



**Федеральное агентство морского и речного транспорта
ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»
Котласский филиал
Федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С.О. Макарова»
Котласский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»**

Кафедра естественнонаучных и технических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Директор



О.В. Шергина

«16» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины **Физическая культура и спорт**

Направление подготовки: 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Направленность (профиль): Электропривод и автоматика

Уровень высшего образования: бакалавриат

Форма обучения: заочная

Котлас
2023

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в ОПОП индикаторами достижения компетенций

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Знать: - средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
		Уметь: - использовать средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
		Владеть: - навыками закаливания организма.
	УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знать: - основы здорового образа жизни; - особенности использования средств и методов физической культуры. Уметь: - пользоваться гигиеническими средствами в физическом воспитании и спорте; Владеть: - навыками самоконтроля за состоянием своего организма.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части программы бакалавриата и изучается на 1, 2 курсах по заочной форме обучения.

Для изучения дисциплины обучающийся должен:

- знать основы физической культуры, обладать соответствующим уровнем физической подготовленности, состоянием здоровья, иметь опыт занятий физическими упражнениями или конкретным видом спорта;
- уметь пользоваться гигиеническими средствами в физическом воспитании и спорте.

Для успешного освоения дисциплины обучающийся должен иметь представление об основах физической культуры, теории и методике

спортивной тренировки в избранном виде спорта. Пользоваться средствами и методами для укрепления индивидуального здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) университет устанавливает особый порядок освоения дисциплины с учетом состояния их здоровья.

3. Объем дисциплины в зачетных единицах и виды учебных занятий

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 час.

Дисциплина может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий.

Вид учебной работы	Форма обучения					
	Очная			Заочная		
	Всего часов	из них в семестре №		Всего часов	курс	
			1		2	
Общая трудоемкость дисциплины				72	36	36
Контактная работа обучающихся с преподавателем, всего				10	4	6
в том числе:				-	-	-
Лекции				10	4	6
Практическая подготовка, всего				-	-	-
в том числе:						
Практические занятия				-	-	-
Лабораторные работы				-	-	-
Тренажерная подготовка				-	-	-
Самостоятельная работа, всего				54	28	26
В том числе:				-	-	-
Курсовая работа / проект				-	-	-
Расчетно-графическая работа (задание)				-	-	-
Контрольная работа				-	-	-
Коллоквиум				-	-	-
Реферат				-	-	-
Другие виды самостоятельной работы				54	28	26
Промежуточная аттестация: зачет				8	4	4

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Содержание разделов (тем) дисциплины

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела (темы) дисциплины	Трудоемкость в часах по формам обучения	
			очная	заочная
1	Физическая культура и спорт (ФК и С) в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура и спорт» (ФК и С) и ее организация в вузах. ФК и С как социальные феномены общества. Современное состояние ФК и С. Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации”. ФК и С личности. Деятельная сущность ФК и С в различных сферах жизни. Ценности ФК и С. ФК и С как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Отношение студентов к ФК и С. Основные положения организации физического воспитания в вузе.		1
2	Социально-биологические основы ФК и С	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства ФК и С в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под влиянием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.		1
3	Основы здорового образа и стиля жизни студентов	Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. ЗОЖ и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования ЗОЖ. Основные требования к организации ЗОЖ. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ. Критерии эффективности ЗОЖ.		1
4	Самоконтроль занимающихся	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях		1

	физическими упражнениями и спортом	физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
5	Основы теории и методики общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания	I часть. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств, формирование психических качеств в процессе физического воспитания. II часть. ОФП, ее цели и задачи. СФП. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами ФК и С в студенческом возрасте. Формы занятий ФУ. Учебно-тренировочное занятие (УТЗ) как основная форма обучения ФУ. Структура и направленность УТЗ.		1
6	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью		1

		тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта		
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	<p>I часть. Общее положение профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.</p> <p>II часть. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Схема изложения раздела на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов и курсантов.</p>		1
8	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	<p>Производственная физическая культура (ПФК) – система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности.</p> <p>Цель ПФК – способствовать укреплению здоровья и повышению эффективности труда.</p> <p>Задачи ПФК – подготовить организм к оптимальному включению в профессиональную деятельность, поддерживать оптимальный уровень работоспособности и др.</p>		1

9	Основы методики самостоятельных занятий (СЗ) физическими упражнениями (ФУ)	Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовленности (стандарты, индексы, программы, формулы). Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика составления и проведения самостоятельных занятий ФУ гигиенической и тренировочной направленности. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля Функционального состояния организма (функциональные пробы). Основы методики массажа и самомассажа. Средства и методы мышечной релаксации.		1
10	Оздоровительные системы и спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод ОФП, ППФП, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы ФУ. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы ФУ для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем ФУ		1
	Всего			10

5. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

5.1. Самостоятельная работа

№ п/п	Вид самостоятельной работы	Наименование работы и содержание
1	Самоподготовка (теория)	Самоподготовка в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Изучение правил соревнований по избранному виду спорта. Проведение утренней физической зарядки. Совершенствование индивидуальной техники в избранном виде спорта. Подготовка к теоретическому зачету по материалам лекций. Прохождение медицинского осмотра. Ознакомление с литературой по избранному виду спорта. Разработка и согласование комплекса ФУ, систем

		самостоятельных занятий по ФК и С. Выполнение реферативной работы.
--	--	--

5.2. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

№ п/п	Наименование работы, ее вид	Выходные данные	Автор(ы)
1	Физическая культура и здоровый образ жизни студента	Учеб. Пособие. М.: КноРус, 2012–240 с. (ГРИФ)	Виленски М.Я. Горшков А.Г.
2	Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс]	Учебное пособие для вузов./Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2015. — 306 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/61053.html	Ветков Н.Е.
3	Организация и планирование работы по физическому воспитанию в специальном учебном заведении. Учебно-методическое пособие	СПб: ГУМРФ, 2013. -75 с., http://edu.gumrf.ru	Измайлов Н.Г., Шуляченко Н.П.
4	Самоконтроль обучающихся в процессе занятий физическими упражнениями	СПб: ГУМРФ, 2011. -40 с., http://edu.gumrf.ru	Яхонтова М.В.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Приведен в обязательном приложении к рабочей программе

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Название	Автор	Вид издания (учебник, учебное пособие)	Место издания, издательство, год издания, кол-во страниц
Основная литература			
1. Физическая культура	Лысова И.А.	Учебное пособие	М.: Московский гуманитарный университет, 2011. 161— с. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/8625.html
2. Физическая культура и здоровый образ жизни студента	Виленски М.Я. Горшков А.Г.	Учебное пособие	М.: КноРус, 2012– 240 с. (ГРИФ)
Дополнительная литература			
1. Лечебная физическая культура	Под ред. Попова С.Н	Учебное пособие	М.: Академия, 2005

2. Физическая культура студента		Учебник	М. "Гардарики" 2004
Физическая подготовка в морском ВУЗе	Пылаев С.М., Афанасьев В.П., Бояринов А.М., и др.	Учебное пособие	СПб.: ГУМРФ, 2014. -136 с. http://edu.gumrf.ru
Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся	Измайлов Н.Г., Соколовская З.Н.	Методическое пособие	СПб.: ГУМРФ, 2013. -133 с., http://edu.gumrf.ru

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

№ п/п	Наименование информационного ресурса	Ссылка на информационный ресурс
1	Образовательный портал «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»	http://edu.gumrf.ru
2	Электронная научная библиотека, IPRbooks	https://www.iprbookshop.ru/
3	Электронная библиотека Лань	https://e.lanbook.com

9. Описание материально-технической базы и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	Архангельская обл., г.Котлас, ул.Заполярная, д.19 кабинет №148 «Безопасность жизнедеятельности. Безопасность жизнедеятельности и охрана труда. Общеобразовательные дисциплины»	Доступ в Интернет. Комплект учебной мебели (столы, стулья, доска); компьютер в сборе (системный блок (Intel Celeron 2,6 GHz, 1 Gb), монитор Samsung 740N ЖК, клавиатура, мышь) – 1 шт., локальная компьютерная сеть, учебно-наглядные пособия	Microsoft Windows XP Professional (контракт №323/08 от 22.12.2008 г. ИП Кабаков Е.Л.); Kaspersky Endpoint Security (контракт №311/2015 от 14.12.2015); Libre Office (текстовый редактор Writer, редактор таблиц Calc, редактор презентаций Impress и прочее) (распространяется свободно, лицензия GNU LGPL v3+, The Document Foundation); PDF-XChange Viewer (распространяется бесплатно, Freeware,

			<p>лицензия EULA V1-7.x., Tracker Software Products Ltd); AIMP (распространяется бесплатно, Freeware для домашнего и коммерческого использования, Artem Izmaylov); XnView (распространяется бесплатно, Freeware для частного некоммерческого или образовательного использования, XnSoft); Media Player Classic - Home Cinema (распространяется свободно, лицензия GNU GPL, MPC-HC Team); Mozilla Firefox (распространяется свободно, лицензия Mozilla Public License и GNU GPL, Mozilla Corporation); 7-zip (распространяется свободно, лицензия GNU LGPL, правообладатель Igor Pavlov)); Adobe Flash Player (распространяется свободно, лицензия ADOBE PCSLA, правообладатель Adobe Systems Inc.)</p>
2	<p>Архангельская обл., г.Котлас, ул.Заполярная, д.19 кабинет №135 Раздевалка, №136 Раздевалка, №138 Отдел физического воспитания, №139 Раздевалка, №242 Спортивный зал, 1-П Тренажерный спортивный зал, 5-П Лыжная база</p>	<p>Спортивный зал 36x18 м: площадки для игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футзал) Электронное табло, баскетбольный щит (8шт.), баскетбольный мяч (12шт.), волейбольный мяч (16шт.), Сетка волейбольная (4шт.), футбольный мяч (2шт.), пневматическая винтовка (8шт.), пневматический пистолет (3 шт.), шахматы (3шт.), шашки (6шт.), гимнастические брусья (1шт.), мостик гимнастический (2шт.), стойка под прыжки в высоту (2шт), планка для прыжков в высоту (2шт.), комплект баскетбольной формы,</p>	

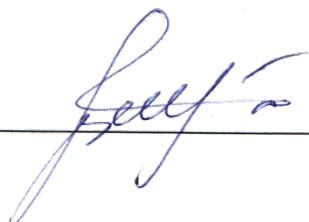
	<p>комплект волейбольной формы, футболки (40 шт.).</p> <p>Тренажерный зал 9x18 м:</p> <p>тренажер для мышц ног (1 шт.), тренажер для брюшного пресса (1 шт.), для грудных мышц (1 шт.), для спины (1 шт.), для трицепса (1 шт.), скамья атлетическая (1шт.), гантели (14шт.), тренировочная штанга (9шт.), комплект дисков для штанги, пояс штангиста (5шт.), гимнастическая перекладина (1 шт.), стенка гимнастическая (11шт.)</p>	
--	--	--

Составитель: к.э.н. Ковалева Е.Н.

Зав. кафедрой: к.т.н., к.с/х.н., доцент Шергина О.В.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры
естественнонаучных и технических дисциплин
и утверждена на 2023/2024 учебный год
Протокол № 09 от «16» июня 2023 г

Зав. кафедрой: _____



/ Шергина О.В./



ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С.О. Макарова»
Котласский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

Кафедра естественнонаучных и технических дисциплин

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине Физическая культура и спорт
(приложение к рабочей программе дисциплины)

Направление подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Направленность (профиль) Электропривод и автоматика

Уровень высшего образования бакалавриат

Форма обучения заочная

Котлас
2023

1. Перечень компетенций и этапы их формирования в процессе освоения дисциплин

Рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт» предусмотрено формирование следующих компетенций.

Таблица 1

Перечень компетенций и этапы их формирования в процессе освоения дисциплины

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать: – средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
		Уметь: – использовать средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
		Владеть: – навыками закаливания организма.
	УК-7.2. Обеспечивает работоспособность на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки	Знать: – основы здорового образа жизни; – особенности использования средств и методов физической культуры.
		Уметь: – пользоваться гигиеническими средствами в физическом воспитании и спорте;
		Владеть: – навыками самоконтроля за состоянием своего организма.
УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать: – средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	
	Уметь: – использовать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных	

		привычек, здорового образа и стиля жизни;
		Владеть: – навыками самоконтроля за состоянием своего организма, навыками закаливания организма.

2. Паспорт фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся

Таблица 2

Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Формируемая компетенция	Наименование оценочного средства
1.	Тема 1. Физическая культура (ФК) в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7	устный опрос
2.	Тема 2. Социальные и биологические основы ФК	УК-7	тестирование
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов	УК-7	тестирование
4.	Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	УК-7	тестирование
5.	Тема 5. Основы теории и методики общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания	УК-7	тестирование
6.	Тема 6. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	УК-7	устный опрос
7.	Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	УК-7	устный опрос
8.	Тема 8. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	УК-7	устный опрос
9.	Тема 9. Основы методики самостоятельных занятий (СЗ) физическими упражнениями (ФУ)	УК-7	устный опрос
10.	Тема 10. Оздоровительные системы и спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	УК-7	устный опрос
11	Тема 11. Строевая подготовка	УК-7	устный опрос, контроль правильности выполнения команд,

			строевой стойки, поворотов, движения
12	Легкоатлетическая подготовка	УК-7	прием контрольных нормативов
13	Спортивные и подвижные игры	УК-7	прием контрольных нормативов, реферат (для освобожденных от практических занятий)
14	Силовая подготовка	УК-7	прием контрольных нормативов, реферат (для освобожденных от практических занятий)
15	Основы методики составления индивидуальных программ	УК-7	устный опрос

Таблица 3

Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания по дисциплине

Результат обучения по дисциплине	Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания по дисциплине				Процедура оценивания
	не зачтено	зачтено			
УК-7. Знать: теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Отсутствие знаний или фрагментарные представления об основах физической культуры и здорового образа жизни	Неполные представления об основах физической культуры и здорового образа жизни	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основах физической культуры и здорового образа жизни	Сформированные систематические представления об основах физической культуры и здорового образа жизни	тестирование, устный опрос, зачет
УК-7. Уметь: творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионального-личностного развития,	Отсутствие умений или фрагментарные умения использования средств и методов физического воспитания для	В целом удовлетворительные, но не систематизированные умения использования средства и методы физического	В целом удовлетворительные, но содержащие отдельные пробелы умения использования средств и	Сформированные умения использования средств и методов физического воспитания для профессионального-	тестирование, устный опрос, прием контрольных нормативов, реферат (для освобожденных от

физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	практических занятий), контроль правильности выполнения команд, строевой стойки, поворотов, движения, зачет
УК-7. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуально о здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Отсутствие владения или фрагментарные владения средствами и методами укрепления индивидуально о здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	В целом удовлетворительные, но не систематизированные владения применения навыков укрепления индивидуально о здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	В целом удовлетворительные, но содержащее отдельные пробелы владения применения навыков укрепления индивидуально о здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Сформированные владения навыками укрепления индивидуально о здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	тестирование, прием контрольных нормативов, реферат (для освобожденных от практических занятий), зачет

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Текущий контроль по дисциплине проводится в форме выполнения практических контрольных заданий (нормативов).

Для обучающихся, освобождённых от выполнения практических занятий по состоянию здоровья (факт освобождения должен быть подтвержден медицинским документом) предусмотрена возможность прохождения текущего контроля в форме защиты реферата и выполнения теста по теме лекции.

Перевод набранных баллов в форме компьютерного тестирования в СДО «Фарватер» в оценку производится в соответствии с Положением о фондах оценочных средств для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации и государственной итоговой аттестации обучающихся по

программам высшего образования.

**Вид текущего контроля: практическое контрольное задание
(для отделения ОФП)**

**Контрольные нормативы
Женщины**

Таблица 4

№ п\п	Виды испытаний	Знак ГТО (баллы)		
		бронза (3)	серебро (2)	золото (1)
1	Бег 2000 м (мин. сек.)	11.35	11.15	10.30
2	Бег 100 м (сек)	17.5	17.0	16.5
3	Прыжок в длину с места (см)	170	180	195
4	Кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени		
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – «отжимание» (кол-во раз)	10	12	14
6	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20
7	Наклон вперед из положения лёжа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.) «пресс»	34	40	47
8	Поднимание плечевого пояса из положения лёжа на животе, руки за головой, ноги прижаты к полу (кол-во раз за 1 мин.) «динамика спины»	55	60	65
9	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25
10	Приседание на всей стопе, руки вперед (кол-во раз за 1 мин.)	40	45	50
11	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке (см) «гибкость»	+8	+11	+16
12	Прыжки на скакалке (кол-во раз за 1 мин)	до 90	90-109	110-120
13	Плавание 50 м (вольный стиль)	Без учета времени		0.42

Примечания:

- 1) № 1-4 выполняются в сентябре и мае;
- 2) № 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12 выполняются в ноябре-декабре и в апреле;
- 3) № 13 — по графику работы бассейна;
- 4) № 1-7, 9, 11, 13 — нормы ГТО;
- 5) № 4, 6, 9 — тесты по выбору.

Контрольные нормативы Мужчины

Таблица 5

№ п/п	Виды испытаний	Знак ГТО (баллы)		
		бронза (3)	серебро (2)	золото (1)
1	Бег 3000 м (мин. сек.)	14.0	13.30	12.30
2	Бег 100 м (сек)	15.1	14.8	13.5
3	Прыжок в длину с места (см)	240	230	220
4	Кросс на 5 км по пересеченной местности	Без учета времени		
5	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке (см) «гибкость»	+6	+7	+13
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13
7	Наклон туловища вперед из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) «пресс»	60	70	80
8	Приседание на всей стопе, руки вперед (кол-во раз за 1 мин.)	40	45	50
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	30	35	40
10	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	9	10	12
11	Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	6	8	10
12	Подъём переворотом из виса на перекладине (кол-во раз)	3	5	8
13	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25
14	Плавание 50 м (вольный стиль)	Без учета времени		0.42

Примечания:

- 1) № 1-4 выполняются в сентябре и мае;
- 2) № 5-12 выполняются в ноябре-декабре и апреле-мае;
- 3) № 13 — по графику работы бассейна;
- 4) № 1-6, 13 — нормы ГТО;
- 5) № 4, 8, 12, 13 — тесты по выбору.

Вид текущего контроля: контроль правильности выполнения команд, строевой стойки, поворотов, движения

Проводится контроль усвоения практической подготовки, полученной в рамках освоения раздела (темы) «Строевая подготовка», в частности:

- правильность подачи и выполнения команд;
- правильность выполнения различных строевых приемов и движения в строю (строевая стойка; выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно»; повороты на месте; строевой шаг; движение строевым шагом; движение строевым шагом в составе группы; повороты в движении).

Таблица 6

Критерии оценивания

№ п/п	Критерии оценивания	Результат
1	Обучаемый не понимает и не может выполнить подаваемые ему команды, неправильно выполняет движения в строю	не зачтено
2	Обучаемый понимает и правильно выполняет подаваемые ему команды, правильно выполняет движения в строю	зачтено

**Вид текущего контроля: практическое контрольное задание
(для отделения СУО)**

В специальное учебное отделение (СУО) зачисляются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) университет устанавливает особый порядок освоения дисциплины с учетом состояния их здоровья.

Основной задачей в группах СУО является укрепление здоровья, закаливание организма, повышение уровня физической работоспособности обучающихся с целью устранения функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидации остаточных явлений после заболеваний и перенесенных травм, повышение теоретической грамотности (компетенций), обучающихся в теории и методике физического воспитания и самовоспитания в частности, применительно к конкретным заболеваниям.

**Контрольные нормативы по физической культуре
в специальном учебном отделении
Мужчины**

Таблица 7

Нормативы	1 курс					2 курс				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Плавание (вольный стиль)	Без учета времени					—	—	—	—	—
Ходьба 2 км	Без учета времени					До 18 мин.				
Бег 1000 м	Без учета времени									
Поднимание туловища (сед в группировку) за 1 мин.	18	20	22	25	28	20	22	25	28	30
Приседание на полной ступне за 1 мин.	15	20	25	30	35	20	25	30	35	40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа она скамейки	15	18	20	22	35	—	—	—	—	—
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	—	—	—	—	—	12	14	16	25	26 и бол.
Подвижность позвочника сидя на полу	+ 2	+ 6	+ 8	+10	+12	—	—	—	—	—
Подвижность позвочника, стоя на скамейке (0 от пола)	—	—	—	—	—	14 и бол.	9-11	6 - 8	3 - 5	2 – 0

**Контрольные нормативы по физической культуре
в специальном учебном отделении
Женщины**

Таблица 8

Нормативы	1 курс					2 курс				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Плавание (вольный стиль)	Без учета времени					—	—	—	—	—
Ходьба 2 км	Без учета времени					До 18 мин.				

Бег 500, 1000 м	Без учета времени									
	Поднимание туловища (сид в группировку) за 1 мин.)	12	15	18	22	25	16	18	20	25
Приседание на полной ступне за 1 мин.	15	20	25	28	30	20	23	26	28	32
Сгибание и разгибание рук, в упоре на коленях	12	14	16	18	20	—	—	—	—	—
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейки	—	—	—	—	—	8	10	12	14	16
Подвижность позвоночника сидя на полу	+ 3	+ 6	+ 10	+14	+18	—	—	—	—	—
Подвижность позвоночника, стоя на скамейке (0 от пола)	—	—	—	—	—	15 и бол.	10-12	7 - 9	4 - 6	3 – 0

Примечание:

- 1) учитывается количество сдаваемых норм с учетом диагноза;
- 2) обучающиеся, освобожденные от сдачи практических нормативов, оцениваются по результатам собеседования по материалам теоретического раздела рабочей программы с выполнением реферата по тематике специального отделения.

Форма текущего контроля: реферат (для освобожденных от практических занятий)

Обучающиеся специального отделения и временно освобожденные от практических занятий по физической культуре в конце каждого семестра представляют реферативные работы по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

Сформированные компетенции по итогам текущего контроля являются допуском к промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в форме защиты реферата. Реферат — это самостоятельное произведение, свидетельствующее о знании литературы по предложенной теме, ее основной проблематики, отражающее точку зрения автора на данную проблему, умение осмысливать явления жизни на основе теоретических знаний.

Возможные темы рефератов

1. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний средствами физической культуры.
2. Лечебная физическая культура при миопии.
3. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника.
4. Профилактика и лечебная физическая культура суставных заболеваний средствами физической культуры.
5. Лечебная физическая культура при травмах опорно-двигательного аппарата.
6. Избыточный вес и его регуляция средствами лечебной физической культуры.
7. Профилактика простудных и респираторных заболеваний средствами физической культуры.
8. Особенности занятий физическими упражнениями при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
9. Профилактика средствами физической культуры аллергических заболеваний и бронхиальной астмы.
10. Лечебная физическая культура при заболеваниях почек
11. Профилактика варикозного расширения вен, тромбофлебитов средствами физической культуры.
12. Лечебная физическая культура при дискинезии желчных путей и заболеваниях печени.
13. Гимнастика при плоскостопии.
14. Утренняя лечебно-восстановительная гимнастика.
15. Стресс и его профилактика средствами физической культуры.
16. Использование компьютера для построения методик ЛФК для студентов специальной медицинской группы.
17. Профилактика утомления и переутомления средствами физической культуры
18. Комплекс физических упражнений утренней гимнастики.
19. Профессионально-ориентированный комплекс физических упражнений.
20. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе.
21. Физическая культура в древней Греции и Риме.
22. Система физической культуры в странах Древнего Востока.
23. Физическая культура в эпоху Возрождения.
24. Физическая культура в Европе 17-19 веках.

Методические указания по написанию реферата

Реферат (от лат. *refero* — докладываю, сообщаю) — краткое изложение научной проблемы, результатов научного исследования, содержащихся в нескольких литературных источниках.

Общий объём работы — 20-25 страниц печатного текста (с учётом титульного листа, содержания и списка литературы) на бумаге формата А4, на

одной стороне листа. Поля: левое — 30 мм, верхнее — 20 мм, правое — 15 мм, нижнее — 20 мм. Шрифт — Times New Roman. Размер шрифта — 14 п., межстрочный интервал — полуторный.

В тексте должны композиционно выделяться структурные части работы, отражающие суть исследования: введение, основная часть и заключение, а также заголовки и подзаголовки.

Целью реферативной работы является приобретение навыков работы с литературой, обобщения литературных источников и практического материала по теме, способности грамотно излагать вопросы темы, делать выводы.

В конце работы прилагается список используемой литературы.

Список источников составляет 10-15 наименований научных работ различного жанра: монографии, статьи, материалы научных конференций, сборники научных работ, научные публикации в Интернете и др. При этом обучающийся должен показать знакомство с новой и новейшей литературой по рассматриваемой теме.

По результатам защиты реферата обучаемый должен набрать 50 баллов (в соответствии с критериями, указанными в таблице 8).

Таблица 9

Критерии оценивания

Наименование показателя	Критерии оценки	Максимальное количество баллов	Количество баллов
I. КАЧЕСТВО РЕФЕРАТА			
1. Соответствие содержания работы заданию, степень раскрытия темы. Обоснованность и доказательность выводов	<ul style="list-style-type: none"> – соответствие содержания теме и плану реферата; – умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; – умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы – уровень владения тематикой и научное значение исследуемого вопроса – наличие авторской позиции, самостоятельность суждений. 	10	
2. Грамотность изложения и	<ul style="list-style-type: none"> – правильное оформление ссылок на используемую литературу; – грамотность и культура изложения; 	5	

качество оформления работы	<ul style="list-style-type: none"> – владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; – соблюдение требований к объему реферата; – отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; – научный стиль изложения. 		
3. Самостоятельность выполнения работы, глубина проработки материала, использование рекомендованной и справочной литературы	<ul style="list-style-type: none"> – степень знакомства автора работы с актуальным состоянием изучаемой проблематики; – полнота цитирования источников, степень использования в работе результатов исследований и установленных научных фактов. – дополнительные знания, использованные при написании работы, которые получены помимо предложенной образовательной программы; – новизна поданного материала и рассмотренной проблемы. 	5	
Общая оценка за выполнение		20	
II. ОТВЕТЫ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО СОДЕРЖАНИЮ РЕФЕРАТА			
Вопрос 1		2	
Вопрос 2		2	
Вопрос 3		2	
Общая оценка за ответы на вопросы		4	
ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА ЗА ЗАЩИТУ		50	

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ

Промежуточная аттестация по дисциплине — зачет, проводится в форме тестирования или устного опроса (при необходимости).

Форма промежуточной аттестации: тестирование

Примерный перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации по дисциплине в форме тестирования приведен ниже.

Тема 1. «Физическая культура (ФК) в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, это:

- а) органическая часть общечеловеческой культуры, средство и способ всестороннего развития личности;
- б) двигательная деятельность, направленная на физическое развитие индивида;
- в) средство духовного развития личности.

2. Соотнесите понятия «Физическая культура» и «Спорт»:

- а) спорт является частью физической культуры;
- б) физическая культура является составной частью спорта;
- в) физическая культура и спорт категории одного порядка.

3. К средствам физической культуры относят:

- а) физические упражнения;
- б) физические упражнения и естественные силы природы (солнце, воздух, вода);
- в) физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы (режим жизни, питание, психогигиена и др.)

Тема 2. «Социальные и биологические основы ФК»

1. Структурной и функциональной единицей организма, как биологической системы является:

- а) клетка;
- б) орган;
- в) анатомио-физиологическая система.

2. Наиболее эффективное воздействие на повышение профессиональной дееспособности работников в условиях гипоксии оказывают ... упражнения:

- а) циклические упражнения умеренной и большой мощности;
- б) скоростно-силовые упражнений;
- в) упражнения на гибкость.

3. К структурным компонентам крови относятся:

- а) лейкоциты;
- б) остеопаты;
- в) плазма;
- г) митохондрии.

Тема 3. «Основы здорового образа и стиля жизни студентов»

1. Здоровье это:

- а) отсутствие болезней и физических дефектов;
- б) состояние психического и физического благополучия;
- в) состояние духовного, психического, физического и социального благополучия.

2. К компонентам здоровья относят:

- а) психическое и физическое здоровье;

- б) соматическое, физическое, психическое и нравственное здоровье;
- в) соматическое и нравственное здоровье;

3. Здоровый образ жизни это:

- а) активная деятельность в направлении укрепления и развития здоровья;
- б) адекватное приспособление к условиям внешней среде;
- в) повседневная жизнь без вредных привычек.

Тема 4. «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»

1. Антропометрический показатель — это объективные данные ...

- а) о психическом развитии;
- б) о физическом развитии;
- в) о критическом развитии.

2. Кистевая динамометрия — это:

- а) метод определения гибкости кисти;
- б) метод определения ловкости кисти;
- в) метод определения силы сгибателей кисти.

3. Становая динамометрия — это:

- а) метод определения силы сгибателей туловища;
- б) метод определения силы разгибателей туловища;
- в) метод определения силы разгибателей бедра.

4. Частота сердечных сокращений (ЧСС) при средней интенсивности нагрузки достигает:

- а) 130-150 уд/мин;
- б) 150- 180 уд/мин;
- в) 100- 120 уд/мин.

Тема 5. «Основы теории и методики общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания»

1. Методические принципы спортивной подготовки (тренировки):

- а) основные отправные положения, которыми необходимо руководствоваться при построении программы тренировки;
- б) положения, которыми можно руководствоваться при построении отдельных тренировочных программ (сознательность-активность, системность, наглядность, сложность);
- в) положения по выбору, реализуемые отдельно, независимо друг от друга при построении программы подготовки (наглядность — необязательно, системность, динамичность — по настроению, сознательность — активность).

2. Средства спортивной тренировки (СТ):

- а) к средствам СТ относятся физические упражнения, оздоровительные силы природной среды, гигиенические факторы;
- б) к средствам СТ относятся оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
- в) к средствам СТ относятся разнообразные физические упражнения.

3. Сила, как физическое качество:

- а) силой называется способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений;
- б) силой называется способность человека поднимать большие веса продолжительное время;
- в) силой называется способность человека поднимать большой вес в очень короткое время.

Тема 7. «Оздоровительные системы и спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений»

1. Какое из суждений является правильным:

- а) спорт-компонент ФК;
- б) ФК-компонент спорта;
- в) ФК и спорт независимые понятия.

2. Современный спорт подразделяется на:

- а) массовый и профессиональный;
- б) профессиональный и спорт высших достижений;
- в) массовый и спорт высших достижений.

3. Содержание Единой спортивной классификации составляет:

- а) классификация видов спорта;
- б) классификация занимающихся по видам спорта;
- в) классификация результатов по видам спорта.

4. Спортивное соревнование это:

- а) метод тренировки;
- б) форма организации спортивной работы;
- в) оба указанных понятия.

Перевод набранных при тестировании баллов в оценку производится в соответствии с Положением о фондах оценочных средств для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации и государственной итоговой аттестации обучающихся по программам высшего образования.

Форма промежуточной аттестации: устный опрос

В случае проведения промежуточной аттестации по дисциплине в форме устного опроса, опрос проводится по следующим темам.

Тема 1. Физическая культура (ФК) в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Тема 2. Социальные и биологические основы ФК.

Тема 3. Основы здорового образа и стиля жизни студентов.

Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Тема 5. Основы теории и методики общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания.

Тема 6. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Тема 8. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Тема 9. Основы методики самостоятельных занятий (СЗ) физическими упражнениями (ФУ).

Тема 10. Оздоровительные системы и спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Тема 11. Строевая подготовка.

При обучении с применением дистанционных технологий и электронного обучения промежуточная аттестация проводится в форме компьютерного тестирования в СДО. Оценивание компетентности обучаемого по установленным для дисциплины индикаторам может осуществляться с помощью банка заданий, включающих тестовые задания пяти типов:

– 1 — тестовое задание открытого типа; предусматривающее развернутый ответ обучающегося в нескольких предложениях, составленное с использованием вопросов для подготовки к зачету или экзамену;

– 2 — выбор одного правильного варианта из предложенных вариантов ответов;

– 3 — выбор 2-3 правильных вариантов из предложенных вариантов ответов;

– 4 — установление правильной последовательности в предложенных вариантах ответов;

– 5 — установление соответствия между двумя множествами вариантов ответов).

Компетенция: УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индикатор: УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.

Тип задания	Примеры тестовых заданий
1	Продолжите предложение. Здоровье — это _____.
2	Выберите один правильный вариант из предложенных вариантов ответов. Одно из важнейших условий здорового образа жизни — это: 1) умеренное употребления алкоголя; 2) просмотр спортивных передач; 3) занятие экстремальными видами спорта; 4) двигательная активность.
3	Выберите правильные варианты из предложенных вариантов ответов. Гиподинамия — это:

	<p>1) интенсивная двигательная деятельность, вызывающее изменения в организме человека, которые характеризуются активностью и взаимосвязей органов и систем;</p> <p>2) ограничение объема и интенсивности двигательной деятельности, вызывающее изменения в организме человека, которые характеризуются снижением функциональной активности и расстройством взаимосвязей органов и систем;</p> <p>3) умеренный объем и двигательной деятельности, вызывающий изменения в организме человека, которые характеризуются снижением функциональной активности и расстройством взаимосвязей органов и систем;</p> <p>4) умеренный объем и интенсивность двигательной деятельности, вызывающее изменения в организме человека, которые характеризуются увеличением функциональной активности и расстройством взаимосвязей органов и систем.</p>
4	<p>Установите правильную последовательность закаливания организма:</p> <p>1) обтирание;</p> <p>2) обливание водой с температурой 33-36°;</p> <p>3) воздушные ванны;</p> <p>4) обливание водой с температурой 20-22°.</p>
5	<p>Установите соответствие между двумя множествами вариантов ответов:</p> <p>1) «гомеостаз»:</p> <p>2) «адаптация»:</p> <p>3) «резистентность»:</p> <p>4) «саморегуляция»:</p> <p>а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды (природным, производственным, социальным);</p> <p>б) устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов среды, реализуемая на основе принципа гомеостаза;</p> <p>в) свойство биологических систем устанавливать и поддерживать на определенном, относительно постоянном уровне те или иные физиологические или биологические показатели (константы);</p> <p>г) относительное динамическое постоянство состава свойств внутренней среды и устойчивость основных физиологических функций организма.</p>

Компетенция: УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индикатор: УК-7.2. Обеспечивает работоспособность на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.

Тип задания	Примеры тестовых заданий
1	<p>Продолжите предложение.</p> <p>Работоспособность человека — это _____.</p>
2	<p>Выберите один правильный вариант из предложенных вариантов ответов.</p> <p>Физическая нагрузка — это:</p> <p>1) физическая активность человека, которая сопровождается повышенным функционированием организма;</p> <p>2) продолжительность отдельного физического упражнения, серии упражнений, а также общего количества упражнений в определённой части занятия, в целом занятии или в серии занятий;</p>

	<p>3) двигательная активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма;</p> <p>4) сила воздействия конкретного упражнения на организм человека.</p>
3	<p>Выберите правильные варианты из предложенных вариантов ответов.</p> <p>Врабатывание — это:</p> <p>1) постепенное увеличение работоспособности человека в начале выполнения профессиональной или спортивной деятельности;</p> <p>2) быстрое увеличение работоспособности человека в начале выполнения профессиональной или спортивной деятельности;</p> <p>3) способность организма к моментальному реагированию на физическую нагрузку;</p> <p>4) период увеличения потребления организмом кислорода и расхода энергии.</p>
4	<p>Установите правильную последовательность развития переутомления:</p> <p>1) начинающееся;</p> <p>2) выраженное;</p> <p>3) тяжелое;</p> <p>4) легкое.</p>
5	<p>Установите соответствие между двумя множествами вариантов ответов:</p> <p>1) «утомление»;</p> <p>2) острое умственное утомление»;</p> <p>3) «биологическая роль утомления»;</p> <p>4) «усталость»:</p> <p>а) состояние, когда восстановление основных физиологических показателей происходит в течение суточного цикла;</p> <p>б) временное снижение работоспособности, вызванное предшествующей деятельностью;</p> <p>в) это физиологическое состояние, возникающее в организме человека в результате проделанной работы (физической или умственной) и выражающееся в снижении работоспособности, дискоординации регуляторных механизмов, нарушении гомеостаза;</p> <p>г) своевременная защита организма от истощения при длительной или напряженной работе.</p>

Компетенция: УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индикатор: УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Тип задания	Примеры тестовых заданий
1	<p>Продолжите предложение.</p> <p>Прикладные физические и психические качества — это _____.</p>
2	<p>Выберите один правильный вариант из предложенных вариантов ответов.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка — это:</p> <p>1) совершенствование двигательной активности человека и формирование <u>здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития;</u></p>

	<p>2) формирование средствами ФК свойств личности, отвечающие требованиям профессиональных компетенций и психофизической готовности к успешной профессиональной деятельности;</p> <p>3) совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека;</p> <p>4) вид физической культуры, процесс формирования потребности в занятиях физических упражнений в интересах всестороннего развития личности, положительного отношения к физической культуре, выработке ценностных ориентаций, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей.</p>
3	<p>Выберите правильные варианты из предложенных вариантов ответов.</p> <p>Здоровый образ жизни — это:</p> <p>1) способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие адаптационные (приспособительные) и резервные возможности организма, что обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций;</p> <p>2) способ жизни, развивающий наибольшие возможности для развития тех физических качеств, которые требуются в конкретной трудовой деятельности и других жизненных ситуациях;</p> <p>3) совершенствование физических и психических навыков, способствующих будущей профессиональной деятельности;</p> <p>4) формы и способы занятий физической культурой и спортом способствующей успешной жизнедеятельности человека, совершенствующей адаптационные (приспособительные) и резервные возможности организма, что обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций.</p>
4	<p>Установите правильную последовательность развития психофизиологических механизмов развития стресса:</p> <p>1) социально-психологический (изменения общения при стрессе);</p> <p>2) социально-психологический (изменения общения при стрессе);</p> <p>3) вегетативный (превентивно-защитной вегетативной активности);</p> <p>4) когнитивный (изменения мыслительной активности при стрессе).</p>
5	<p>Установите соответствие между двумя множествами вариантов ответов:</p> <p>1) «гипокинезия»:</p> <p>2) «физическая рекреация»:</p> <p>3) «физическая реабилитация»:</p> <p>4) «экстремальная ситуация»:</p> <p>а) вид физической культуры, использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощённых формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной деятельности;</p> <p>б) восстановление (в том числе коррекция и компенсация) нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, которые направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья;</p> <p>в) это внезапно возникшая ситуация, угрожающая или субъективно воспринимаемая человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности и благополучию как самого человека, так и значимых для него окружающих;</p>

	г) состояние недостаточной двигательной активности организма с ограничением темпа и объёма движений.
--	--

Составитель: Яхонтова М.В.

Зав. кафедрой: к.п.н, доц. Зуб И.В.