные тельца;
- +б) белые кровяные тельца;
- в) элементы крови, играющие важную роль в свертывании крови.

4. Влияние занятий физическими упражнениями на кровеносную систему заключается в:

- а) общем сужении кровеносных сосудов;



- 31



- в) режим питания;
- г) культура сексуального поведения;
- д) двигательная активность;
- е) аутогенная тренировка;
- ж) занятия физическими упражнениями;
- з) личная гигиена;
- и) профилактика заболеваний;
- к) вредные привычки;
- л) употребление наркотиков;
- м) гиподинамия.

4. Одним из составляющих ЗОЖ является обусловлено:

- а) режим труда и отдыха;
- б) вредные привычки;
- в) употребление наркотиков;
- г) гиподинамия.

5. Одним из составляющих ЗОЖ является:

- а) занятия физическими упражнениями;
- б) вредные привычки;
- в) употребление наркотиков;
- г) гиподинамия.

### **Тема № 5. Общие понятия и критерии работоспособности.**

1. Работоспособность – это...:

- а) это способность человека интенсивно и длительно выполнять физическую работу без снижения ее эффективности;
- б) это состояние изделия, при котором оно способно выполнять заданную функцию с параметрами, установленными требованиями технической документации;
- в) функциональные возможности человека в трудовом процессе в целях оптимизации орудий, условий и процессов труда.

2. Умственная усталость – это...:

- а) объективное и субъективные состояние организма;
- б) ощущения человека;
- в) повышение работоспособности.

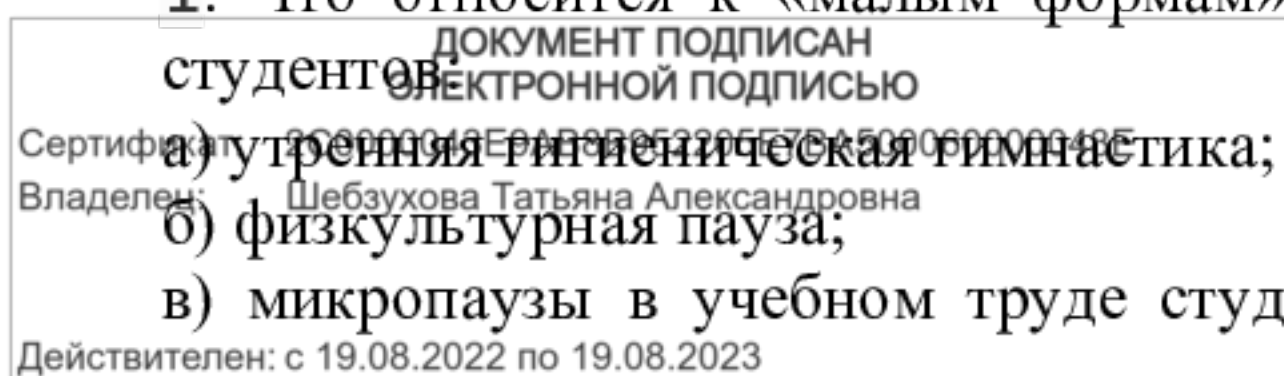
3. Резко выраженная степень переутомления характеризуется признаками:

- а) заметно выраженное снижение дееспособности, временами неустойчивость настроения, постоянные трудности с засыпанием (просыпанием), частое ощущение тяжести в голове;
- б) мало выраженное снижение дееспособности, временное снижение интереса к работе, труднее засыпать и просыпаться, временами ощущение тяжести в голове;
- в) угнетение, резкая раздражительность, резко выраженное снижение дееспособности, бессонница, частые головные боли, потеря аппетита.

### **Тема № 6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

1. Что относится к «малым формам» физической культуры в режиме учебного труда студентов?

- а) утренняя гигиеническая гимнастика;
- б) физкультурная пауза;
- в) микропаузы в учебном труде студентов с использованием физических упражнений





- (физкультминуты);  
г) самостоятельные занятия по видам спорта.

2. Задачи физкультурной паузы:

- а) обеспечение активного отдыха студентов и повышения их работоспособности;
- б) увеличение гиподинамии;
- в) формирование личностных качеств.

3. С учетом динамики работоспособности студентов в течение учебного дня физкультурная пауза продолжительностью 10 мин. рекомендуется после:

- а) после каждых 4-х часов занятий;
- б) после каждых 2-х часов самоподготовки;
- в) после каждых 3-х часов.

### **Тема № 7. Основы общей физической и специальной подготовки.**

1. Физические качества – это...:

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека;
- в) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

2. К основным физическим качествам относятся...:

- а) выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость;
- б) рост, вес, станова́я сила, объем бицепсов;
- в) бег, прыжки, метания, ходьба.

3. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика;
- б) современное пятиборье;
- в) гимнастика.

4. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей:

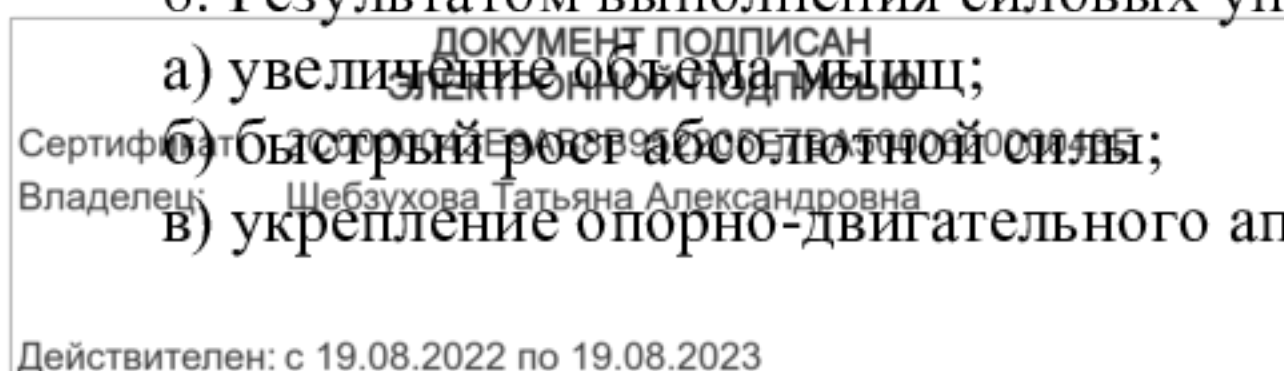
- а) длительный бег до 25-30 мин;
- б) прыжки со скакалкой;
- в) подтягивание в висе.

5. Сила – это...:

- а) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие».

6. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:

- а) увеличение объема мышц;
- б) быстрый рост абсолютной силы;
- в) укрепление опорно-двигательного аппарата.



- а) подвижных и спортивных игр;
- б) скоростно-силовых упражнений;
- в) прыжков вверх с места.

- а) подтягивания, отжимания;
- б) наклоны;
- в) подвижные игры.

- а) это способность быстро, точно и экономно решать двигательные задачи;
- б) комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции;
- в) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека.
- г) способность человека выполнять максимальное число движений за минимальный отрезок времени.

а) бег на длинные дистанции;  
б) отжимания;  
в) соревновательные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью.

1. Части учебно-тренировочного занятия:

а) вводная;  
б) подготовительная;  
в) основная;  
г) заключительная;  
д) заминочная;  
е) оценочная.

- а) в повышении подвижности вегетативных органов и систем человека и возбудимости нервных процессов;
- б) в предварительной мышечной работе, которая способствует ускорению физико-химических процессов обмена веществ в самой скелетной мускулатуре, что отражается на повышении внутренней температуры, облегчающей химические реакции;
- в) в умении проводить релаксационные мероприятия.

- а) по обучению тактике двигательных действий;
- б) по формированию объективной оценке физической подготовленности;
- в) по обучению технике двигательных действий и воспитанию телесно-двигательных и личностных качеств.

Какие системы физических упражнений не относятся к современной спортивной оздоровительной системе?

упражнениями.

1. Какие системы физических упражнений оздоровительной системе?

а) прогулка в горах;



- б) ритмическая гимнастика;
- в) аквааэробика.

2. Что такое ритмическая гимнастика?

- а) разновидность гимнастики, основным содержанием которой являются силовые упражнения и нагрузки;
- б) активные танцы;
- в) разновидность гимнастики, основным содержанием которой являются обще развивающие упражнения и танцевальные элементы.

3. Шейпинг – это...:

- а) система физических упражнений, направленных на коррекцию фигуры и улучшению функционального состояния организма;
- б) дискотечные танцы;
- в) тренировки со штангами.

4. Атлетическая гимнастика – это ...:

- а) укрепление мышц тела;
- б) система упражнений с отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и создания красивого-гармоничного телосложения;
- в) беговые упражнения на выносливость.

5. Степ – аэробика – это... :

- а) система физических упражнений с использованием степ-платформы;
- б) танцы на степ-площадках;
- в) бег на выносливость.

6. Слайд-аэробика – это... :

- а) система физических упражнений на специальной гладкой (пластиковой) дорожке;
- б) танцы под слайды презентаций;
- в) танцевальная аэробика.

## **Тема № 10. Здоровье человека и его компоненты.**

1. Определите, что такое личная гигиена:

- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний;
- б) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний;
- в) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.

2. ЗОЖ включает в себя следующее:

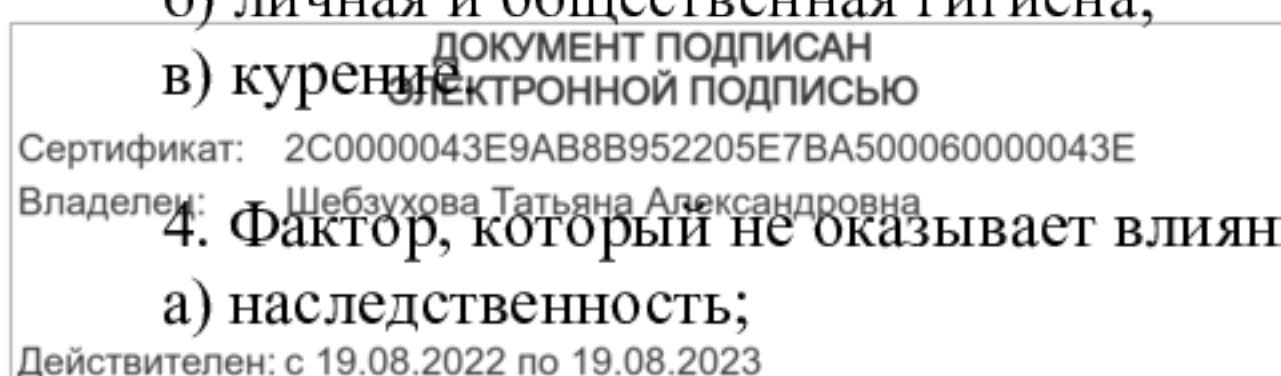
- а) охрану окружающей среды;
- б) улучшение условий труда;
- в) оба варианта верны;
- г) нет верного ответа.

3. Что является важным для здорового образа жизни?

- а) рациональное питание;
- б) личная и общественная гигиена;
- в) курение

4. Фактор, который не оказывает влияние на здоровье человека:

- а) наследственность;





5. Выберите продукты, которые должны быть исключены из рациона здорового человека:
- а) кисломолочные продукты;
  - б) фастфуд;
  - в) овощи и фрукты.

1. Физическая нагрузка – это ...

- а) упражнения, которые разгружают суставы и прекрасно сгоняют лишний вес;
  - б) развивает скоростные и волевые качества человека;
  - в) определенная величина воздействия физических сил на организм занимающихся.
2. Если интенсивность работы при воспитании выносливости выше критической (75-85% от максимальной), а частота пульса к концу нагрузки 180 уд/мин, то повторная работа возобновляется тогда, когда ЧСС снижается до:
- а) 140-150уд/мин;
  - б) 120-130уд/мин;
  - в) 90-110уд/мин;
  - г) 75-80уд/мин;
  - д) 110-130уд/мин.
3. Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановления работоспособности до исходного уровня, называют:
- а) полным (ординарным);
  - б) суперкомпенсаторным;
  - в) активным;
  - г) строго регламентированным;
  - д) не полным.

1. Пульс в покое здорового человека равен:

- а) 60-70 удар/мин;  
б) 40-60 удар/мин;  
в) 80-100 удар/мин;  
г) 100-120 удар/мин.
2. Минимальная интенсивность по ЧСС, которая дает тренировочный эффект для лиц от 17 до 25 лет:  
а) 124 удара в минуту;  
б) 134 удара в минуту;  
в) 118 ударов в минуту;  
г) 138 ударов в минуту.
3. Для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы исследуются показатели:  
а) ЧСС, АД, ударный и минутный объем крови, скорость кровотока;  
б) ЖЕЛ, ДЖЕЛ;  
в) весоростовой индекс, индекс жировой массы;  
г) динамометрии;

4. Оценка физического состояния человека, это:
- а) оценка морфологических и физических показателей;
  - б) оценка функций кровоснабжения;
  - в) оценка физической подготовленности;
  - г) оценка морфологических и функциональных показателей.

1. Комплексное медицинское обследование функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом – это... :

- а) таможенный контроль;
- б) врачебный контроль;
- в) самоконтроль;
- г) педагогический контроль.

2. Для чего используется экспресс-оценка функционального состояния:
- а) для определения переносимости нагрузки;
  - б) для определения психоэмоционального состояния;
  - в) для определения физической подготовленности;
  - г) для определения физического развития.

3. По результатам Гарвардского степ-теста оценивается:
- а) уровень физического состояния;
  - б) функция внешнего дыхания;
  - в) физическая работоспособность;
  - г) показатель пульсоксиметрии.

4. Метод определения силы мышц кисти называется:
- а) становая динамометрия;
  - б) кистевая динамометрия;
  - в) мышечная динамометрия;
  - г) анамнез.

5. С помощью какого теста можно определить приспособляемость организма к физической нагрузке:
- а) при помощи пробы Штанге;
  - б) с помощью пробы Генчи;
  - в) с помощью теста Руфье;
  - г) с помощью Гарвардского степ-теста.

1. Техника подтягивания на высокой гимнастической перекладине из виса.

а) испытуемый по команде хватом сверху (ладонями к себе) берется за перекладину на ширине плеч и делает вис на прямых руках;

б) испытуемый по команде хватом сверху (ладонями вперед) берется за перекладину на ширине плеч и делает вис на прямых руках, при этом ноги не должны касаться пола;

в) испытуемый по команде хватом сверху (ладонями вперед) берется за перекладину на ширине ладони, при этом ноги не должны касаться пола.



## 2. Процедура тестирования для оценки гибкости.

- а) испытуемый по команде садится на пол или скамью, упираясь ногами в стенку, после этого, не сгибая ног в коленных суставах, начинает выполнять наклон туловища вперед-вниз до отказа;
- б) испытуемый по команде садится на пол или скамью, упираясь ногами в стенку, после этого, не сгибая ног в коленных суставах, начинает выполнять наклон туловища вперед-вниз;
- в) испытуемый по команде садится на пол или скамью, упираясь ногами в стенку, после этого, начинает выполнять наклон туловища вперед-вниз до отказа.

## 3. Процедура тестирования для оценки ловкости.

- а) испытуемый по команде «На старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты. После этого следует команда «Марш», испытуемый с максимальной скоростью пробегает 10 м до другой черты, касается линии рукой и возвращается назад, бежит в третий раз 10 м и финиширует. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается при пересечении испытуемым финишной черты;
- б) испытуемый по команде «На старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты. После этого следует команда «Марш», испытуемый с максимальной скоростью пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, возвращается назад, бежит в третий раз 10 м и финиширует. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается при пересечении испытуемым финишной черты;
- в) испытуемый по команде «На старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты. После этого следует команда «Марш», испытуемый с максимальной скоростью пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, возвращается назад, бежит в третий раз 10 м и финиширует.

## Тема № 15. Спорт и его разновидности.

### 1. В спорте выделяют:

- а) инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.
- б) олимпийский, дворовый, любительский;
- в) любительский, профессиональный, массовый.

### 2. Спорт – это:

- а) диета, упражнения, правильное дыхание;
- б) физические упражнения и тренировки;
- в) диета, упражнения, правильное дыхание.
- г) деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

### 3. 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.

## Тема № 16. Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта.

### 1. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика;

- б) гимнастика;
- в) современное пятиборье;
- г) легкая атлетика.

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

### 2. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

Документ подписан  
электронной подписью  
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E  
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023



- а) подвижных и спортивных игр;
- б) прыжков в высоту;
- в) бега с максимальной скоростью;
- г) занятий легкой атлетикой.

3. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...

- а) вылет;
- б) спад;
- в) соскок;
- г) прыгивание.

4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- а) кувырок;
- б) пережат;
- в) переворот;
- г) сальто.

5. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?

- а) да, по указанию тренера;
- б) нет;
- в) да, по указанию судьи;
- г) да, но только в начале каждой партии.

6. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?

- а) максимум 3;
- б) максимум 8;
- в) максимум 6;
- г) максимум 9.

## **Тема № 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра.**

1. Задачами ППФП является:

- а) формирование двигательных умений и навыков, необходимых для будущей специальности;
- б) достижение высоких спортивных результатов в прикладных видах спорта;
- в) направленная подготовка к соревнованиям;
- с) сокращение сроков профессиональной адаптации.

2. ППФП – это:

- а) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;
- б) процесс совершенствования двигательных качеств, направленный на всесторонне и гармоничное физическое развитие человека;
- в) специализированный вид подготовки к выступлениям в профессиональном спорте.

3. Основные факторы, определяющие содержание ППФП:

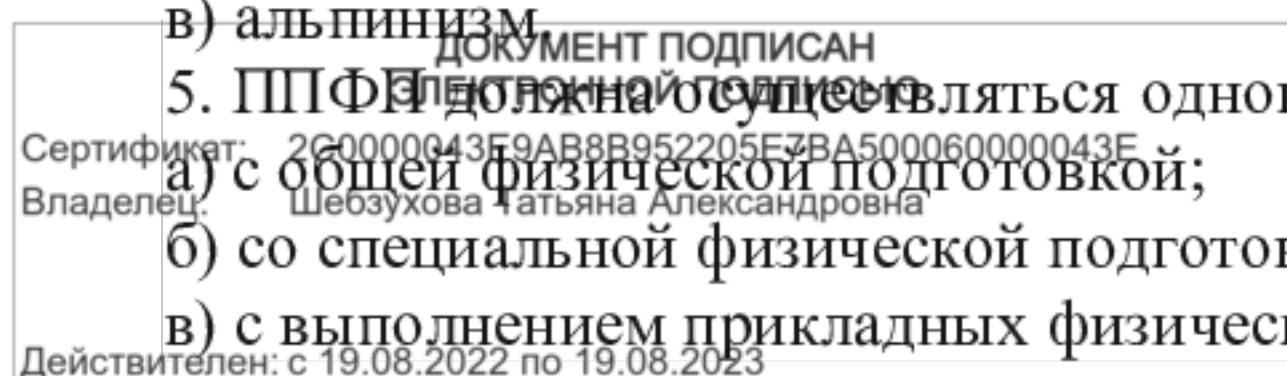
- а) специфика профессионального утомления и заболеваемости;
- б) образ жизни;
- в) условия и характер труда.

4. Какие из перечисленных вспомогательных средств используются в ППФП:

- а) тренажеры, специальные технические приспособления;
- б) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
- в) альпинизм.

5. ППФП должна одновременно:

- а) с общей физической подготовкой;
- б) со специальной физической подготовкой;
- в) с выполнением прикладных физических упражнений.



6. Формой занятий по ППФП могут быть:
- а) соревнованиями по прикладным видам спорта;
  - б) занятия лечебной гимнастикой;
  - в) физкультминутка.
7. Для профилактики развития переутомления и профессиональных заболеваний целесообразно использовать:
- а) упражнения на расслабление отдельных мышечных групп;
  - б) формы производственной физической культуры;
  - в) упражнения на внимание.

### **Тема № 18. Производственная физическая культура.**

1. Производственной физической культурой называется:
- а) система методически обоснованных физических упражнений;
  - б) пассивный отдых в рабочее время;
  - в) подготовка к трудовой деятельности;
  - г) активный отдых в рабочее время.
2. Основа производственной физической культуры – это...:
- а) умственная и нервно-эмоциональная напряженность труда;
  - б) теория активного отдыха;
  - в) полное состояние покоя;
  - г) пассивный отдых.
3. Производственная физическая культура проявляется в форме:
- а) оптимальных методов и средств производственной физической культуры;
  - б) рабочего утомления в течение рабочего времени;
  - в) производственной гимнастики, оздоровительно-восстановительных процедур занятий в спортивных секциях;
  - г) эмоционального подъема на рабочем месте.
4. Производственная гимнастика – это...:
- а) комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня;
  - б) рабочая поза, положение туловища, рабочее движение;
  - в) санитарно-гигиеническое состояние места занятий;
  - г) бег по пересеченной местности.
5. Цель вводной гимнастики состоит в том, чтобы:
- а) активизировать физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы;
  - б) срочно и активно отдохнуть;
  - в) резко увеличить нагрузку при включении человека в работу;
  - г) все вышеперечисленное.
6. Основными формами занятий физкультурой в свободное время являются:
- а) утренняя гигиеническая гимнастика;
  - б) чтение специализированной литературы;
  - в) прием водных и солнечных процедур;
  - г) ходьба по пересеченной местности.

|                                           |                                       |
|-------------------------------------------|---------------------------------------|
| ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН<br>ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ |                                       |
| Сертификат:                               | 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043 |
| Владелец:                                 | Шебзухова Татьяна Александровна       |
| Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023  |                                       |

**Повышенный уровень**



### **Тема № 3. Социально-биологические основы физической культуры. Организм как единая физиологическая система.**

1. Гомеостаз – это:

- а) устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов;
- +б) постоянство внутренней среды организма;
- в) приспособление функций организма к изменяющимся условиям окружающей среды.

2. Большой круг кровообращения начинается:

- +а) от левого желудочка;
- б) от левого предсердия;
- в) от правого желудочка.

3. Снабжение всех тканей питательными веществами и кислородом происходит через:

- а) стенки артерий;
- +б) стенки капилляров;
- в) стенки венозных сосудов.

4. Мышечный насос – это:

- а) сердце, которое совершает ритмичные сокращения по типу насоса, благодаря которым происходит движение крови в организме;
- б) механизм сокращения и расслабления мышц, происходящий в процессе мышечной деятельности;
- +в) механизм принудительного продвижения венозной крови к сердцу с преодолением сил гравитации под воздействием ритмических сокращений и расслаблений скелетных мышц.

5. Сложный комплекс связанных друг с другом реакций расщепления (диссимиляция) и синтеза (ассимиляция) органических веществ составляет:

- а) основу развития организма человека;
- б) процесс взросления человека;
- в) основу потребности человека в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- г) основу роста спортивных результатов.

6. К социально-экономическим факторам относят:

- а) условия труда;
- б) качество медицинской помощи;
- в) материальное благосостояние;
- г) уровень солнечной радиации.

7. К социально-биологическим факторам относят:

- а) возраст родителей;
- б) загрязнение среды обитания;
- в) пол;
- г) уровень солнечной радиации;
- д) наследственность.

8. К экологическим и природно-климатическим факторам относят:

- а) пол;
- б) загрязнение среды обитания;
- в) условия труда;
- г) уровень солнечной радиации.

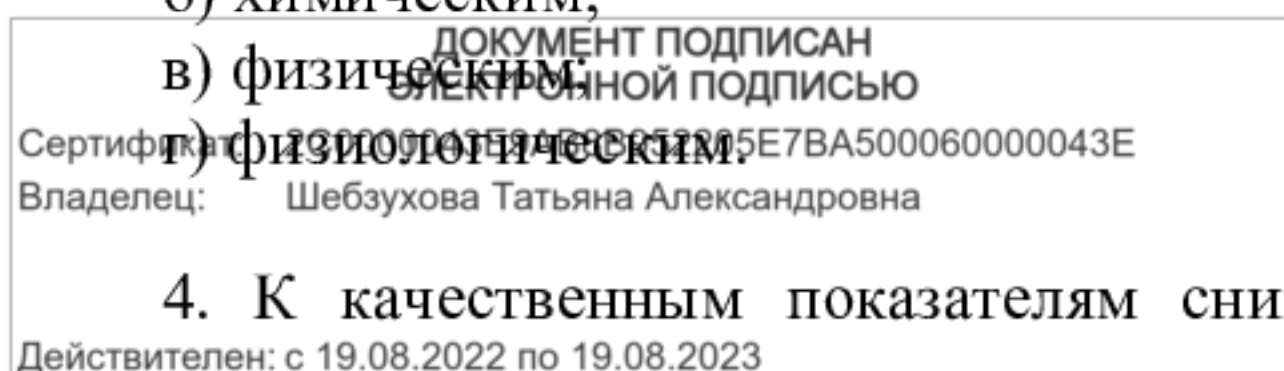
|                                                             |                                        |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН<br>ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ                   |                                        |
| Сертификат:                                                 | 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E |
| Владелец:                                                   | Шебанкова Татьяна Александровна        |
| Тема № 4. Основы здорового образа жизни и его составляющие. |                                        |
| Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023                    |                                        |



1. Важной биологической потребностью, основой здорового образа жизни и формирования здоровья человека является:
  - а) двигательная активность;
  - б) профессиональная потребность;
  - в) мотивация;
  - г) психическое здоровье.
2. В настоящее время принято выделять следующие компоненты здоровья:
  - а) физическое, нравственное, моральное;
  - б) психосексуальное, соматическое, физическое;
  - в) физическое, соматическое, психическое, сексуальное, нравственное.
3. Поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия – это:
  - а) здоровый образ жизни;
  - б) гигиенические нормы;
  - в) производственное физическое воспитание;
  - г) производственная физическая культура.
4. ЗОЖ – это... :
  - а) здоровый образ жизни;
  - б) здоровые органы желудка;
  - в) здоровый организм женщины.
5. Условием хорошего здоровья является... (укажите 1 правильный ответ), (1м):
  - а) профилактика и диагностика болезней;
  - б) лечение болезней;
  - в) наследственность;
  - г) оптимальный режим труда и отдыха.

#### **Тема № 5. Общие понятия и критерии работоспособности.**

1. Работоспособность студента связана с:
  - а) с факторами, определяющими организацию учебного процесса;
  - б) их типологическими особенностями;
  - в) выносливостью организма;
  - г) видами учебно-трудовой деятельности.
2. Какая фаза следует после выполнения физической нагрузки вслед за наступлением утомления:
  - а) фаза восстановления работоспособности;
  - б) фаза «второго дыхания»;
  - в) фаза временного снижения работоспособности;
  - г) все ответы верны.
3. Умственное перенапряжение относится к вредным \_\_\_\_\_ факторам.
  - а) нервно-психическим;
  - б) химическим;
  - в) физическим;
  - г) физиологическим.



относится:

- а) падение производительности труда;
- б) появление брака в работе;
- с) снижение темпа работы;
- д) удлинение времени выполнения отдельных рабочих операций.

5. Состояние усталости сопровождается пониженной работоспособностью:

- а) усталость;
- б) утомление;
- в) неуверенность;
- г) беспокойство.

### **Тема № 6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

1. Вводная гимнастика содержит ... общеразвивающих и специальных упражнений.

- а) 4-5;
- б) 10-12;
- в) 5-8.

2. Физкультурная пауза включает ... упражнений, в течение 5-10 мин.

- а) 4-5;
- б) 10-12;
- в) 7-8.

3. Физкультурная минутка содержит не более:

- а) 5-6 упражнений;
- б) 3 упражнений;
- в) 4 упражнений.

### **Тема № 7. Основы общей физической и специальной подготовки.**

1. Что такое выносливость...:

- а) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности;
- б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- в) способность выполнять упражнения с большой амплитудой.

2. Какими методами лучше развивать выносливость:

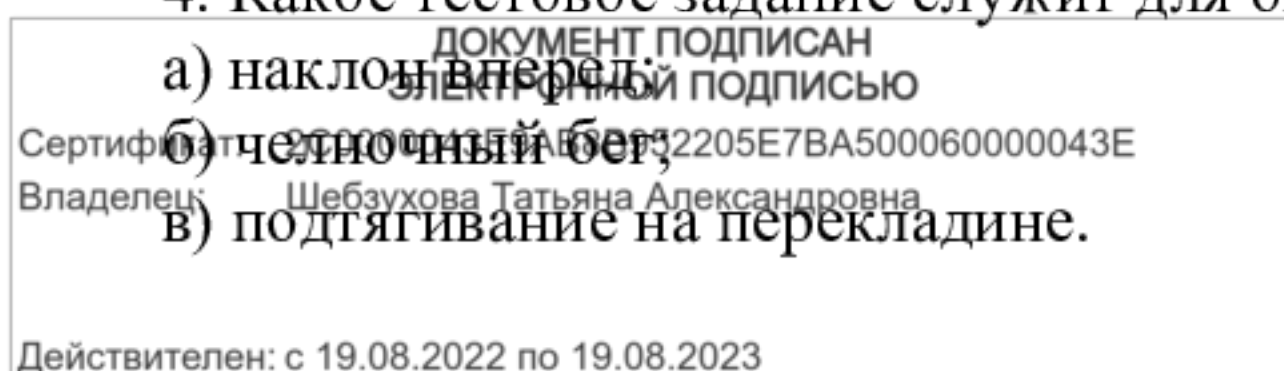
- а) попеременный метод;
- б) тактический;
- в) равномерный метод.

3. На какие виды разделяют выносливость:

- а) главную, второстепенную;
- б) общую, специальную;
- в) поточные.

4. Какое тестовое задание служит для определения гибкости:

- а) наклон вперед;
- б) челночный бег;
- в) подтягивание на перекладине.





- а) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности;
- б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- в) способность выполнять упражнения с большой амплитудой.

- а) это способность быстро, точно и экономно решать двигательные задачи;
- б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- в) способность выполнять упражнения с большой амплитудой.

а) метод линейный;  
б) метод поточный;  
в) метод круговой тренировки.

а) гибкость;  
б) выносливость;  
в) сила.

а) гибкость;  
б) сила;  
в) ловкость.

а) игра в волейбол;  
б) прыжок с места;  
в) бег в медленном темпе.

### 1. Методы тренировки на учебно-тренировочном занятии:

- а) равномерный;
- б) повторный, интервальный;
- в) круговой;
- г) соревновательный;
- д) теоретический;
- е) практический.
- ж) игровой.

а) аудиторные занятия;  
б) индивидуальные;  
в) индивидуально-групповые.

1. Велоаэробика – это...

Тема № 9. Формы и органы управления.





- 4) условия и образ жизни;  
а) 1, 2, 3, 4;  
б) 2, 4, 1, 3;  
в) 4, 3, 2, 1;  
г) 3, 1, 4, 2.

**Тема № 11. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

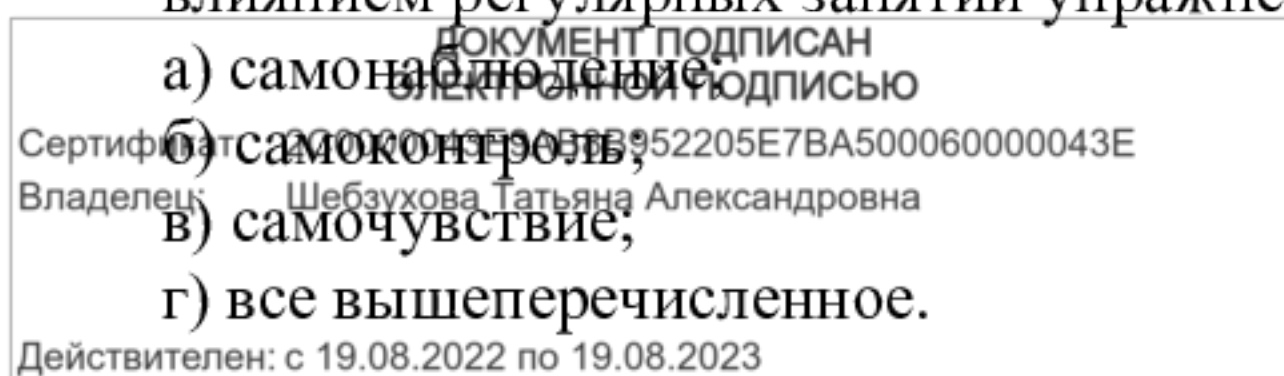
1. Выберите из перечисленных ниже прямой способ измерения выносливости:  
а) время бега на достаточно длинную дистанцию;  
б) время бега на достаточно длинную дистанцию (например, 60, 70, 80 или 90% от максимальной) до начала ее снижения;  
в) предельное время педалирования на велоэргометре с заданной мощностью;  
г) время восстановления ЧСС до исходного уровня после стандартной нагрузки;  
д) время бега на среднюю дистанцию.
2. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:  
а) быстрота, выносливость, силовая подготовленность;  
б) быстрота, ловкость, гибкость;  
в) сила, быстрота, стройность.

**Тема № 12. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма.**

1. Методы оценки физического развития человека:  
а) антропометрического взаимосочетания;  
б) физических стандартов;  
в) индексов;  
г) взаимосовмещений;  
д) антропометрических стандартов;  
е) корреляций.
2. Специальные информативные тесты педагогического, психологического и медико-биологического контроля определяют:  
а) успешность и своевременность прохождения каждого из этапов спортивного пути;  
б) морфологические особенности организма;  
в) тренировочные занятия и их части;  
г) уровень физической подготовленности.
3. Показателями физического развития:  
а) наследственность, конституция, антропометрические показатели;  
б) рост-весовые показатели;  
в) телосложение, развитие физических качеств, состояние здоровья;  
г) физическая подготовленность.

**Тема № 13. Самоконтроль. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.**

1. Регулярные наблюдения за физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:  
а) самонаблюдение;  
б) самоконтроль;  
в) самочувствие;  
г) все вышеперечисленное.





2. В состоянии покоя пульс можно подсчитывать:
  - а) за минуту;
  - б) 45 секунд;
  - в) 20 секунд;
  - г) 10 сек.
3. Предельной физической нагрузке соответствует частота сердечных сокращений:
  - а) 100-130 ударов в минуту;
  - б) 130-150 ударов в минуту;
  - в) 170-200 ударов в минуту;
  - г) 250-300 ударов в минуту.
4. Способ выполнения двигательного действия, позволяющий решать двигательную задачу более целесообразно и эффективно, называется:
  - а) техникой физического упражнения;
  - б) двигательным навыком;
  - в) двигательным умением;
  - г) двигательным «стереотипом».
5. Состав и последовательность действий, звеньев, усилий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть:
  - а) деталями техники;
  - б) главным звеном техники;
  - в) основой техники;
  - г) структурой двигательной деятельности.
6. Процесс, направленный на воспитание двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности, называется:
  - а) учебным процессом;
  - б) физической подготовкой;
  - в) физическим развитием.

1. Процедура тестирования для оценки выносливости. 6-ти минутный бег.
  - а) испытуемый по команде «На старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты. Испытуемый должен бежать с максимальной скоростью, стремясь преодолеть как можно больше расстояние за 6 мин. Пройденная дистанция измеряется.
  - б) испытуемый по команде «На старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты. После этого следует команда «Марш». Испытуемый должен бежать с максимальной скоростью, стремясь преодолеть как можно больше расстояние за 6 мин. Пройденная дистанция измеряется. Результат - пройденная длина дистанции в метрах за 6 мин.
  - в) испытуемый по команде «На старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты. Испытуемый должен бежать с максимальной скоростью, стремясь преодолеть как можно больше расстояние за 6 мин.

- а) наклон вперед с выпрямленными ногами;  
б) тест «наклон вперед сидя»;  
в) гимнастический мост;



- г) вытягивание носков в седе;
- д) движение прямой ноги в тазобедренном суставе вперед;
- е) движение прямой ноги в тазобедренном суставе назад-вверх.
- ж) движение прямой ноги в тазобедренном суставе в сторону – вверх.
- з) круговые движения прямыми руками в плечевых суставах с гимнастической палкой («выкрут»);
- и) выпрыгивания из присяда.

3. Обязательным тестом по ОФП студентов является:

- а) бег на 100 м;
- б) прыжки в длину с места;
- в) приседание на одной ноге;
- г) плавание.

### **Тема № 15. Спорт и его разновидности.**

1. Структура спортивной классификации предусматривает:

- а) присвоение спортивных разрядов и званий;
- б) занять определенное место на соревнованиях;
- в) добиться определенного количества побед;
- г) участие в соревнованиях российского масштаба.

2. Спортивные разряды присваиваются:

- а) региональными спортивными организациями на местах;
- б) федерациями по видам спорта;
- в) преподавателем физического воспитания;
- г) заведующим кафедрой физической культуры.

### **Тема № 16. Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта.**

1. Ошибками в волейболе считаются...

- а) «три удара касания»;
- б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»;
- в) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча;
- г) мяч соприкоснулся с любой частью тела.

2. Игра в баскетболе начинается...

- а) со времени, указанного в расписании игр;
- б) с начала разминки;
- в) с приветствия команд;
- г) спорным броском в центральном круге.

3. Игра в баскетболе заканчивается...

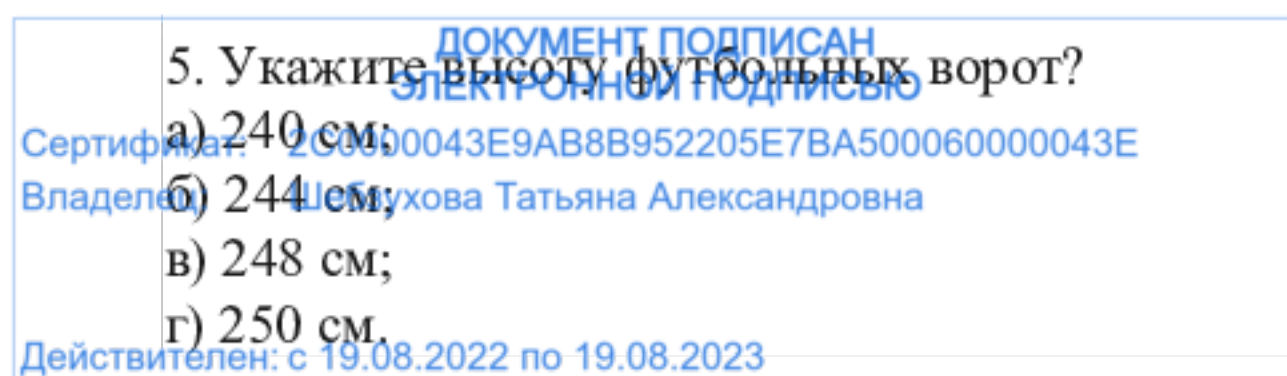
- а) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени;
- б) уходом команд с площадки;
- в) в момент подписания протокола старшим судьей;
- г) мяч вышел за пределы площадки.

4. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

- а) 8;
- б) 10;
- в) 11;
- г) 9.

5. Укажите высоту футбольных ворот?

- а) 240 см;
- б) 244 см;
- в) 248 см;
- г) 250 см.



6. Кросс – это:

- а) бег с ускорением;
- б) бег по искусственной дорожке стадиона;
- в) бег по пересеченной местности;
- г) разбег перед прыжком.

7. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

- а) быстрота;
- б) сила;
- в) выносливость;
- г) ловкость.

### **Тема № 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра.**

1. Задача ППФП студентов:

- а) развитие гибкости позвоночника;
- б) воспитание быстроты;
- в) формирование устойчивости к длительному воздействию неблагоприятных природных факторов.

2. Основным средством ППФП являются:

- а) прикладные физические упражнения;
- б) специальные технические приспособления, с помощью которых можно моделировать отдельные условия и характер профессионального труда.
- в) закаливание организма для повышения устойчивости к воздействию неблагоприятных условий трудовой деятельности.

3. К факторам, оказывающим влияние на содержание ППФП, относятся:

- а) индивидуальные особенности личности;
- б) результат, показанный на соревнованиях по прикладным видам спорта;
- в) режим труда и отдыха.

4. В ППФП студентов для воспитания статистической выносливости применяются динамические и статические упражнения, направленные на:

- а) развитие мышц, которые испытывают наиболее статистическую нагрузку в процессе профессиональной деятельности;
- б) находятся в расслабленном состоянии;
- в) совершенствование деятельности сердечно-сосудистой системы.

5. При подборе ППФП руководствуются следующими принципами:

- а) выбранные средства должны обеспечивать не только специальную, но и общую физическую подготовку;
- б) комплексного использования средств физического воспитания;
- в) величина тренировочных воздействий на организм.

6. При подборе прикладных физических упражнений наиболее важно, чтобы:

- а) их психофизическое воздействие было максимально полезно и эффективно для решения конкретных задач ППФП;
- б) физические упражнения были разнообразными;
- в) подбор средств учитывал особенности телосложения.

### **Тема № 18. Производственная физическая культура.**

Сертификат:  
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
2030000043E94B8B932205E7B7430000000043E

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023



1. Дополнительные средства повышения работоспособности – это...:
  - а) тренажеры;
  - б) компьютеры;
  - в) учебники;
  - г) производственная практика.
2. Основная задача физических упражнений профилактической направленности заключается в том, чтобы:
  - а) повысить устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов труда;
  - б) снять перенапряжение, возникающее при тяжелом физическом труде;
  - в) все вместе;
  - г) нет правильного ответа.
3. Упражнения непосредственного воздействия на сосуды головного мозга – это... :
  - а) тренажеры;
  - б) наклоны;
  - в) повороты;
  - г) вращения;
  - д) встряхивание.
4. Утренняя гигиеническая гимнастика относится:
  - а) тренажеры;
  - б) к оздоровительно-развивающей гимнастике;
  - в) оздоровительной гимнастике;
  - г) спортивной гимнастике;
  - д) к профессионально-прикладной гимнастике.
5. Формами производственной гимнастики являются:
  - а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;
  - б) упражнения на снарядах;
  - в) игра в настольный теннис;
  - г) подвижные игры.
6. В течение рабочей смены физкультурная пауза проводится:
  - а) 1 раз в смену;
  - б) 2 раза в смену;
  - в) 3 раза в смену;
  - г) 4 раза в смену.

#### **Критерии оценивания компетенций**

Оценка «отлично» выставляется студенту, если верно пройдены 100 % тестов.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если верно пройдены 80 % тестов.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если верно пройдены 60 % тестов.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если верно пройдены менее 50 % тестов.

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если верно пройдены от 60 до 100 % тестов.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если верно пройдены от 50 и менее % тестов.

**5.2. Вид самостоятельной работы студентов:** самостоятельное изучение литературы.

**Итоговый продукт самостоятельной работы:** ответы на вопросы.

**Средства и технологии оценки:** вопросы для собеседования.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
Электронно подписано  
Сертификат  
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна  
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023



## Базовый уровень

**Тема № 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
2. Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, физкультурное образование, физическое совершенство.
3. Виды физической культуры.
4. Функции физической культуры и спорта.
5. Физическая культура личности.
6. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
7. Ценности физической культуры.
8. Основы организации физического воспитания в вузе.

**Тема № 2. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека.**

5. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм.
6. Экологические проблемы современности.
7. Понятие адаптации организма.
8. Функциональные изменения организма при физических нагрузках.

**Тема № 3. Социально-биологические основы физической культуры. Организм как единая физиологическая система.**

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
2. Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, физкультурное образование, физическое совершенство.
3. Виды физической культуры.
4. Функции физической культуры и спорта.
5. Физическая культура личности.
6. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
7. Ценности физической культуры.
8. Основы организации физического воспитания в вузе.
9. Понятие о социально биологических основах физической культуры.
10. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
11. Организм человека как единая саморазвивающаяся система.
12. Основные анатомо-морфологические понятия.
13. Функциональные системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная, эндокринная, опорно-двигательный аппарат.
14. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм.
15. Экологические проблемы современности.
16. Понятие адаптации организма.
17. Функциональные изменения организма при физических нагрузках.

**Тема № 4. Основы здорового образа жизни и его составляющие.**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровье человека как жизненная ценность.
3. Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный.
4. Влияние окружающей среды на здоровье.





**упражнениями.**

1. Формирование мотивов, организация самостоятельных занятий.
2. Понятие двигательной активности.
3. Формы и содержание самостоятельных занятий.
4. Характеристика оздоровительных систем физических упражнений.

**Тема № 10. Здоровье человека и его компоненты.**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровье человека как жизненная ценность.
3. Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный.
4. Влияние окружающей среды на здоровье.
5. Физическое самовоспитание и самосовершенствование личности.
6. Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный.

**Тема № 11. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

1. Планирование объема и интенсивности физических упражнений.
2. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС.
3. Признаки чрезмерной нагрузки.
4. Гигиена самостоятельных занятий.

**Тема № 12. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма.**

1. Виды диагностики.
2. Врачебный и педагогический контроль.
3. Самоконтроль, его основные методы, показатели.
4. Наружный осмотр (соматоскопия) и антропометрия (соматометрия).
5. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма.

**Тема № 13. Самоконтроль. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.**

1. Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма сердечно-сосудистой системы (ортостатическая, клиностатическая пробы).
2. Методы функциональных проб для оценки функционального состояния организма дыхательной системы (проба Штанге, Генче).
3. Методы функциональных проб для оценки функционального состояния организма нервной системы (проба Ромберга, теплинг-тест).

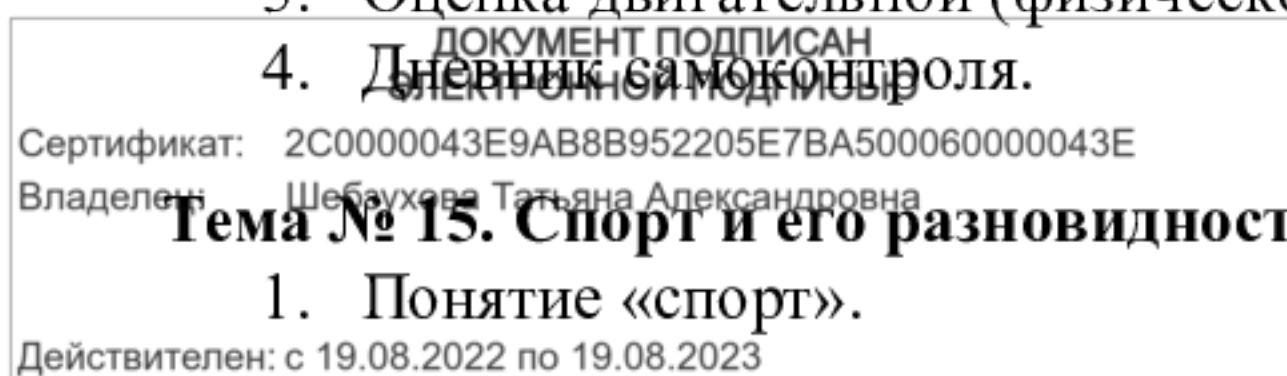
**Тема № 14. Самоконтроль. Методы самоконтроля за двигательной подготовленностью.**

1. Двигательная подготовленность.
2. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.
3. Оценка двигательной (физической) подготовленности.

4. Дневник самоконтроля.

**Тема № 15. Спорт и его разновидности.**

1. Понятие «спорт».





2. Массовый спорт - его цели и задачи.
3. Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности.
4. Профессиональный спорт.
5. Функции современного спорта.
6. История возникновения олимпийских игр, символика олимпиады.

**Тема № 16. Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта.**

1. Психофизическая характеристика основных видов спорта.
2. Планирование тренировки в избранном виде спорта.
3. Выбор вида спорта и систем физических упражнений для активного отдыха.
4. Развитие физических качеств в избранном виде спорта.

**Тема № 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра.**

1. Понятия, основные задачи, средства ППФП.
2. Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения.
3. Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой.

**Тема № 18. Производственная физическая культура.**

1. Производственная физическая культура.
2. Вводная гимнастика.
3. Физкультурная пауза.
4. Физкультурная минутка.
5. Физкультурные микропаузы.
6. Содержание и методика проведения производственной физической культуры.

## Продвинутый уровень

**Тема № 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

9. Физическая культура в структуре профессионального образования.
10. Физическая культура личности студента.
11. Спорт – явление культурной жизни.
12. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
13. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
14. Гуманитарная значимость физической культуры.
15. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
16. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

**Тема № 2. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека.**

1. Показатели тренированности в покое.
2. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.
3. Показатели тренированности при предельно напряженной работе.
4. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.

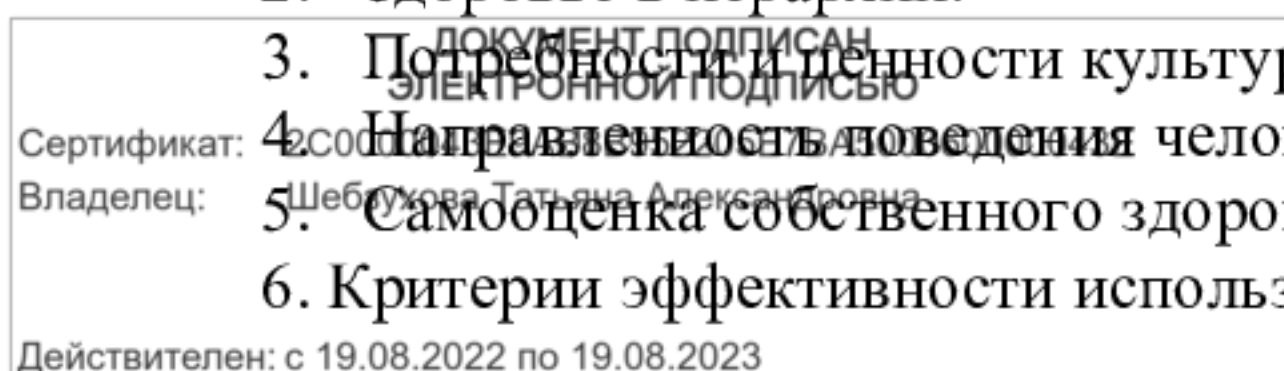
5. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.
6. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.
7. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.
8. Витамины и их роль в обмене веществ.
9. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
10. Понятие об основном и рабочем обмене.
11. Регуляция обмена веществ.
12. Кровь. Ее состав и функции.
13. Система кровообращения. Ее основные составляющие.
14. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).
15. Представление о сердечно-сосудистой системе.

### **Тема № 3. Социально-биологические основы физической культуры. Организм как единая физиологическая система.**

17. Физическая культура в структуре профессионального образования.
18. Физическая культура личности студента.
19. Спорт – явление культурной жизни.
20. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
21. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
22. Гуманитарная значимость физической культуры.
23. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
24. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
9. Общее представление о строении тела человека.
10. Понятие об органах тела человека.
11. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
12. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлексной дуге.
13. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
14. Показатели тренированности в покое.
15. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.
16. Показатели тренированности при предельно напряженной работе.
17. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.
18. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.
19. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.
20. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.
21. Витамины и их роль в обмене веществ.
22. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
23. Понятие об основном и рабочем обмене.
24. Регуляция обмена веществ.
25. Кровь. Ее состав и функции.
26. Система кровообращения. Ее основные составляющие.
27. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).
28. Представление о сердечно-сосудистой системе.

### **Тема № 4. Основы здорового образа жизни и его составляющие.**

1. Наследственность и ее влияние на здоровье.
2. Здоровье в иерархии.
3. Потребности и ценности культурного человека.
4. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
5. Самооценка собственного здоровья.
6. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.











2. Единая спортивная классификация.
3. Национальные виды спорта.
4. Спорт в высшем учебном заведении.
5. Студенческие спортивные соревнования.
6. Международные студенческие спортивные соревнования.
7. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
8. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентов вида спорта или систем физических упражнений.
9. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
10. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
11. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
12. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.

### **Тема № 15. Спорт и его разновидности.**

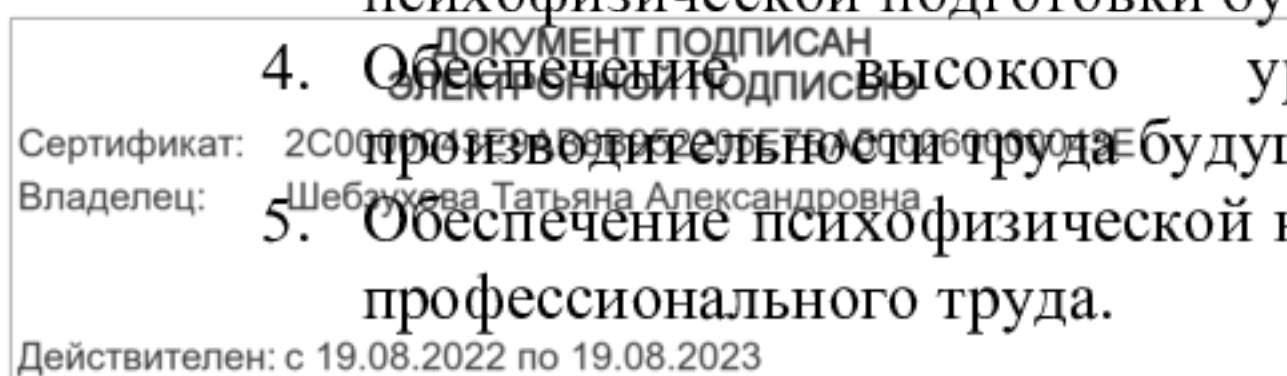
1. Студенческий спорт, его организационные особенности.
2. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».
3. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделении.
4. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
5. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
6. Система студенческих спортивных соревнований - внутривузовские, межвузовские, международные.
7. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.

### **Тема № 16. Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта.**

1. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы.
2. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
3. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.
4. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.

### **Тема № 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра.**

1. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.
2. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
3. Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего бакалавра.
4. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущего бакалавра.
5. Обеспечение психофизической надежности будущих бакалавров в избранном виде профессионального труда.





- Тема № 18. Производственная физическая культура.**

- Критерии оценивания компетенции:**

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если у него отсутствуют способности усваивать теорию физической культуры и применять методико-практические навыки на практике.

Оценка не зачтено выставляется студенту, если студент не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

### Описание шкалы оценивания

Рейтинговая оценка знаний студента не предусмотрена.

**Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Пренеприятие проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: прохождение теста по предложенным темам.

Предлагаемые студенту задания позволяют проверить сформированность следующих компетенций:

59



|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности |
|                                                                                                                                                | ИД-2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности                       |
|                                                                                                                                                | ИД-3 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни                   |

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо проанализировать литературные источники, интернет-ресурсы по темам дисциплины.

При подготовке к тестированию студенту предоставляется право пользования иллюстрационными материалами по темам дисциплины.

При проверке задания, оценивается количество правильных ответов.

## 6. Список рекомендуемой литературы

### Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

6.1.1. Перечень основной литературы:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2019. – 120 с. – 978-5-4488-0038-2. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

6.1.2. Перечень дополнительной литературы:

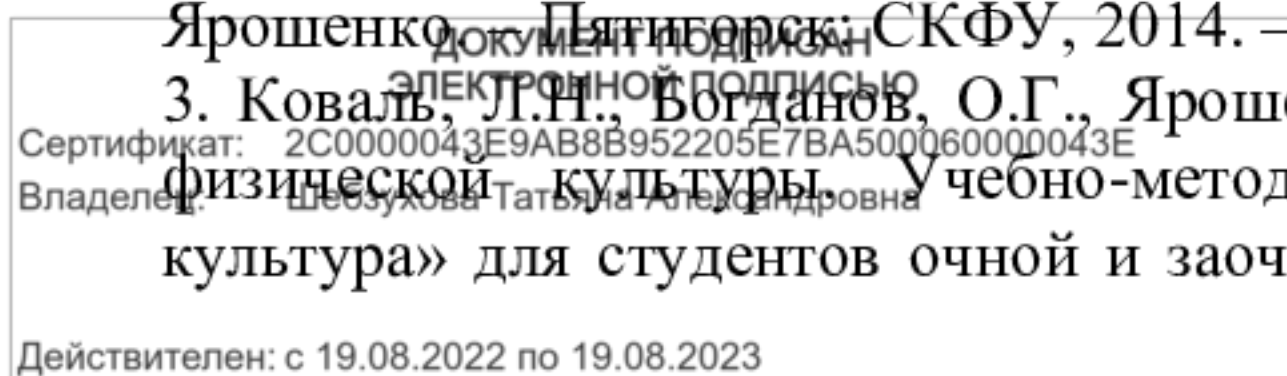
1. Тычинин Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2019. – 100 с. – 978-5-00032-242-0. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70820.html>

6.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян, Р.В. Педагогические технологии развития двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В. Гзирьян; (филиал) СКФУ в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 180 с.

2. Коваль, Л.Н., Алексеева, Е.Н., Ярошенко, Е.В. Самостоятельная работа по дисциплине физическая культура: учебно-методическое пособие. / Л.Н. Коваль, Е.Н. Алексеева, Е.В. Ярошенко. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 158 с.

3. Коваль, Л.Н., Богданов, О.Г., Ярошенко, Е.В., Алексеева, Е.Н. Теоретические основы физической культуры. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки



бакалавриата и специалитета / Л.Н. Коваль, О.Г. Богданов, Е.В. Ярошенко, Е.Н. Алексеева. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 143 с.

4. Стрельченко, В.Ф., Коваль Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы. / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.

5. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.

6. Стрельченко, В.Ф., Марков, Р.К., Брагин, С.Ю., Апальков, В.Э. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Р.К. Марков, С.Ю. Брагин, В.Э. Апальков. – Ставрополь, 2016. – 175 с.

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

1. <http://www.biblioclub.ru>
2. <http://e.lanbook.com>
3. <http://elibrary.ru>
4. <http://www.consultant.ru>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023