Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна
Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского федерального университета
Дата подписания: 22.04.2024 12:05:39
Уникальный программный ключ:
d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 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»

.

Специальность 38.05.01 Экономическая безопасность
Специализация Защита национальных интересов Российской Федерации в экономической и внешнеэкономической сфере
Форма обучения очная
Год начала обучения 2024 г.
Реализуется в 1 семестре

Пятигорск, 2024

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

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	ИД-1 $_{УК-7}$ 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 позицию о применении средств физической культуры в процессе

		межличностной коммуникации с учетом ее специфики
	ИД-2 $_{УК-7}$ 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
	ИД-3 $_{УК-7}$ 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 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 орга-

		низма и укрепления здоровья человека

6. Наименование практических занятий

№ темы	Наименование тем дисциплины, их краткое содержание	Объем часов	Из них практическая подготовка, часов
	1 семестр		
1	Тема № 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	
2	Тема № 2. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека	2	
3	Тема № 3. Социально-биологические основы физической культуры. Организм как единая физиологическая система	2	
4	Тема № 4. Основы здорового образа жизни и его составляющие	2	
5	Тема № 5. Общие понятия и критерии работоспособности	2	
6	Тема № 6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	
	Итого за 1 семестр	12	
	Всего	**12**	

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.
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 обыденного 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, двигательно-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 культура физическая 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 человека, создания и сохранения человеческого здоровья и соответственно генофонда. Тогда как культура, в общем – это совокупность норм, правил, знаний, ценностей и навыков любых, не только связанных с физическим совершенством человека.

Ни общая культура, ни физическая не могут существовать на практике в отдельности друг от друга и иметь приоритет каждый по отдельности, также быть самоцелью. Эти две культуры – равноправные, тесно связанные между собой и зависимые друг от друга.

Физическая культура объединяет в систему разнообразные средства и методы, направленные на восстановление и совершенствование физических и тесно связанных с ни-

ми интеллектуальных сил человека, активно способствует формированию высоких моральных, эстетических и интеллектуальных качеств, развивает быстроту реакции, умение устойчиво концентрировать и переключать внимание, а также смелость, решительность, находчивость, волю и другие важные духовные качества личности, как относительно самостоятельная, специфическая часть культуры личности и общества, обуславливается объективными требованиями его экономического, социально-политического и духовного развития общества людей.

Ценности духовной культуры, моральной чистоты, физического совершенства входят как составные части некой триады гармонично развитой, общественно активной личности. Эти атрибуты находятся между собой в неразрывной взаимосвязи, которая проявляется, в частности, во влиянии физической культуры на культуру общую.

В рамках понятия физической культуры существует понятие спорта, для которого характерны соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, спортивные достижения, зрелищность, физическая самореализация человека как спортсмена.

Занятия спортом требуют постоянного совершенствования и, таким образом, заставляют преодолевать трудности, вырабатывая трудолюбие, настойчивость, волю, целеустремленность, самообладание и коллективизм.

Формирование активной жизненной позиции, которая может проявляться и реализовываться в различных сферах человеческой деятельности: трудовой, общественно-политической, духовно-нравственной также является одной из задач физического и нравственного воспитания ребенка тренером, воспитателем, родителем.

Таким образом, занятия физической культурой и спортом активно помогают воспитанию физических и нефизических качеств: силы духа, воли, коллективизма, товарищества, трудолюбию, дисциплине и умению работать в команде и взаимовыручке, – то есть фактически нравственным качествам.

Воспитание в человеке честность, справедливость, уважение к соперникам, а если это командные соревнования, то чувства коллективизма, взаимопомощи – это уже культура, часть большой духовной культуры, в этом и заключается тесная взаимосвязь этих двух культур.

Перечень дискуссионных тем для круглого стола.

Базовый уровень

1. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

Повышенный уровень

1. Ценности физической культуры.

Методические рекомендации: при изучении данной темы обратить особенное внимание на правовые основы физической культуры.

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

2. 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.

3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
7. 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.

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине: «Физическая культура и спорт».
2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине: «Физическая культура и спорт».

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 различных систем организма человека.

Формируемые компетенции УК-7.

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.

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.

Основная функция крови… **(транспортир)** различных веществ внутри организма. к дыхательной системе относятся … **(легкие)** и дыхательные пути, по которым воздух проходит в … **(легкие)** и обратно. Вегетатитвная 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
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
7. 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.

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине: «Физическая культура и спорт».
2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине: «Физическая культура и спорт».

Интернет-ресурсы:

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

Практическое занятие № 3

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

Цель: ознакомление с функциональными системами организма человека.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: части тела, функциональные системы организма, основные анатомические термины.

Уметь: применять на практике знания о функциональных системах организма.

Владеть: методическими приемами для определения различных систем организма человека.

Формируемые компетенции УК-7.

Актуальность темы (семинара):

Изучение данной темы формирует у студента представление о социально-биологических основах физической культуры и организме как единой физиологической системе.

Теоретическая часть:

1. Понятие о социально биологических основах физической культуры.

2. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
3. Организм человека как единая саморазвивающаяся система.
4. Основные анатомо-морфологические понятия.
5. Функциональные системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная, эндокринная, опорно-двигательный аппарат.

Вопросы для обсуждения:

1. Общее представление о строении тела человека.
2. Понятие об органах тела человека.
3. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
4. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлекторной дуге.
5. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.

Задания для контроля:

1. Заполни таблицу:

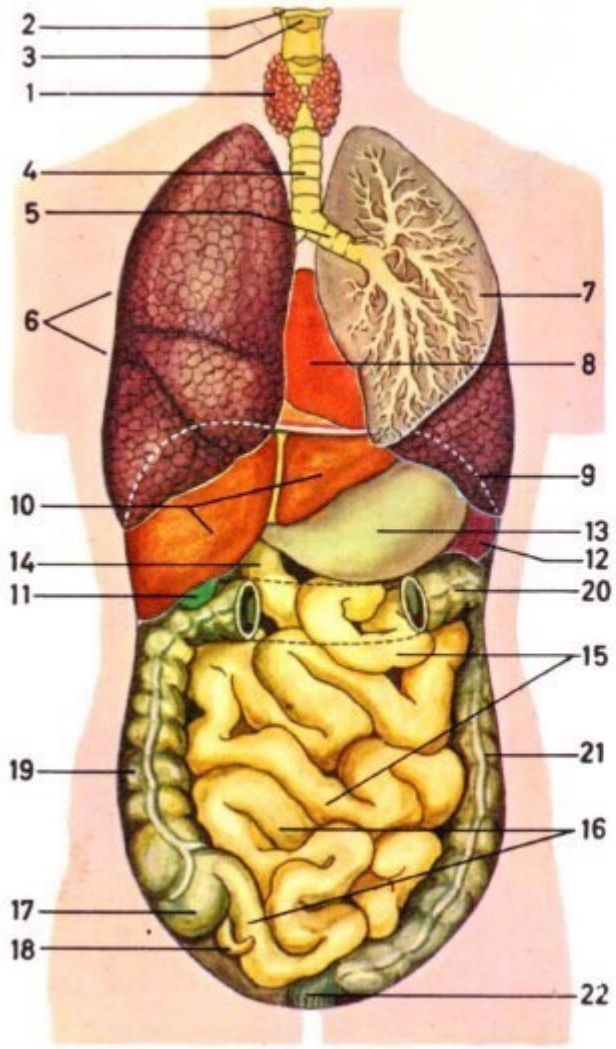
Вид кости	Строение и функция	Местонахождение
Трубчатые		
Губчатые		
Плоские		
Смешанные		
Воздухоносные		

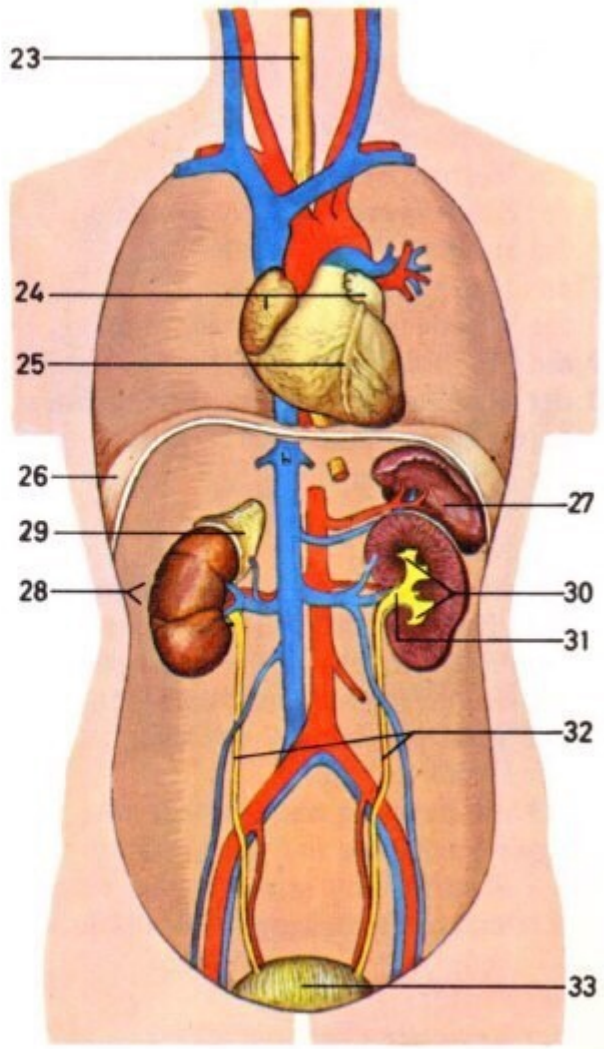
2. Заполни таблицу:

Отделы скелета		Кости, входящие в состав этой части скелета	Функции
Осевой скелет	Лицевой отдел черепа		
	Мозговой отдел черепа		
	Позвоночник		
Пояс верхних конечностей			
Верхняя конечность			
Пояс нижних конечностей			
Нижняя конечность			

№. Перечислите органы и функциональные системы организма человека.

а) органы:





б) функциональные системы организма человека: костная; мышечная; пищеварительная; дыхательная; выделительная; сердечно-сосудистая (кровеносная); иммунная; нервная; сенсорная (систему органов чувств); эндокринная; репродуктивная (половая).

Перечень дискуссионных тем для круглого стола

Базовый уровень

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся система.
2. Основные анатомо-морфологические понятия.

Повышенный уровень

1. Функциональные системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная, эндокринная, опорно-двигательный аппарат.

Методические рекомендации: при изучении функциональных систем организма человека необходимо учитывать их прямую взаимосвязь.

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
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
7. 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.

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине: «Физическая культура и спорт».
2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине: «Физическая культура и спорт».

Интернет-ресурсы:

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

Практическое занятие № 4

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

Цель: создать представление у студентов о процессах, протекающих в организме человека и способствующих расширению резервных функциональных возможностей, тренированности.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: основы здорового образа жизни.

Уметь: применять на практике знания о здоровом образе жизни.

Владеть: методическими приемами для определения и применения различных составляющих здорового образа жизни в своей жизни.

Формируемые компетенции УК-7.

Актуальность темы (семинара):

Изучение данной темы формирует у студента представление о пользе здорового образа жизни, двигательной активности и профилактике вредных привычек.

Теоретическая часть:

1. Здоровый образ жизни и его составляющие.
2. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
3. Структура жизнедеятельности студентов и её отражение в образе жизни.

4. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Вопросы для обсуждения:

1. Дайте определение понятиям «здоровье», «здоровый образ жизни»?
2. Перечислите основные составляющие здорового образа жизни.
3. Каким образом можно регулировать психическое и эмоциональное состояние человека?
4. Роль здорового образа жизни в обеспечении здоровья студента?

Задания для контроля:

Задание 1. Составить комплекс ОРУ (общеразвивающих упражнений) для самостоятельных занятий, с описанием каждого упражнения.

Например,

Разминка перед силовыми упражнениями длится 10 минут.

1. Движения предплечьями вперед и назад (разогреваем локтевые суставы).
2. Движения руками вперед, назад и вращение (разогрев плечевых суставов).
3. Вращения кистями (разогрев суставов запястья).
4. Вращение головы влево/вправо (разогрев мышц шеи). Поскольку шейные позвонки малы по размеру и очень подвижны, они очень легко повреждаются, поэтому все упражнения, в которых задействована шея, должны выполняться медленно и наиболее точно.
5. Круговые движения туловищем (разогрев позвоночника в поясничной области).
6. Приседания (разогрев коленных и тазобедренных суставов).

Подтягивание.

Исходное положение: стоя, руками ухватиться за перекладину, несколько раз подтянуть туловище к ней без рывков и маховых движений ногами, подбородок должен быть выше перекладины. Повторить 7-10 раз. Со временем можно увеличить количество подтягиваний с прямыми ногами, а когда мышцы рук и брюшного пресса окрепнут значительно, можно удерживать ноги в положении «угол», что дает дополнительную нагрузку на мышцы ног и спины.

Поднимание и опускание ног в висе.

Исходное положение: стоя. Подтянуться подбородком выше перекладины, медленно поднять прямые ноги до положения «угол», опустить. Упражнение повторить несколько раз.

Передвижение на брусьях в упоре на руках.

Исходное положение: стоя между брусьями подпрыгнуть в упор на согнутые или прямые руки. Передвигаться до конца брусьев с поочередной перестановкой рук.

Постепенно можно усложнять упражнение, выполняя передвижение с одновременной перестановкой рук и небольшим размахиванием или без него. Сделать 5-8 «шагов».

Сгибание и разгибание рук в упоре.

С прыжка в упор на согнутых руках выполнить сгибание и разгибание рук между брусьями.

Исходное положение: стоя между брусьями, Упражнение повторить 5-8 раз.

Поднимание и опускание ног в упоре.

Исходное положение: стоя между брусьями. С прыжка в упор руками о брусья поднимать прямые ноги в положение «угол». Упражнение повторить 5-8 раз.

Круговые махи левой (правой) ногой над спинкой стула прекрасно укрепляют мышцы брюшного пресса.

Исходное положение: встать лицом к спинке стула, стоящего на расстоянии около 1 м, руки развести в стороны.

Описать окружность вправо левой ногой, ноги при этом не сгибать. Дыхание при выполнении упражнения должно быть произвольным, темп – от медленного до среднего. Упражнение повторить 6-8 раз каждой ногой в 2-3 подхода.

Отжимание в упоре лежа укрепляет и развивает мышцы груди, широчайшие мышцы и трицепсы.

Исходное положение: ноги положить на стул. Сгибать и разгибать руки.

При этом ноги не сгибать и не опускать таз. Выдох выполняется при сгибании рук, а вдох – при выпрямлении.
Поднимание ног из положения лежа на спине позволит укрепить мышцы брюшного пресса.
Исходное положение: лежа на спине. Ноги поднять вверх и опустить их за голову, стараясь коснуться носками пола.
Вернуться в исходное положение. Вдох выполнять в положении лежа. Выдох – при опускании ног за голову.
Поднимание туловища до прогиба в пояснице укрепляет мышцы – разгибатели туловища.
Исходное положение: лечь бедрами на табурет, лицом вниз, ступни ног зафиксировать, руки согнуть в локтях за головой. Сначала наклониться вперед, затем прогнуться в пояснице. Выдох – при наклоне, вдох – при поднимании туловища, темп – от умеренного до среднего.
Отжимание от пола с широко расставленными руками для формирования и укрепления трицепсов.
Исходное положение: согнутыми руками упереться в пол и отжаться в упоре лежа. Вдох – при разгибании рук, выдох – при сгибании.
Приседание на одной ноге на стуле укрепляет мышцы ног.
Исходное положение: встать одной ногой на стул, руки опустить вдоль туловища. Присесть на всю ступню.
Вдох – при приседании, выдох – при выпрямлении. Темп выполнения упражнения должен быть медленным.
Прыжки вверх толчком обеих ног укрепляют мышцы таза и ног.
Исходное положение: встать на стул. Соскочить на пол и в темпе подпрыгнуть вверх как можно выше.
При выполнении соблюдать средний темп, дыхание произвольное.
«Пистолет».
И.п. – стоя боком с опорой рукой о стену, подоконник, гимнастическую стенку. Приседание поочередно на одной и другой ноге. Фиксируется количество приседаний.
Выпад.
И.п. – выпад вперед, другая немного согнута. После 3-4 пружинистых покачиваний менять положение ног прыжком. Повторить 6-8 раз в среднем темпе.
При выполнении упражнения туловище прямое, руки держать произвольно.
Задание 2. Решить тест по теме: «Основы здорового образа жизни».
1. Правильно определите последовательность действий первой помощи при ранах:
1) ввести противостолбнячную сыворотку;
2) доставить пострадавшего в лечебное учреждение;
3) обработать края раны перекисью водорода;
4) остановить кровотечение;
5) поднять поврежденную часть тела выше туловища;
а) 1, 2, 3, 4, 5.
б) 4, 3, 5, 2, 1.
в) 2, 3, 4, 4, 1.
г) 5, 4, 2, 1, 3.

2. Какой должен быть уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека?
а) 60 – 80 уд./мин;
б) 72 – 80 уд./мин;
в) 80 – 85 уд./мин;
г) 85 – 90 уд./мин.

3. Что вызывает образование раковых опухолей у курильщиков?

а) цианистый водород;
б) эфирные масла;
в) радиоактивные вещества.

4. Что понимается под режимом дня?
а) порядок выполнения повседневных дел;
б) установленный; распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых;
в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения.

5. Какие питательные вещества имеют энергетическую ценность?
а) вода, белки, жиры и углеводы;
б) белки, жиры, углеводы;
в) белки, жиры, углеводы, минеральные соли.

6. Витамины – это:
а) органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов;
б) органические химические соединения, являющиеся ферментами;
в) неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.

7. «Здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения означает следующее:
а) состояние полного физического, душевного и социального благополучия;
б) способность организма к выполнению профессиональных функций;
в) отсутствие болезни.

8. Закаливание – это:
а) переохлаждение или перегрев организма;
б) выполнение утренней гигиенической гимнастики;
в) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям.

9. Что такое утренняя гимнастика?
а) важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений;
б) один из методов похудения;
в) метод быстрого просыпания.

10. Каждые _____ минут во время умственной работы нужно делать физкультурные паузы:
а) 25 – 30 минут;
б) 40 – 45 минут;
в) 55 – 60 минут;
г) 70 – 75 минут.

11. Определите элементы, которые включает в себя здоровый образ жизни:
а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психо-эмоциональных взаимоотношений;
б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психо-эмоциональных взаимоотношении;
в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психо-эмоциональных взаимоотношений;

г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психо-эмоциональных взаимоотношений.

Перечень дискуссионных тем для круглого стола

Базовый уровень

1. Профилактика вредных привычек.
2. Гигиенические мероприятия для человека.

Повышенный уровень

1. Двигательный режим в соответствии с возрастом.

Методические рекомендации: при изучении компонентов здорового образа жизни учитывать все рекомендации по его ведению.

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
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
7. 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.

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине: «Физическая культура и спорт».
2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине: «Физическая культура и спорт».

Интернет-ресурсы:

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

Практическое занятие № 5

Тема № 5. Общие понятия и критерии работоспособности.

Цель: получение студентами теоретических знаний в области понятия работоспособности.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: общие понятия и критерии работоспособности.

Уметь: на практике использовать алгоритм переключения с умственной на физическую работоспособность и обратно.

Владеть: методическими приемами для определения различных состояний человека при утомлении и переутомлении и применения практик для восстановления организма человека.

Формируемые компетенции УК-7.

Актуальность темы (семинара):

Изучение данной темы формирует у студента представление о закономерностях изменения работоспособности человека в различные периоды.

Теоретическая часть:

1. Понятие работоспособности.
2. Умственная и физическая работоспособность.
3. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности.
4. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
5. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.

Вопросы для обсуждения:

1. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
2. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность.
4. Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения.

Задания для контроля:

Задание 1. Исследовать функциональное состояние нервной системы с помощью позы Ромберга.

Координационную функцию нервной системы оценивают по устойчивости стояния в позе Ромберга. При соединенных стопах с вытянутыми вперёд руками и закрытыми глазами следят за покачиванием, потерей равновесия дрожанием пальцев рук и ног. При усложнённой позе Ромберга стояние на одной ноге с касанием пяткой другой ноги коленного сустава опорной ноги, руки вытянуты вперёд, глаза закрыты. При этом учитывается время устойчивости. Проба оценивается как хорошая, если спортсмен сохраняет устойчивость более чем 15 секунд, нет дрожания пальцев рук. Проба Ромберга относится к статической координации.

Для оценки динамической координации используется пальценосовая проба: при закрытых глазах необходимо указательным пальцем дотронуться до кончика носа.

Задание 2. Исследовать функциональное состояние сердечно-сосудистой системы с помощью Гарвадского степ-теста.

Для проведения Гарвардского степ-теста необходимы: секундомер; степ-скамейка высотой 40 см для женщин и 50 см для мужчин; метроном (может заменяться счетом «раз-два» на одну секунду и «три-четыре» на последующую секунду).

После начала отчета времени испытуемый поднимается на скамью левой ногой и приставляет правую на счет «раз-два» или первые два удара метронома, спускается с платформы правой ногой и приставляет левую на счет «три-четыре» или два последующих удара метронома. За 1 минуту человек выполняет 30 таких восхождений. Во время тестирования движения должны выполняться согласно заданному ритму, нога ставится на всю ступню,

ноги и тело должны полностью распрямляться после сопоставления двух ног на одной плоскости.

После этого испытуемому дают отдохнуть 1 минуту в удобном для него положении, и, начиная со 2-й минуты, проводят подсчет пульса за полминуты. После этого действия и измерения пульса повторяются. За время всего теста выполняется три замера пульса. Их записывают как f1, f2 и f3 и используют для расчета индекса.

Для вычисления индекса Гарвардского степ-теста могут использоваться две формулы – основная и упрощенная. Вторая из них может применяться при проведении массовых замеров.

Основная формула индекса Гарвардского степ-теста (ИГСТ):

сложить f1, f2 и f3;100 разделить на сумму f1, f2 и f3;полученный результат умножить на 2 и время, за которое проводился тест (максимум 5 минут).Сокращенная формула ИГСТ применяется при выполнении одного замера пульса:100 делят на f1;результат умножают на 5,5 и время, за которое проводился тест.

Рекомендуемая литература

Результат	Лица, не занимающиеся спортом	Лица, занимающиеся циклическими видами спорта (плаванье, бег, лыжи и т. п.)	Лица, занимающиеся ациклическими видами спорта (теннис, футбол, хоккей и т. п.)
Плохой	Ниже 56	Ниже 71	Ниже 61
Ниже среднего	56-65	71-80	61-70
Средний	66-70	81-90	71-80
Выше среднего	71-80	91-100	81-90
Хороший	81-90	101-110	91-100
Отличный	Выше 90	Выше 110	Выше 100

Перечень дискуссионных тем для круглого стола

Базовый уровень

1. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
2. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.

Повышенный уровень

1. Состояние и работоспособность в экзаменационный период.

Методические рекомендации: при изучении работоспособности необходимо особенное внимание обратить внимание на изменения работоспособности студентов в зачетные и экзаменационный период.

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

2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
7. 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.

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине: «Физическая культура и спорт».
2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине: «Физическая культура и спорт».

Интернет-ресурсы:

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

Практическое занятие № 6

Тема № 6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Цель: создать представление у студентов о процессах, протекающих в организме человека и способствующих расширению резервных функциональных возможностей, тренированности.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Уметь: применять на практике знания о средствах физической культуры в регулировании работоспособности.

Владеть: методическими приемами для определения и применения различных средств физической культуры в регулировании работоспособности.

Формируемые компетенции УК-7.

Актуальность темы (семинара):

Изучение данной темы формирует у студента представление о средствах физической культуры в регулировании работоспособности.

Теоретическая часть:

1. Активный отдых как средство регулирования работоспособности.
2. Использование дыхательных упражнений в повседневной жизни.
3. Использование психической саморегуляции в повседневной жизни.
3. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

Вопросы для обсуждения:

1. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
2. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.

3. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
4. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.

Задания для контроля:

1. Подготовить упражнения на оперативное мышление.

Например,

1. Выполнение различных тактических алгоритмических и эвристических заданий для бегуна на средние дистанции, игровика, борца, фехтовальщика, боксера.
2. Эстафета с решением внезапно возникающих алгоритмических и эвристических задач (легкоатлетические эстафеты с общей зоной передачи, эстафеты с преодолением препятствий, с ведением, переноской мяча).
3. Преодоление незнакомых полос препятствий на время.
4. Бег под гору, езда на велосипеде, скоростной спуск на лыжах, санях по закрытому маршруту.
5. Спортивные игры (бадминтон, баскетбол, бейсбол, волейбол, ручной мяч, русская лапта, теннис, настольный теннис, мини-футбол, хоккей, велобол, велополо, мотобол).
6. Игра в бадминтон, волейбол, теннис через закрытую сетку.
7. Ориентирование на местности.
8. Игра в шахматы «блиц». Продолжительность партии 3-10 мин. На каждый ход 3-10 с. Время на обдумывание и партию постепенно сокращается.

Упражнения, направленные на приобретение опыта волевого поведения в условиях эмоциональной напряженности.

2. Подготовить упражнения, направленные на приобретение опыта волевого поведения в условиях эмоциональной напряженности.

Например,

1. Бег с горы по сложному маршруту.
2. Эстафета с выполнением двигательных задач, требующих проявления смелости, решительности.
3. Выполнение различных двигательных задач на высоте (гимнастическом бревне, гимнастической стенке, специальной площадке).
4. Прыжки в воду с вышки.
5. Прыжки на батуте (с выполнением сложных по координации движений).
6. Командные спортивные и подвижные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, регби, борьба за мяч, хоккей и др.)
7. Скоростной спуск на лыжах по сложному маршруту.
8. Скалолазание.

Перечень дискуссионных тем для круглого стола

Базовый уровень

1. Физкультурная пауза или физкультминутка.
2. Организация и проведение подвижных и спортивных игр, других физических упражнений.

Повышенный уровень

1. Меры профилактики утомления.

Методические рекомендации: эффективность влияния физических упражнений на умственную работоспособность студентов зависит от планирования занятий по физическому воспитанию в сетке учебного расписания.

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: Профобразо-

вание, 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
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
7. 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.

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине: «Физическая культура и спорт».
2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине: «Физическая культура и спорт».

Интернет-ресурсы:

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

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 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»

Специальность 38.05.01 Экономическая безопасность
Специализация Защита национальных интересов Российской Федерации в экономической и внешнеэкономической сфере
Форма обучения очная
Год начала обучения 2024 г.
Реализуется в 1 семестре

Пятигорск, 2024 г.

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

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 54 часа 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: № 2-18; 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	ИД-1 $_{УК-7}$ 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 со-

		стояние при помощи современных технологий физической культуры. Аргументирует собственную мировоззренческую позицию о применении средств физической культуры в процессе межличностной коммуникации с учетом ее специфики
	ИД-2 $_{УК-7}$ 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
	ИД-3 $_{УК-7}$ 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 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

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

3. Контрольные точки и виды отчетности по ним

В рамках рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Рейтинговая система оценки знаний студентов основана на использовании совокупности контрольных мероприятий по проверке пройденного материала (контрольных точек), оптимально расположенных на всем временном интервале изучения дисциплины. Принципы рейтинговой системы оценки знаний студентов основываются на требованиях, описанных в Положении об организации образовательного процесса на основе рейтинговой системы оценки знаний студентов в ФГАОУ ВО «СКФУ».

Рейтинговая система оценки не предусмотрено для обучающихся на образовательных программах уровня высшего образования бакалавриата очно-заочной формы обучения.

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* – эти внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах. После него не должно остаться ни одного непонятного олова. 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 № 2. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека.

1. Биологические ритмы человека – это:
а) регулярное, периодическое повторение во времени процессов или состояний в организме человека;
б) повторение частоты дыхания и частоты сердечных сокращений;
в) чередование труда и отдыха;
г) повторяющиеся движения в беге, ходьбе, плавании.

2. Гипокинезия – это…:
а) состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности;
б) снижение роста спортивных результатов;
в) снижение массы тела при регулярных занятиях физической культурой;
г) недостаточное поступление питательных веществ в организме человека.

3. Основным признаком живого организма является:
а) обмен веществ и энергии;
б) способность к воспроизводству;
в) наличие дыхания;
г) способность к передвижению.

4. Гипоксия – это…:
а) кислородное голодание;
б) недостаток воды в организме;
в) снижение концентрации сахара в крови;
г) снижение количества гемоглобина в крови.

5. Форма двигательных стереотипов, выработанных по механизму условного рефлекса соответствующими упражнениями, называется:
а) двигательными умениями и навыками;
б) физическими упражнениями;
в) двигательными действиями;
г) идеомоторной тренировкой.

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;
б) повышении эластичности стенок кровеносных сосудов;
в) увеличении числа эритроцитов и гемоглобина в них.

Тема № 4. Основы здорового образа жизни и его составляющие.
1. При помощи регулярных занятий физическими упражнениями можно регулировать:
а) массу тела;
б) генотип человека;
в) рост;
г) тип нервной системы.

2. К факторам, положительно влияющим на здоровье человека, относится:
а) полноценный отдых;
б) низкая физическая активность;
в) гиподинамия;
г) употребление алкоголя.

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.

Тема № 5. Общие понятия и критерии работоспособности.
1. К основным составляющим ЗОЖ относят:
а) режим труда и отдыха;
б) полноценный сон;
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.

2. Одним из составляющих ЗОЖ является обусловлено:
а) режим труда и отдыха;
б) вредные привычки;
в) употребление наркотиков;
г) гиподинамия.

3. Одним из составляющих ЗОЖ является:
а) занятия физическими упражнениями;
б) вредные привычки;
в) употребление наркотиков;
г) гиподинамия.

Тема № 6. Средства физической культуры в регулировании 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.

4. 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.

5. Задачи физкультурной паузы:
а) обеспечение активного отдыха студентов и повышения их работоспособности;
б) увеличение гиподинамии;
в) формирование личностных качеств.

6. 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, становая 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.

7. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время…:
а) подвижных и спортивных игр;
б) скоростно-силовых упражнений;
в) прыжков вверх с места.

8. Какие упражнения считаются развивающими силу:
а) подтягивания, отжимания;
б) наклоны;
в) подвижные игры.

9. Что называют быстротой…:
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.

10. Какие упражнения развивают быстроту…:
а) бег на длинные дистанции;
б) отжимания;
в) соревновательные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью.

Тема № 8. Организация и структура тренировочного занятия.
1. Части учебно-тренировочного занятия:
а) вводная;
б) подготовительная;
в) основная;
г) заключительная;
д) заминочная;
е) оценочная.

2. Сущность разминки заключается:
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.

3. Основная часть учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач:
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.

Тема № 9. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Какие системы физических упражнений не относятся к современной спортивной оздоровительной системе?
а) прогулка в горах;
б) ритмическая гимнастика;
в) аквааэробика.

2. Что такое ритмическая гимнастика?
а) разновидность гимнастики, основным содержанием которойя вляются силовые упражнения и нагрузки;
б) активные танцы;
в) разновидность гимнастики, основным содержанием которойявляется 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. Здоровье – это…
а) состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков;
б) отсутствие болезней;
в) способность организма к выполнению профессиональных функций.

2. Факторы, влияющие на здоровье:
а) образ жизни, наследственность, внешняя среда, медицинское обслуживание;
б) двигательная активность, рациональное питание;
с) личная гигиена, наследственность.

3. Слагаемые здорового образа жизни:
а) рациональное питание, двигательный режим, отдых;

б) режим дня, гигиена, рациональное питание, закаливание, чередование труда и отдыха, занятия физическими упражнениями;
в) личная гигиена, активный отдых, рациональное питание.

4. Режим дня это:
а) порядок выполнения повседневных дел;
б) правильное чередование времени на основные жизненные потребности человека;
в) перечень повседневных дел, распределенных по времени.

5. Утренняя гигиеническая гимнастика способствует:
а) переходу организма от сна к бодрствованию;
б) развитию выносливости;
в) улучшению работы организма

Тема № 11. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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) 140-150 уд/мин;
б) 120-130 уд/мин;
в) 90-110 уд/мин;
г) 75-80 уд/мин;
д) 110-130 уд/мин.

3. Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановления работоспособности до исходного уровня, называют:
а) полным (ординарном);
б) суперкомпенсаторным;
в) активным;
г) строго регламентированным;
д) не полным.

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

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 объём крови, скорость кровотока;
б) ЖЕЛ, ДЖЕЛ;
в) весоростовой индекс, индекс жировой массы;
г) динамометрии;
д) данные функциональных проб, инструментальных исследований;
е) ЭКГ, реография.

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.

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

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.

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

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. 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.

2. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время…
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) спрыгивание.

4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как…
а) кувырок;
б) перекат;
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. Актуальность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов состоит:
а) в успешной подготовке к профессиональной деятельности;
б) подготовке к достижению высоких спортивных результатов;
в) развитии умений, знаний и навыков;
г) все вышеперечисленное.

2. Личная необходимость подготовки человека к труду заключается в том, чтобы:
а) увеличить диапазон функциональных возможностей организма человека;
б) расширить арсенал двигательной координации;

в) обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам трудовой деятельности;
г) все вышеперечисленное.

3. Целью ППФП является:
а) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
б) содействие формированию физической культуры личности;
в) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;
г) все вышеперечисленное.

4. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:
а) занятия легкой атлетикой;
б) занятия лыжной подготовкой;
в) общая физическая подготовка;
г) специальная физическая подготовка.

5. Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются:
а) индивидуальные (в том числе половые и возрастные) особенности будущих специалистов;
б) географические черты региона, в который направляются выпускники;
в) условия и характер труда специалистов;
г) социальные условия труда.

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.

Повышенный уровень

Тема № 2. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека.
1. 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.

2. К социально-экономическим факторам относят:
а) условия труда;
б) качество медицинской помощи;
в) материальное благосостояние;
г) уровень солнечной радиации.

3. К социально-биологическим факторам относят:
а) возраст родителей;
б) загрязнение среды обитания;
в) пол;
г) уровень солнечной радиации;
д) наследственность.

4. К экологическим и природно-климатическим факторам относят:
а) пол;
б) загрязнение среды обитания;
в) условия труда;
г) уровень солнечной радиации.

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.

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

Тема № 5. Общие понятия и критерии работоспособности.
1. ЗОЖ – это… :
а) здоровый образ жизни;
б) здоровые органы желудка;
в) здоровый организм женщины.

2. Условием хорошего здоровья является…:
а) профилактика и диагностика болезней;
б) лечение болезней;
в) наследственность;
г) оптимальный режим труда и отдыха.

Тема № 6. Средства физической культуры в регулировании 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. Вводная гимнастика содержит ... общеразвивающих и специальных упражнений.
а) 4-5;
б) 10-12;
в) 5-8.

4. Физкультурная пауза включает … упражнений, в течение 5-10 мин.
а) 4-5;
б) 10-12;
в) 7-8.

5. 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.

5. Что называют гибкостью:
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.

6. Что такое ловкость:
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.

7. Как называется метод с упражнениями, проводящимися по «станциям»:
а) метод линейный;
б) метод поточный;
в) метод круговой тренировки.

8. Какое основное физическое качество наиболее зависит от эластичности мышц:
а) гибкость;
б) выносливость;
в) сила.

9. Какое качество развивают упражнения с преодолеванием веса собственного тела:
а) гибкость;
б) сила;
в) ловкость.

10. Какое самое простое и полезное занятие спортом для развития выносливости:
а) игра в волейбол;
б) прыжок с места;
в) бег в медленном темпе.

Тема № 8. Организация и структура тренировочного занятия.
1. Методы тренировки на учебно-тренировочном занятии:
а) равномерный;
б) повторный, интервальный;
в) круговой;
г) соревновательный;
д) теоретический;
е) практический.
ж) игровой.

2. Основная форма физического воспитания:
а) аудиторные занятия;
б) индивидуальные;
в) индивидуально-групповые.

Тема № 9. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
1. Велоаэробика – это… :
а) прогулка на велосипеде;
б) тренировка на велотренажёре под музыку;
в) аэробика с элементами велосипедных прокатов.

2. Аквааэробика– это… :
а) система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку;
б) плавание на – перегонки;
в) стретчинг в воде.

3. Какие тренажёры применяются в оздоровительной физической культуре:
а) беговые дорожки;
б) футбольные мячи;

в) обручи и скакалки.

4. Какие существуют виды беговых дорожек?
а) электрические и ручные;
б) механические и электрические;
в) механические.

5. Как аквааэробика влияет на организм человека?
а) улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
б) развивает выносливость и хорошее настроение;
в) формирует стойкость, силу и выносливость.

6. Как велоаэробика влияет на организм человека?
а) разгружает суставы и прекрасно сгоняет лишний вес;
б) развивает скоростные и волевые качества человека;
в) улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Тема № 10. Здоровье человека и его компоненты.
1. Сколько необходимо спать учащимся 10-12 лет
а) 8-9 часов;
б) 9,5 - 10 часов;
в) 10 -11 часов.

2. Личная гигиена это –…
а) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний;
б) предотвращение инфекционных заболеваний;
в) гигиена тела, сна, питания, одежды, чередование труда и отдыха с использованием физических упражнений, отказ от вредных привычек.

3. К личной гигиене относится:
а) чистка зубов;
б) мытьё рук и тела;
в) расчёсывание волос;
г) чистка ковров.
д) смена нательного белья.

4. С чего начинать закаливание
а) с обтирания тела водой;
б) с обливания водой;
в) с купания.

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) росто-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.

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

2. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости:
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 № 14. Самоконтроль. Методы самоконтроля за двигательной подготовленностью.
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. Подбор средств ППФП осуществляется по принципу:
а) применения вида спорта, который в наибольшей степени развивает общую выносливость;
б) применения целостного вида спорта, содержащего в себе навыки различных способов передвижения (гребля, велоспорт, мотоспорт);
в) адекватности их психофизиологического воздействия с теми физическими, психическими и специальными качествами, которые предъявляются профессией;
г) все вышеперечисленное.

2. Укажите среди перечисленных средств развития силы упражнения с весом собственного тела:
а) упражнения со штангой;
б) упражнения с резиной;
в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
г) нет правильного ответа.

3. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
а) акробатика;
б) тяжелая атлетика;
в) гребля;
г) баскетбол.

4. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии скоростных способностей – это:
а) борьба;
б) бег на короткие дистанции;
в) конный спорт;
г) плавание.

5. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:
а) связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;
б) всестороннего развития личности;
в) оздоровительной направленности;
г) здорового образа жизни.

Тема № 18. Производственная физическая культура.

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 «зачтено» выставляется студенту, если верно пройдены от 60 до 100 % тестов.
Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если верно пройдены от 50 и менее % тестов.

Описание шкалы оценивания

В рамках рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Рейтинговая система оценки знаний студентов основана на использовании совокупности контрольных мероприятий по проверке пройденного материала (контрольных точек), оптимально расположенных на всем временном интервале изучения дисциплины. Принципы рейтинговой системы оценки знаний студентов основываются на требованиях, описанных в Положении об организации образовательного процесса на основе рейтинговой системы оценки знаний студентов в ФГАОУ ВО «СКФУ».

Рейтинговая система оценки не предусмотрено для обучающихся на образовательных программах уровня высшего образования бакалавриата очно-заочной формы обучения.

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

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

Предлагаемые студенту задания позволяют проверить сформированность следующих компетенций:

УК-7. Способен поддерживать долж-	ИД-1 $_{УК-7}$ выбирает здоровьесберегающие тех-

ный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	нологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности
	ИД-2 $_{УК-7}$ планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности
	ИД-3 $_{УК-7}$ 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.

5.2. Вид самостоятельной работы студентов*:* самостоятельное изучение литературы.
Итоговый продукт самостоятельной работы: ответы на вопросы.
Средства и технологии оценки*:* вопросы для собеседования.

Вопросы для собеседования
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.
5. Физическое самовоспитание и самосовершенствование личности.
6. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
7. Режим труда и отдыха.
8. Организация сна.
9. Организация режима питания.
10. Организация двигательной активности.
11. Личная гигиена и закаливание.
12. Гигиенические основы закаливания.
13. Закаливание воздухом.
14. Закаливание солнцем.
15. Закаливание водой.
16. Профилактика вредных привычек.
17. Культура межличностных отношений.
18. Психофизическая регуляция организма.
19. Культура сексуального поведения.

Тема № 5. Общие понятия и критерии работоспособности.

1. Понятие работоспособности.
2. Умственная и физическая работоспособность.
3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
4. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
5. Объективный и субъективный фактор обучения и реакция на них организма студентов.

Тема № 6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

1. Активный отдых как средство регулирования работоспособности.
2. Использование дыхательных упражнений в повседневной жизни человека.

3. Использование психической саморегуляции в повседневной жизни человека.
4. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

Тема № 7. Основы общей физической и специальной подготовки.

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Средства физического воспитания.
3. Общая и специальная физическая подготовка.
4. Общие положения воспитания физических качеств.
5. Воспитание силы.
6. Воспитание выносливости.
7. Воспитание ловкости.
8. Воспитание гибкости.
9. Воспитание быстроты.

Тема № 8. Организация и структура тренировочного занятия.

1. Формы занятий физическими упражнениями.
2. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
3. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
4. Зоны интенсивности физических нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
5. Общая и моторная плотность занятия.

Тема № 9. Формы и организация самостоятельных занятий физическими 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 проведение 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 рефлекторной 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.
7. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.
8. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
9. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
10. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

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

1. Изменение состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
2. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
3. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
4. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
5. Изменение работоспособности по семестрам и за учебный год.
6. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности.

Тема № 6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

5. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
6. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.
7. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
8. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.

Тема № 7. Основы общей физической и специальной подготовки.

1. Методы физического воспитания: метод регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод.
2. Использование словесных и сенсорных методов.

3. Общие основы обучения движения.
4. Этапы обучения движения.
5. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
6. Спортивная подготовка, её цели и задачи.

Тема № 8. Организация и структура тренировочного занятия.

1. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
2. Значение мышечной релаксации.
3. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
4. Возможность и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Тема № 9. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Возрастные особенности содержания занятий.
3. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
4. Расчет часов самостоятельных занятий.
5. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
6. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста при выполнении самостоятельных занятий.
7. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.

8. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.

9. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.

10. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.

11. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста

12. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.

Тема № 10. Здоровье человека и его компоненты.

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.

Тема № 11. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Осанка человека.
4. Нарушения осанки в сагитальной и фронтальной плоскости.
5. Типы телосложения.

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

1. Дыхательные и функциональные пробы с задержкой дыхания до и после дозированной нагрузки.
2. Определение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя и после физической нагрузки.
3. Определение адаптационного потенциала организма по индексу функциональных изменений – ИФИ.

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

1. Методы определения физической подготовленности: проба на развитие мышц живота, силы мышц спины, мышц ног, на меткость броска, на дальность броска, на равновесие, на координацию.
2. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании.
3. Методы исследования двигательных качеств: частоты движений кисти, координации движений, гибкости, скоростно-силовых показателей, силовой выносливости.
4. Тесты для оценки подвижности в суставах.

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

1. Отличие спорта от других видов занятий физическими упражнениями.
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.
6. Место ППФП в системе физического воспитания.
7. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
8. Основные факторы, определяющие содержание ППФП будущего бакалавра избранного профиля.
9. Влияние условий труда выпускников факультета на содержание ППФП студентов.
10. Основное содержание ППФП студентов и его реализация на факультете.

Тема № 18. Производственная физическая культура.

1. Методические основы производственной физической культуры.
2. Влияние условий труда и быта бакалавра на выбор форм, методов и средств ПФК.
3. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
4. Утренняя гигиеническая гимнастика.
5. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.
6. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
7. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
8. Влияние индивидуальных особенностей географо-климатических на содержание производственной физической культуры бакалавров.
9. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.

Критерии оценивания компетенции:

Оценка зачтено выставляется студенту, если ответы на вопросы по темам дисциплины последовательны, логически изложены, допускаются незначительные недочеты в ответе студента, такие как отсутствие самостоятельного вывода, речевые ошибки и пр.

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

Описание шкалы оценивания

В рамках рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оце-

нивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Рейтинговая система оценки знаний студентов основана на использовании совокупности контрольных мероприятий по проверке пройденного материала (контрольных точек), оптимально расположенных на всем временном интервале изучения дисциплины. Принципы рейтинговой системы оценки знаний студентов основываются на требованиях, описанных в Положении об организации образовательного процесса на основе рейтинговой системы оценки знаний студентов в ФГАОУ ВО «СКФУ».

Рейтинговая система оценки не предусмотрено для обучающихся на образовательных программах уровня высшего образования бакалавриата очно-заочной формы обучения.

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

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

Предлагаемые студенту задания позволяют проверить сформированность следующих компетенций:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 $_{УК-7}$ выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности
	ИД-2 $_{УК-7}$ планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности
	ИД-3 $_{УК-7}$ 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

2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
7. 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.
6.1.3. Перечень методической литературы:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине: «Физическая культура и спорт».
2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине: «Физическая культура и спорт».

6.2. 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