

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление и направленность (профиль)
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями
в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).
Физическая реабилитация

Год набора на ОПОП
2021

Форма обучения
очная

Владивосток 2021

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (утв. приказом Минобрнауки России от 19.09.2017г. №942) и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 г. N301).

Составитель(и):

Барабаш О.А., доктор педагогических наук, заведующий кафедрой, Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, Olga.Barabash@vvsu.ru

Утверждена на заседании кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы от 05.05.2021 , протокол № 5

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика)

Барабаш О.А.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат	1575558447
Номер транзакции	000000000072139A
Владелец	Барабаш О.А.

1 Цель, планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Целью освоения дисциплины Физическая культура и спорт является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и спорта и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, понимание ее значимости в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- овладение системой знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в жизни.

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю), являются знания, умения, навыки. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции, формируемые в результате изучения дисциплины (модуля)

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине		
			Код результата	Формулировка результата	
49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (Б-ФК)	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1в: Понимает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни	РД1	Знание	методических основ физического воспитания с учетом профессиональной деятельности.
		УК-7.2в: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	РД2	Умение	применять средства и методы физического воспитания с целью личностного и физического развития, с учетом индивидуальных особенностей и особенностей профессиональной деятельности.

		деятельности			
		УК-7.3в: Формулирует цель и задачи физического развития, подбирает адекватные средства физической культуры в зависимости от особенностей своей физической подготовленности	РДЗ	Навыки	использования средств физической подготовки для эффективного выполнения социальных и профессиональных функций.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках обязательной части учебного плана, в объеме 72 академических часа (2 зачетные единицы).

Дисциплины по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией.

Одной из важных социальных функций физического воспитания в процессе обучения студентов является функция, связанная с обеспечением их учебно-трудовой активности и высокой профессиональной работоспособности после окончания высшего учебного заведения.

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре и спорту формируются на предыдущем уровне образования.

3. Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Общая трудоемкость дисциплины

Название ОПОП ВО	Форма обуче- ния	Часть УП	Семестр (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО)	Трудо- емкость	Объем контактной работы (час)						СРС	Форма аттес- тации
				(З.Е.)	Всего	Аудиторная			Внеауди- торная			
						лек.	прак.	лаб.	ПА	КСР		
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	ОФО	Б1.Б	2	2	19	18	0	0	1	0	53	3

4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Структура дисциплины (модуля) для ОФО

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 3.1

Таблица 3.1 – Разделы дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы текущего контроля для ОФО

№	Название темы	Код результата обучения	Кол-во часов, отведенное на				Форма текущего контроля
			Лек	Практ	Лаб	СРС	
1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	РД1	1	0	0	4	Вопросы для самопроверки
2	Социально-биологические основы физической культуры студентов	РД3	2	0	0	5	Вопросы для самопроверки
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	РД2	2	0	0	5	Вопросы для самопроверки
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	РД1	1	0	0	5	Собеседование
5	Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)	РД2, РД3	1	0	0	5	Вопросы для самопроверки
6	Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания студентов	РД3	2	0	0	5	Вопросы для самопроверки
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	РД2	1	0	0	5	Вопросы для самопроверки
8	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	РД3	2	0	0	4	Собеседование
9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	РД3	2	0	0	5	Вопросы для самопроверки
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	РД1	2	0	0	5	Собеседование
11	Физическая культура и профессиональной деятельности.		2	0	0	5	Вопросы для самопроверки
Итого по таблице			18	0	0	53	

4.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ОФО

Тема 1 Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Содержание темы: Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекции.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекций, просмотр презентаций, вопросы самопроверки.

Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры студентов.

Содержание темы: Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекции.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекций, просмотр презентаций, вопросы самопроверки.

Тема 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Содержание темы: 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. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекции, просмотр презентаций, вопросы самопроверки.

Тема 4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Содержание темы: Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики

нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекции, просмотр презентации, вопросы самопроверки.

Тема 5 Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость).

Содержание темы: Морфо-функциональные изменения в организме человека в процессе спортивной тренировки. Нагрузка и отдых. Динамика функционального состояния организма спортсмена и неспортсмена до и после тренировки. Виды подготовок в спортивной тренировке. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Средства и методы развития физических качеств. Методика контроля состояния физических качеств. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования, как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекции, просмотр презентации, вопросы самопроверки.

Тема 6 Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания студентов.

Содержание темы: Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. 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 физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекции, просмотр презентации, вопросы самопроверки.

Тема 7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Содержание темы: 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 общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекций, просмотр презентаций, вопросы самопроверки.

Тема 8 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Содержание темы: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Структура занятия по физической культуре. Правила построения разминки. Виды нагрузок. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Гигиена самостоятельных занятий. Признаки утомления после различных нагрузок. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекции, просмотр презентаций, вопросы самопроверки.

Тема 9 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Содержание темы: Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях 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.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекции, просмотр презентаций, вопросы самопроверки.

Тема 10 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Содержание темы: Общие положения 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. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. 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.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекции, просмотр презентаций, вопросы самопроверки.

Тема 11 Физическая культура и профессиональной деятельности.

Содержание темы: Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта

в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Внедрение физической культуры в производственном коллективе.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекции, просмотр презентации, вопросы самопроверки.

5 Методические указания для обучающихся по изучению и реализации дисциплины (модуля)

5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины и по обеспечению самостоятельной работы

При реализации дисциплины (модуля) применяется электронный учебный курс, размещённый в системе электронного обучения Moodle. Вводное описание содержания курса, требований к выполнению заданий, содержание самостоятельных работ по каждой теме и критериев их оценивания размещено в ЭУК "Физическая культура и спорт" в закладке «Аннотация дисциплины» и дополнено видеороликом о курсе (сайт ВГУС, раздел "Электронное обучение").

Moodle – система управления обучением или виртуальная обучающая среда. Электронный учебный курс – это структурированная совокупность текста, иллюстративного и мультимедийного материала, снабженная системой навигации и интерактивными сервисами (такими, как виртуальные практикумы, форумы, тесты, контрольные вопросы и др.). Цель электронного учебного курса – сделать самостоятельную работу студента по изучению дисциплины более интересной и продуктивной.

Программой дисциплины предусмотрены проведение лекционных занятия и самостоятельное изучение содержания дисциплины, которое подкреплено научно-популярными фильмами о строении и функционировании организма человека, реакции организма на физические нагрузки.

В разделе ЭУК «Формум», проходит собеседование с преподавателем по темам курса.

Основной вид занятий для студентов всех форм обучения – лекционные занятия с применением информационно-коммуникационных технологий. На лекционных занятиях студенты знакомятся с теоретическими положениями физической культуры; основными понятиями, средствами и методами физического воспитания.

Изучая материалы электронного учебного курса, студент общается с другими студентами в режиме онлайн при обсуждении наиболее сложных тем курса, выполнении учебных заданий. Взаимодействует студент и с преподавателем, который дает консультации и управляет процессом обучения.

Для проведения консультаций преподаватель проверяет записи в специальном учебном форуме электронного курса и в случае наличия вопросов от студентов, касающихся сути изучаемой дисциплины, отвечает на них – в письменной форме.

Темы дисциплины «Физическая культура и спорт» включают текст лекции, контрольные вопросы для самопроверки, учебные фильмы и другое. Данный курс предлагает также итоговое тестирование по всему курсу, удобный глоссарий, форум для обсуждения. Курс имеет простую и удобную форму навигации, что позволит студентам легко найти материал для подготовки к занятиям, тестированию, а также обновить свои знания студентам для итогового тестирования.

Для оценки знаний студента преподаватель изучает результаты выполнения студентом контрольных мероприятий (приводящихся в электронной образовательной среде) и, в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки знаний.

Для студентов заочной формы обучения на лекционных занятиях представляются общие сведения об изучаемой дисциплине и задания для самостоятельного изучения материала, акцентируется внимание на ключевых положениях курса.

На лекционных занятиях ведется контроль посещаемости с помощью электронной системы считывания студенческих бейджей, принятой в университете, а также с помощью контрольных тестов, позволяющих провести проверку качества усвоения теоретического материала каждой лекции в разделе «Вопросы для самопроверки».

Аттестация студентов осуществляется в соответствии с Положением о рейтинговой системе ВГУЭС.

Промежуточной формой контроля является зачет. Зачетная оценка складывается из результатов выполнения всех обязательных видов работ (обозначенных для каждой темы).

5.2 Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

При необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (по заявлению обучающегося) предоставляется учебная информация в доступных формах с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные задания, консультации и др.

6 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю) созданы фонды оценочных средств. Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 1.

7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература

1. Завьялов А. В., Абраменко М. Н., Щербаков И. В., Евсеева И. Г. Физическая культура и спорт в вузе: Учебники и учебные пособия для вузов [Электронный ресурс] - Москва|Берлин: Директ-Медиа, 2020 - 106 - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=572425

2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ [Электронный ресурс], 2018 - 76 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/672486>

7.2 Дополнительная литература

1. Замогильнов Алексей Иванович. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс], 2017 - 289 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/581013>

7.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы (при необходимости):

1. Электронная библиотечная система «РУКОНТ» - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/>
2. Электронная библиотечная система издательства "Юрайт" - Режим доступа: <https://urait.ru/>
3. Электронная библиотечная система «УНИВЕРСИТЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА ОНЛАЙН» - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
4. Профессиональная база данных Open Academic Journals Index - Режим доступа: <http://oaji.net/>
5. База данных различных профессиональных областей «Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина» - Режим доступа: <https://www.prlib.ru/>
6. База данных Directory of Open Access Journals - Режим доступа: <http://doaj.org/>
7. База данных международных индексов научного цитирования Scopus - Режим доступа: <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic#basic>
8. Информационно-справочная система "Консультант Плюс" - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

8 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Основное оборудование: Акустическая система; Доска учебная маркерная; Мультимедийная трибуна; Мультимедийный проектор; Специализированная учебная мебель; Экран.

Программное обеспечение: MS Windows7 Pro SP1 64-bit Russian OEM, ООО «ИнтерСнаб», ГПД №0320100030813000159 от 09.12.2013, бессрочный; Microsoft Office Prof Plus 2007 Rus, ООО ""Джи-ЭС-Ти Новосибирск"", ГК№ 233 от 06.12.2007, лицензия № 43128113 от 03.12.07, бессрочная; Google Chrome, свободное; Adobe Acrobat Reader, свободное; Adobe Flash Player, свободное; 7-Zip 18.01 (x64), свободное.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Спортивный зал)

Основное оборудование: Гимнастическое оборудование (бревно; подкидной мост; опорный прыжок; скамейка гимнастическая; скакалка гимнастическая; коврик гимнастический; мяч гимнастический Starfit; гантель Starfit-1 кг; боссу полусферы Starfit; степ платформа; штанга для аэробики PREMIUM; Шведская стенка (2,8*2,8); турник разноуровневый СО 0305 (4070x140x1500мм); тренажер шагход (1000x528x1500мм); брусья СО 0304 (4030x690x1500мм); рукоход СО 0314 (2150x1450x2500мм); скамья для жима лежа АРО10; эстафетные палочки; стартовые колодки; барьеры легкоатлетические; ринг боксерский; мешок боксерский 120/65; макивара; лапы боксерские; гантели разновесовые; гири разновесовые; маты гимнастические; мячи набивные разновесовые; музыкальный центр)

Волейбольная площадка (комплект: мячи волейбольные mva 300; стойки волейбольные; система телескопических универсальных алюминиевых стоек).

Баскетбольная площадка (комплект: мячи баскетбольные Molten BGH7X, стойки баскетбольные).

Футбольная и гандбольная площадка (комплект ворот, мяч футбольный Select delta)

Оборудование для игры в бадминтон (стойки мобильные с сеткой, ракетка для бадминтона, волан для бадминтона)

Оборудование для настольного тенниса (стол теннисный Sponeta; комплект сеток, ракетки, шарики).

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

Фонд оценочных средств
для проведения текущего контроля
и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление и направленность (профиль)
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями
в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).
Физическая реабилитация

Год набора на ОПОП
2021

Форма обучения
очная

Владивосток 2021

1 Перечень формируемых компетенций

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1в: Понимает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни
		УК-7.2в: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		УК-7.3в: Формулирует цель и задачи физического развития, подбирает адекватные средства физической культуры в зависимости от особенностей своей физической подготовленности

Компетенция считается сформированной на данном этапе в случае, если полученные результаты обучения по дисциплине оценены положительно (диапазон критериев оценивания результатов обучения «зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично»). В случае отсутствия положительной оценки компетенция на данном этапе считается несформированной.

2 Показатели оценивания планируемых результатов обучения

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

Таблица 2.1 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Критерии оценивания результатов обучения
	Код рез-та	Тип рез-та	Результат	
УК-7.1в: Понимает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни	РД1	Знание	методических основ физического воспитания с учетом профессиональной деятельности.	Полнота освоения уровней физической культуры личности, составляющих здорового образа жизни, факторов, влияющих на процесс обучения студента.
УК-7.2в: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья	РД2	Умение	применять средства и методы физического воспитания с целью личностного и	Демонстрирует умение корректно подбирать и соотносить физические способности человека

для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			физического развития, с учетом индивидуальных особенностей и особенностей профессиональной деятельности.	(силовые, скоростные выносливость, гибкость) со средствами и методами их развития.
УК-7.3в: Формулирует цель и задачи физического развития, подбирает адекватные средства физической культуры в зависимости от особенностей своей физической подготовленности	РДЗ	Навыки	использования средств физической подготовки для эффективного выполнения социальных и профессиональных функций.	Сформировавшееся владение навыками использования средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки, общеразвивающих и специальных упражнений.

Таблица заполняется в соответствии с разделом 2 Рабочей программы дисциплины (модуля).

3 Перечень оценочных средств

Таблица 3 – Перечень оценочных средств по дисциплине (модулю)

Контролируемые планируемые результаты обучения		Контролируемые темы дисциплины	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Очная форма обучения				
РД1	Знание: методических основ физического воспитания с учетом профессиональной деятельности.	1.1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Собеседование	Тест
			Список вопросов	Тест
		1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Собеседование	Тест
			Список вопросов	Тест
		1.10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	Собеседование	Тест
			Список вопросов	Тест
РД2	Умение: применять средства и методы физического воспитания с целью личностного и физического развития, с учетом индивидуальных особенностей и особенностей профессиональной деятельности.	1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Список вопросов	Тест
		1.5. Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)	Список вопросов	Тест
		1.7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических	Список вопросов	Тест

		упражнений		
РДЗ	Навыки: использования средств физической подготовки для эффективного выполнения социальных и профессиональных функций.	1.2. Социально-биологические основы физической культуры студентов	Собеседование	Тест
			Список вопросов	Тест
		1.5. Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)	Собеседование	Тест
			Список вопросов	Тест
		1.6. Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания студентов	Собеседование	Тест
			Список вопросов	Тест
		1.8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Собеседование	Тест
			Список вопросов	Тест
		1.9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Собеседование	Тест
			Список вопросов	Тест

4 Описание процедуры оценивания

Качество сформированности компетенций на данном этапе оценивается по результатам текущих и промежуточных аттестаций при помощи количественной оценки, выраженной в баллах. Максимальная сумма баллов по дисциплине (модулю) равна 100 баллам.

Распределение баллов по видам учебной деятельности

Вид учебной деятельности	Оценочное средство			
	Вопросы для самопроверки	Собеседование	Итоговое тестирование	Итого
Лекции		10		10
Самостоятельная работа	70			70
Промежуточная аттестация			20	20
Итого	70	10	20	100

Сумма баллов, набранных студентом по всем видам учебной деятельности в рамках дисциплины, переводится в оценку в соответствии с таблицей.

Сумма баллов по дисциплине	Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенции
от 91 до 100	«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
от 76 до 90	«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения

		освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
от 61 до 75	«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
от 41 до 60	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	У студента не сформированы дисциплинарные компетенции, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.
от 0 до 40	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков.

5 Примерные оценочные средства

5.1 Примерный перечень вопросов по темам

1. Система основных категорий теории физической культуры.
2. Цель и основные группы задач системы физического воспитания.
3. Общественные функции физической культуры (материально-преобразующая, социально-политическая, духовная).
4. □ Социальная структура физической культуры.
5. Классификация основных форм физической культуры.
6. Сущность, основные задачи прикладной физической культуры.
7. □ Общие принципы системы физического образования и воспитания.
8. Основные средства физического образования и воспитания их сущность и классификация. Содержание и форма физических упражнений.
9. Классификация основных методов физического воспитания.
10. □ Структурные компоненты методов физического образования и воспитания (нагрузка и отдых).
11. Сущность разновидности и методика развития скоростных способностей.
12. Сущность разновидности и методика развития выносливости.
13. Сущность разновидности и методика развития силовых способностей.
14. Сущность разновидности и методика развития гибкости.
15. Профессионально-прикладная физическая культура: особенности, группы профессий.
16. Подбор физических упражнений в зависимости от группы труда и профессиональных вредностей.
17. Сущность разновидности и методика совершенствования координационных способностей.
18. Общая характеристика предмета и объекта физической культуры.
19. Словесные и наглядные методы физического воспитания.
20. Техника физических упражнений ее сущность и характеристика.
21. Пути использования оздоровительных сил природы и гигиенических факторов для решения задач физического воспитания?
22. Особенности игрового и соревновательного метода физического воспитания.
23. Сущность и основные задачи лечебной физической культуры.

24. Сущность и основные задачи военно-прикладной физической культуры.
25. Сущность и основные задачи бытовой физической культуры
26. Сущность и основные задачи базовой физической культуры
27. Программные основы системы физического воспитания
28. Нормативные основы системы физического воспитания.
29. Организационные основы системы физического воспитания.
30. Правовые основы системы физического воспитания.
31. Круговая тренировка: особенности построения и дозирования нагрузки.
32. Методы, применяемые при обучении двигательным действиям.
33. Методы строго регламентированного упражнения.
34. Оздоровительный спорт.
35. Педагогическая функция физической культуры.
36. Методические (дидактические) принципы системы физического воспитания.
37. Классификация физических упражнений.

Краткие методические указания

Собеседование проводится в ЭОС "Moodle" в разделе “Форум” дисциплины “Физическая культура и спорт”. Преподаватель выбирает и сообщает студенту один вопрос для собеседования. Студенту необходимо не позднее срока, указанного преподавателем подготовить ответ.

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
5	9-10	Студент демонстрирует глубокое понимание сущности материала.
4	7-8	Студент овладел знаниями учебной дисциплины почти в полном объеме программы, но допускает небольшие неточности и незначительные ошибки при изложении материала.
3	4-6	Студент владеет основным объемом дисциплины, но допускает ошибки одну-две существенные ошибки.
2	2–3	Студент не освоил обязательного минимума знаний предмета, при изложении материала не понимает сути описываемых явления.
1	0–1	Студент полностью не владеет учебным материалом

5.2 Примеры тестовых заданий

1. Понятие «Физическая культура» – это:

- А. отдельные стороны двигательных способностей человека;
- В. часть общечеловеческой культуры, направленная на социальное преобразование тела человека, его физическое состояние и совершенствование организма, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств;
- С. восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- Д. педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

2. Оценить состояние сердечно-сосудистой системы человека можно по:

- А. пробе Генче
- В. ортостатической пробе
- С. индексу Руффье
- Д. тесту Яроцкого

3. Здоровый образ жизни – это:

- А. система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды;

В. приспособление организма к внешним условиям в процессе эволюции, включая морфофизиологическую и поведенческую составляющие;

С. бисоциальные закономерности восстановления здоровья и трудоспособности больных и инвалидов, в комплексе с социальными и экономическими условиями, их определяющими;

Д. процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья;

4. Чтобы поддерживать работоспособность на высоком уровне в течение длительного времени, рекомендуются:

- А. высокоинтенсивная физическая нагрузка;
- В. упражнения малой интенсивности;
- С. упражнения средней интенсивности;
- Д. упражнения, выполняемые в течение большого периода времени.

5. Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности или способность противостоять утомлению называется:

- А. функциональной устойчивостью;
- В. биохимической экономизацией;
- С. тренированностью;
- Д. выносливостью.

6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это:

- А. физическая подготовка специалистов-профессионалов для отраслей физической культуры и спорта;
- В. подготовка спортсменов-профессионалов, направленная на формирование теоретического и тактического мышления;
- С. избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;
- Д. учебная дисциплина в вузе, направленная на подготовку студента к будущей профессии.

7. Физкультурная пауза проводится с целью:

- А. активизации физиологических процессов в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы;
- В. ослабления общего или локального утомления путем частичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы;
- С. локального воздействия на утомленную группу мышц;
- Д. срочного активного отдыха, предупреждения или ослабления утомления, снижения работоспособности в течение рабочего дня.

8. Целью профессионально-прикладной физической подготовки является:

- А. психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности;
- В. развитие основных двигательных способностей человека (сила, быстрота и выносливость);
- С. содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов;
- Д. развитие физических способностей, отвечающих специфике вида спорта.

9. Для оценки физического качества «быстрота» можно использовать:

- А. бег на 1000 м;
- В. сгибания и разгибания рук в упоре лежа;
- С. «эстафетный тест»;
- Д. плавание на 400 м.

10. Для повышения физического состояния занимающихся необходимо заниматься в неделю не менее:

- A. 1-2 раза;
- B. 3-4 раза;
- C. 5-6 раз;
- D. 7-8 раз.

11. Какие из перечисленных вспомогательных средств используют в профессионально-прикладной физической подготовке?

- a. тренажеры, специальные технические приспособления
- b. оздоровительные силы природы
- c. гигиенические факторы
- d. туризм

12. Особенностью и важным преимуществом дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой является использование:

- a. дыхание животом для насыщения клеток организма необходимым для жизнедеятельности кислородом
- b. способности человека задерживать дыхание, как на вдохе, так и на выдохе
- c. групп упражнений: для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости
- d. форсированного вдоха и вовлечение самой мощной дыхательной мышцы – диафрагмы

13. Что из перечисленного не относится к системам дыхательной гимнастики?

- a. дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой
- b. метод волевой ликвидации глубокого дыхания К.П. Бутейко
- c. аэробные упражнения К. Купера
- d. дыхательная гимнастика бодифлекс

14. Тренировка по методу С.Э. Аветисова предназначена для развития:

- a. вестибулярного аппарата
- b. дыхательной системы
- c. сердечно-сосудистой системы
- d. органов зрения

15. Укажите цель физического воспитания студентов в вузе:

- a. совершенствование двигательных способностей в соответствии с индивидуальными особенностями студентов
- b. выполнение государственных образовательных стандартов
- c. выявление, сравнение и сопоставление двигательных возможностей студентов
- d. формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения здоровья и психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности

16. Основным средством физического воспитания являются:

- a. физические упражнения
- b. оздоровительные силы природы
- c. гигиенические средства
- d. тренажеры, гири, гантели, мячи

- 17. Педагогический процесс развития двигательных навыков, умений и физических качеств называется:**
- физическое воспитание
 - физическая подготовка
 - физическое развитие
 - физическое образование
- 18. Профессионально-прикладная физическая культура отвечает за:**
- Подготовку к учебной деятельности
 - Подготовку к профессиональной деятельности
 - Подготовку к учебной и профессиональной деятельности
- 19. К средствам профессионально-прикладной физической культуры НЕ относят:**
- Биологически активные пищевые добавки
 - Прикладные виды спорта
 - Оздоровительное влияние природных факторов
 - Гигиенические факторы
- 20. К природным факторам, как средствам физического воспитания относят:**
- Химические факторы
 - Климатические факторы
 - Биологические факторы
- 21. Вводная гимнастика проводится:**
- До начала работы
 - Спустя час после начала работы
 - Сразу после окончания работы
- 22. Самая короткая форма производственной гимнастики это:**
- Микропауза активного отдыха
 - Физкультурная минутка
 - Физкультурная секунда
- 23. Одной из задач общефизической подготовки (ОФП) является:**
- достижение высоких спортивных результатов
 - овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфики выбранного спорта или конкретной профессии
 - всестороннее и гармоничное развитие человека
 - развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта
- 24. Тренировочная нагрузка – это:**
- это суммарное количество выполненных физических упражнений за единицу времени
 - это суммарное количество выполненной физической нагрузки с определенной скоростью
 - физиологическое состояние организма, наступающее вследствие напряженной или длительной работы
 - это мера воздействия физических упражнений на организм человека
- 25. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:**

- a. степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей
- b. утомлением, возникающим в результате их выполнения
- c. сочетанием объема и интенсивности двигательных действий
- d. частотой сердечных сокращений

26. Физические качества человека – это:

- a. индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека
- b. индивидуально-психологические особенности, являющиеся субъективными условиями успешного осуществления определенного рода деятельности
- c. устойчивые психические явления, существенно влияющие на деятельность человека и характеризующие его главным образом с социально-психологической стороны
- d. врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека

27. Самоконтроль – это:

- a. самостоятельное наблюдение за техникой выполнения упражнения
- b. самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом
- c. исследования, проводимые врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм занимающегося физические нагрузки
- d. планомерное и целенаправленное восприятие явлений, результаты которого в той или иной форме фиксируются наблюдателем

28. Одной из задач самоконтроля является:

- a. оценка тех психических явлений (качеств) занимающихся физической культурой и спортом
- b. приобретение навыков в оценивании психофизической подготовки
- c. степень усвоения техники двигательных действий
- d. уровень развития физических качеств

29. Комплекс гимнастики, который проводится до начала работы и состоит из 5-8 общеразвивающих и специальных упражнений продолжительностью 5-7 минут, называется:

- a. физкультурной паузой
- b. физкультурной минуткой
- c. вводной гимнастикой
- d. микропаузой активного отдыха

30. По каким показателям можно определить физическое состояние человека?

- a) показатели развития выносливости, силы, быстроты
- b) рост, жизненная ёмкость лёгких, показатели динамометрии кисти
- в) уровень спортивных результатов, показатели концентрации внимания

Дополните фразу:

1. Здоровье – это состояние _____ психического, нравственного благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов
2. Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является _____
3. При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать _____

4. Система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов, называется _____

5. Использование физических упражнений, гигиенических мероприятий и закаливающих процедур в общей системе лечебных мер по восстановлению здоровья предполагают _____

6. Укажите, с какой целью в течение рабочего дня проводятся физкультминутки _____

7. «Повышение до оценки «хорошо» уровня физической подготовленности» является задачей какого этапа самостоятельных занятий _____

8. Утренняя гигиеническая гимнастика выполняется с целью _____

9. Формирование двигательных умений и навыков необходимых для будущей профессии является задачей _____

10. Одним из основных факторов, определяющих содержание профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) являются _____

11. Профессионально-прикладная физическая подготовка строится на основе и в единстве (в соответствующих отношениях) с _____ подготовкой.

12. При отборе рациональных средств профессионально-прикладной физической подготовки руководствуются принципом _____

13. Устойчивость к гипоксии, функциональное состояние можно определить тестом _____

14. Для реализации профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) во внеучебное время используется следующая форма физкультурно-спортивной деятельности _____

15. В каких видах спорта ярко выражено целостно-акцентированное воздействие на развитие двигательных и тесно сопряженных с ними способностей, имеющих существенное значение для совершенствования в профессиональной деятельности?

16. Произвольный двигательный акт, наиболее характерной чертой которого, является автоматизм со стороны центральной нервной системы – это _____

17. Физиологическое состояние, наступающее вследствие напряженной деятельности организма, проявляющееся во временном снижении работоспособности называется - _____

18. Как называется явление, при котором вызванные работой функциональные сдвиги не только выравниваются во время отдыха до исходного уровня, но и повышаются до более высокого уровня? _____

19. Совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут комплексно или акцентированно содействовать укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей отдельных систем организма, изменению психического состояния, овладению отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками, а также оказывать комплексное или избирательное воздействие на определенные функциональные системы организма, называется _____

20. Процесс развития физических качеств и овладения жизненно важными движениями – это _____

Краткие методические указания

В рамках электронного курса Физическая культура и спорт итоговый тест, размещен отдельным элементом. Перед прохождением тестирования показываются основные настройки теста: кол-во разрешенных попыток, ограничение по времени (если есть), метод оценивания, ограничение доступа (если есть) и т.д. Для начала прохождения

тестирования необходимо нажать кнопку «Начать просмотр теста» и в появившемся сообщении подтверждения нажать «Начать попытку».

При ограничении времени тестирования, в блоке настроек (слева) будет отображаться оставшееся время. Для завершения тестирования необходимо нажать кнопку «Завершить тест» или «Отправить всё и завершить тест». Просмотр оценок возможен через раздел «оценки», размещенный слева от раздела с материалами учебного курса.

Шкала оценки

№	Баллы	Описание
5	16-20	Студент демонстрирует глубокое понимание сущности материала.
4	12-15	Студент овладел знаниями учебной дисциплины почти в полном объеме программы, но допускает небольшие неточности и незначительные ошибки (2-4).
3	4-6	Студент овладел основным объемом дисциплины, но допускает 5-7 ошибок.
2	2-3	Студент не освоил обязательного минимума знаний предмета и может дать только 9-12 правильных ответов.
1	0-1	Студент полностью не выполнил задание.

5.3 Примеры вопросов для самопроверки

Какие из перечисленных факторов в большей степени оказывают влияние на здоровье человека?

- Уровень двигательной активности
- Наследственная предрасположенность к тем или другим заболеваниям
- Экология
- Образ жизни

Что такое здоровье человека?

Это состояние физического, психического, нравственного благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Это состояние общественного, психического, нравственного благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Это состояние личного, психического, нравственного благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Это состояние экологического, психического, нравственного благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Какой из перечисленных элементов обеспечивает состояние здоровье человека?

- нервно-эмоциональное напряжение
- вредные привычки рациональный режим труда и отдыха
- хорошая наследственность

Что относится к объективным факторам, оказывающим влияние на психофизическое состояние студентов, относятся?

- личностные качества
- работоспособность
- мотивация учения
- величина учебной нагрузки

Что способствует профилактике физического и умственного переутомления?

- интенсивная физическая нагрузка
- курение
- кофе
- полноценный сон

Что является необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда?

- a. личная гигиена
- b. чередование работы и отдыха
- c. прием лекарственных средств
- d. систематическое выполнение работы на фоне недовосстановления

Последние исследования показывают, что при серьезных целенаправленных занятиях физическими упражнениями можно улучшить показатели функционирования отдельных систем организма человека. В каких пределах?

- a. 15-30 %
- b. 5-10 %
- c. 10-15 %
- d. 40-50 %

Что необходимо учитывать при организации режима труда и отдыха?

- a. физические качества
- b. часы повышенной работоспособности
- c. характер и условия деятельности
- d. полноценное питание

Что не является частью здорового образа жизни?

- a. неограниченный просмотр телепередач
- b. спортивные развлечения
- c. выполнение правил гигиены
- d. туристские походы

Каков расход энергии при чтении про себя (%)?

- a. 86 %
- b. 48 %
- c. 16 %
- d. 54 %

Что такое психическая саморегуляция?

a. состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением методика, позволяющая с помощью специальных упражнений приводить себя в гипнозоподобное состояние (аутогенное погружение)

b. различные способы самовоздействия на физическое и психическое состояние организма состояние покоя или деятельность, восстанавливающие работоспособность

Какова продолжительность периода вработывания в начале учебного года?

- a. 1,5-2 недели
- b. 3-3,5 недели
- c. 2,5-3 недели
- d. 4-5,5 недели

У студентов какого отделения уровень психической напряженности во время экзаменационной сессии самый низкий?

- a. у студентов основной медицинской группы
- b. у регулярно занимающихся физической культурой
- c. у студентов специальной медицинской группы
- d. у студентов всех перечисленных групп

Сколько длится период устойчивой работоспособности в учебном семестре?

- a. 2 месяца
- b. 3 месяца
- c. 1,5 месяца
- d. 2,5 месяца

В какое время у человека наблюдается высокий подъем работоспособности?

- a. с 8 до 10 часов
- b. с 13 до 15 часов

c. с 10 до 12 часов

d. с 11 до 13 часов

Что наблюдается в период экзаменов под влиянием напряженной умственной деятельности?

a. повышение психо-эмоциональной устойчивости повышение умственной и физической работоспособности

b. снижение показателей умственной и физической работоспособности мобилизация всех сил организма

Что такое утомление?

a. снижение двигательной деятельности патологическое состояние организма, которое характеризуется постоянным ощущением усталости

b. психическое явление, вызванное снижением работоспособности

c. временное снижение физической и умственной работоспособности

Чтобы поддерживать работоспособность на высоком уровне в течение длительного времени, рекомендуются:

a. высокоинтенсивная физическая нагрузка

b. упражнения, выполняемые в течение большого периода времени

c. упражнения средней интенсивности

d. упражнения малой интенсивности

Что относится к основным видам диагностики?

a. функция управления

b. управленческий контроль

c. процесс планирования, реализации и контроля эффективности

d. педагогический контроль

Через какое время считается нормальным восстановление пульса при малых и средних физических нагрузках?

a. 1 час

b. 3-5 минут

c. 5-15 минут

d. 30 минут

Что такое самоконтроль?

a. исследования, проводимые врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм занимающегося физические нагрузки

b. самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом

c. самостоятельное наблюдение за техникой выполнения упражнения планомерное и целенаправленное восприятие явлений, результаты которого в той или иной форме фиксируются наблюдателем

Что относится к объективным показателям самоконтроля?

a. частота дыхания

b. настроение

c. аппетит

d. сон

С какой целью проводят антропометрическое обследование?

a. для оценки применяемых методик физического воспитания

b. для определения уровня здоровья

c. для определения функциональной подготовленности

d. для оценки уровня физического развития

Что такое функциональная проба?

a. физическое упражнение, выполняемое под наблюдением врача упражнение,

- b. выполняемое спортсменом для определения максимального результата
- c. способ определения развития тех или иных физических качеств человека
- d. способ определения степени влияния дозированной физической нагрузки на организм человека

Оценить состояние сердечно-сосудистой системы человека можно по:

- a. тесту Яроцкого
- b. ортостатической пробе
- c. пробе Генче
- d. индексу Руффье

Какие тесты или контрольные упражнения можно использовать для оценки общей выносливости человека?

- a. поднимание гири (рывок)
- b. бег на 100 м
- c. подъем переворотом т
- d. ест Купера (расстояние, пробегаемое за 12 минут)

Для оценки чего используется результат функциональной пробы?

- a. функционального состояния и тренированности организма
- b. типа дыхания
- c. техники выполнения упражнений

- d. уровня физического развития

Краткие методические указания

Перед тем, как приступить к ответам на вопросы для самопроверки необходимо тщательно ознакомиться с содержанием лекции, презентацией. При выполнении вопросов для самопроверки можно пользоваться текстами лекций и сверять ответы с лекционным материалом. Вопросы для самопроверки по каждой из тем размещены на сайте ВГУЭС в разделе «Электронное обучение» по адресу: <https://edu.vvsu.ru/course/view.php?id=13831>.

Шкала оценки

№	Баллы	Описание
5	50-70	Студент демонстрирует глубокое понимание сущности материала.
4	40-49	Студент владеет знаниями учебной дисциплины почти в полном объеме программы, но допускает небольшие неточности и незначительные ошибки.
3	30-39	Студент владеет основным объемом дисциплины, но допускает существенные ошибки.
2	20-29	Студент не освоил обязательного минимума знаний предмета.
1	0-19	Студент не выполнил итоговый тест.