

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Нестерова Людмила Викторовна
Должность: Директор филиала ИИИ (филиал) ФГБОУ ВО ЮГРГУ
Дата подписания: 31.10.2023 12:30:03
Уникальный программный ключ:
381fbe5f0c4ccc6e500e8bc981c25bb218288e83

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ
Директор ИНГ
В.И. Зеленский
«01» июня 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки
21.03.01 НЕФТЕГАЗОВОЕ ДЕЛО
Профиль: Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти

Форма обучения: Очная-заочное

Квалификация (степень) выпускника
бакалавр

Год набора – 2019

Виды занятий	Объём занятий, час, очная форма обучения	
	Всего	1 семестр
Дистанционные лекции	8	8
Дистанционные практические занятия в т.ч. интерактивные формы обучения	10	10
Самостоятельная работа	54	54
Итоговый контроль:	Зачет	Зачет
Итого:	72 (2 з.е.)	72 (2 з.е.)

Дата разработки
«__» _____ 20__ г.
Дата актуализации
«__» _____ 20__ г.
«__» _____ 20__ г.
«__» _____ 20__ г.
«__» _____ 20__ г.

Номер и дата регистрации в АКО
№ 91.03.01-46 от 10.06.2019
№ _____ от _____
№ _____ от _____

Ханты-Мансийск,
2019 год

1. Цели освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование у обучающихся физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств, методов и условий физической культуры и спорта для физического совершенства человека, сохранения и укрепления здоровья с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

– понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

– знание научно - биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

– приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» относится к базовой части блока Б1 учебного плана.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля).

Таблица 1

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

Планируемые результаты освоения ОПОП (компетенции), достижение которых обеспечивает дисциплина (модуль)		Индикаторы обучения по дисциплине (модулю)
Коды компетенции	Содержание компетенций	
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: - определение основных категорий и понятий, характеризующих физическое здоровье и здоровый образ жизни человека; - основы законодательства о физической культуре и спорте; - основы физического здоровья человека; - принципы здорового образа жизни человека;

		<ul style="list-style-type: none"> - основные методы физического воспитания и самовоспитания; - возможности укрепления здоровья человека; - возможности адаптационных резервов организма человека. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать адаптационные резервы своего организма; - укреплять свое физическое здоровье; - использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знаниями научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; - специальными знаниями о развитии физических способностей и формировании потребности систематически заниматься физическими упражнениями; - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; - приобретенным опытом творчески использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; - организаторскими умениями и навыками по проведению самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом.
--	--	---

4. Структура и содержание дисциплины (модуля).

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы 72 часа.

4.1Содержание теоретического раздела дисциплины (модуля)

Таблица 2

Лекции

№ п/п	Наименование и краткое содержание	Трудоемкость, часов
1	<p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</p> <p>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».</p>	2

	Физическая культура личности. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.	
2	Основы здорового образа жизни человека. 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. Здоровый образ жизни и его составляющие.	2
3	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.	2
4	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. 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. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	2
	ИТОГО	8

4.3 Содержание практического раздела дисциплины (модуля)

Таблица 4

Практические занятия

№ занятия	№ раздела	Наименование и краткое содержание	Трудоемкость, часов	Формы отчетности
1	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	Тестирование
2	1	Основы здорового образа жизни человека.	2	Тестирование
3	1	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	2	Тестирование
4	1	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	2	Тестирование
5	1	Контроль знаний.	2	Итоговое тестирование
Итого за 1 семестр			10	

	ИТОГО	10	
--	--------------	-----------	--

Таблица 5

Организованная самостоятельная работа

№ раздела	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Трудоемкость, часов	Формы отчетности
1	Социально-биологические основы. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая 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.	16	Реферат
1	Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 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.	12	Реферат
1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.	14	Реферат
1	Контроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 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.	12	Реферат
ИТОГО		54	

5. Образовательные технологии, используемые при различных видах организации образовательного процесса.

Таблица 6

Образовательные технологии

Вид занятия	Тема	Формы обучения
Лекции	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 2. Основы здорового образа жизни человека.	Вебинары Информационно-коммуникативные технологии (цифровые образовательные и Интернет-ресурсы)

	3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. 4. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	Интерактивная форма (проекты, презентации, конференции, диспуты, использование электронных учебников и образовательных ресурсов в системе Moodle)
Практические занятия	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 2. Основы здорового образа жизни человека. 3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. 4. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. 5. Контроль знаний.	Задания в системе Moodle общение на форуме. Информационно-коммуникативные технологии (цифровые образовательные и Интернет-ресурсы) Интерактивная форма (проекты, презентации, конференции, диспуты, использование электронных учебников и образовательных ресурсов в системе Moodle)

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля).

6.1. Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

6.2. Перечень оценочных средств для текущего контроля освоения дисциплины (модуля)

Текущий контроль обучающихся проводится преподавателем, ведущим лекционные и практические занятия, в дискретные временные интервалы в следующих формах:

- оценка посещаемости;
- устные опросы;
- задания в тестовой форме;
- рефераты;

При проведении текущей аттестации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрено включение в учебный процесс различных посредников. Форма проведения текущей аттестации для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере). При необходимости таким обучающимся обеспечиваются соответствующие условия проведения аттестации, в том числе предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

6.3. Состав фонда оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине осуществляется в 1 семестре в форме зачета. Фонд оценочных средств, перечень заданий для проведения промежуточной аттестации, а также методические указания для проведения промежуточной аттестации приводятся в Приложении 1.

При проведении промежуточной аттестации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрено включение в учебный процесс различных посредников. Форма ответа для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере и т.д.). Обучающимся инвалидам и обучающимся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости предоставляется право выбора формы ответа с учетом текущего состояния здоровья и индивидуальных возможностей, и увеличивается время на подготовку ответов к зачёту, разрешается готовить ответы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Для проведения промежуточной аттестации для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматриваются виды (тест, контрольные вопросы) и формы (письменная или устная проверка) результатов обучения.

6.4 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Методические указания для обучающихся по проведению практических занятий и самостоятельной работы, предусмотренных учебным планом по направлению подготовки/специальности приведены в Приложении 1. В системе Moodle/

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Обеспечение дисциплины (модуля) основной и дополнительной литературой

№ п/п	Автор	Название	Место издания	Наименование издательства	Год издания	Ссылка на электронный ресурс (в случае если книга из ЭБС)
Основная литература						
1	Барчуков, И.С.	Физическая культура и физическая подготовка	Москва	ЮНИТИ-ДАНА	2015	http://elibrary.ru
2	Чертов, Н. В.	Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студ. высш. учреждений.	Ростов-на-Дону	Издательство Южного федерального университета (ЮФУ)	2012	http://elibrary.ru
Дополнительная литература						
1	Барчуков, И.С.	Физическая культура : учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / И.С. Барчуков ; под общ. ред. Н.Н. Маликова.	Москва	Академия	2013	http://elibrary.ru
2	Виленский, М.Я. Горшков, А.Г.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков	Москва	КНОРУС	2016	http://elibrary.ru
	Бароненко, В.А.	Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В.А. Бароненко.	Москва	Альфа-М	2014	http://elibrary.ru
Периодические издания						

1		Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Текст] : научно-методический журнал РАО РГУФКСиТ	Москва	Теория и практика физической культуры и спорта	1996 – 2019	
2		Теория и практика физической культуры [Текст] : научно-теоретический журнал.	Москва	Теория и практика физкультуры	1925 – 2019	

Для освоения дисциплины (модуля) обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде научной библиотеки и в электронно-библиотечных системах. А также предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература и специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования.

7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№	Ссылка	Наименование ресурса	Авторизированный доступ
1	http://diss.rsl.ru	Электронная библиотека диссертаций РГБ	Авторизированный доступ
2	http://elibrary.ru	Научная электронная библиотека elibrary.ru	Авторизированный доступ
3	http://e.lanbook.com	ЭБС издательства «Лань»	Авторизированный доступ
4	http://znanium.com	ЭБС «ZNANIUM.COM»	Авторизированный доступ

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр.	Перечень основного оборудования		№ кабинета	Вид работ (лекции, практики, лабораторные)
		ТСО и компьютерной техники (их количество)	Наименование оборудования, приборов и т.п. (их количество)		
1	Поточная аудитория	Экран, проектор		1/314 2/137 2/344 4/326	Лекции

2	Учебная аудитория		Учебные столы, стулья, доска	1/439 2/338 3/351 3/201	Практики
---	-------------------	--	---------------------------------	----------------------------------	----------

9. Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу

1. Дополнения изменения в рабочей программе

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

- 1) _____;
- 2) _____;
- 3) _____.

2. Разработчик (и)

(ученое звание, ученая степень)
(И. О. Фамилия)

(подпись)

3. СОГЛАСОВАНО:

3.1 Руководитель ОПОП по направлению подготовки/специальности

(ученое звание, ученая степень)
(И. О. Фамилия)

(подпись)

3.2 Курс лидер

(ученое звание, ученая степень)
(И. О. Фамилия)

(подпись)

4. Изменения, внесенные в рабочую программу, одобрены на заседании УМС
_____ протокол № _____ от _____.

(институт)

(дата)

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**Методические указания по организации обучающихся
(лекций, практических (аудиторных) занятий/самостоятельной работы)**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки

21.03.01 НЕФТЕГАЗОВОЕ ДЕЛО

Профиль: Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти

Форма обучения: Очная-заочное

Квалификация (степень) выпускника
бакалавр

Год набора – 2019

Содержание

- 1. Методические указания для проведения лекций.**
- 2. Методические рекомендации для проведения практических (аудиторных) занятий.**
- 3. Методические указания для проведения самостоятельной работы.**

1. Методические указания для проведения лекций.

Планы лекционных занятий

Лекции

Лекция № 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Основное содержание лекции:

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. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.

Лекция № 2. Основы здорового образа жизни человека.

Основное содержание лекции:

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. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Лекция № 3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Основное содержание лекции:

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.

Лекция № 4. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Основное содержание лекции:

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.

Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

2. Методические указания для проведения практических (аудиторных) занятий.

Содержание практических (аудиторных) занятий

Практическое занятие № 1.

План занятия: основные понятия теории физической культуры, социально-биологические основы физической культуры.

Форма отчетности: тестирование (смотреть ФОС).

Примерные тестовые вопросы:

Основное средство физического воспитания?

А) оздоровительные силы природы.

Б) физические упражнения.

В) гигиенические факторы.

2. Физическое упражнение – это ...

А) движение.

Б) деятельность.

В) двигательное действие.

3. По какому признаку классифицируются игровые упражнения?

А) по анатомическому признаку.

Б) по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.

В) по мощности выполняемой работы

Г) по степени близости к соревновательному упражнению.

Практическое занятие № 2.

План занятия: здоровье человека и факторы его определяющие, здоровый образ жизни и его составляющие, физическая и умственная работоспособность, средства физической культуры.

Форма отчетности: тестирование (смотреть ФОС).

Примерные тестовые вопросы:

По определению ВОЗ здоровье - это...?

А) нормальная функция организма на всех уровнях его организации, нормальный ход биологических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству.

Б) состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.

В) состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

2. Когда отмечается Всемирный День здоровья?

А) 1 июня.

Б) 12 октября.

В) 7 апреля.

К основному признаку здоровья относится:

А) максимальный уровень развития физических качеств.

Б) хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни.

В) совершенное телосложение.

Практическое занятие № 3.

План занятия: общая и специальная физическая подготовка, принципы физического воспитания, основы обучения движениям, спортивная подготовка и ее задачи.

Форма отчетности: тестирование (смотреть ФОС).

Примерные тестовые вопросы:

Что является компонентами здорового образа жизни:

- А) прием энергетических коктейлей.
- Б) походы в ночной клуб.
- В) физические нагрузки и отказ вредных привычек.

2. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

- А) образ жизни.
- Г) наследственность.
- В) климат.

3. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:

- А) фагоцитарной устойчивостью.
- Б) бактерицидной устойчивостью.
- В) не специфической устойчивостью.

Практическое занятие № 4.

План занятия: профессионально-прикладная физическая культура, производственная физическая культура, производственная гимнастика, диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, врачебный контроль и его содержание, самоконтроль и его основные методы.

Форма отчетности: тестирование (смотреть ФОС).

Примерные тестовые вопросы:

Работоспособность восстанавливается быстрее и полнее:

- А) в состоянии покоя.
- Б) в активном состоянии.
- В) в состоянии активного отдыха.

Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий:

- А) долго отдыхать после каждого упражнения.
- Б) пополнять растроченные калории едой и напитками.
- В) правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха.

Какое влияние оказывает двигательная активность на организм:

- А) повышает жизненные силы и функциональные возможности.
- Б) понижает выносливость и работоспособность.
- В) уменьшает количество лет.

Практическое занятие № 5.

План занятия: итоговое тестирование (смотреть ФОС). Выставление зачета по дисциплине "Физическая культура и спорт".

Примерные тестовые вопросы:

Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?

- А) повышает жизненные силы и функциональные возможности.
- Б) понижает выносливость и работоспособность.

В) уменьшает количество лет.

Физическая работоспособность — это

А) способность человека быстро выполнять работу.

Б) способность к быстрому восстановлению после работы.

В) способность выполнять большой объем работы.

3. Постепенное повышение работоспособности организма, обусловленное деятельностью физиологических систем, принимающих участие в работе, называется:

А) усилие.

Б) вработывание.

В) тренированность.

Формы отчетности: тестирование.

Тестирование – одна из форм проведения текущего контроля знаний.

Цель тестирования - повышение качества обучения и подготовки специалистов, повышение объективности оценки знаний студентов, дальнейшая интеграция в международную образовательную систему.

Задачи тестирования:

- проверка соответствия знаний, умений и навыков обучающихся целям обучения на определённом этапе формирования компетенций;
- удовлетворение запросов обучающихся в объективной и независимой оценке знаний;
- получение объективной информации о результатах образовательной деятельности и его качестве.

В последние годы тестирование, как метод оценки знаний, приобретает всё большую популярность. Вместе с традиционными формами тестирования широкое применение получило компьютерное, что соответствует общей концепции модернизации и компьютеризации российской системы образования. От других методов диагностики тесты отличаются тем, что: 1) предполагают стандартизованную, выверенную процедуру сбора и обработки данных, а также их интерпретацию; 2) позволяют проверить знания обучающихся по широкому спектру вопросов; 3) сокращают временные затраты на проверку знаний; 4) практически исключают субъективизм преподавателя, как в процессе контроля, так и в процессе оценки. Таким образом, тестирование по своей объективности и скорости получения результата превосходит многие формы контроля.

3. Методические указания для проведения самостоятельной работы.

Особое место в системе обучения отводится самостоятельной работе студента (СРС). Студент должен осознать, что самостоятельная работа является психологическим механизмом реализации принципа сознательности в обучении, обеспечивающим условия активного осмысления изучения истории физической культуры. СРС способствует дальнейшему самосовершенствованию, являясь основным средством организации и выполнения практической деятельности в соответствии с поставленными целями перед будущим специалистом по физической культуре и спорту.

СРС завершает задачи всех других видов аудиторной деятельности. В узком смысле СРС - это чтение и конспектирование первоисточников, учебников, дополнительной литературы, своих конспектов при подготовке к лекциям, практическим занятиям, и экзаменам, а также выполнение контрольных работ по предложенным темам. В широком смысле в СРС входит осмысление вопросов учебной программы, формирование и закрепление убеждений, и в конечном результате целостное формирование специалиста.

При освоении данного курса студент может пользоваться библиотекой вуза, всем учебно-методическим обеспечением (учебная и методическая литература, научные монографии, электронный ресурс) и электронными поисковыми системами методического кабинета

кафедры теории и методики физического воспитания. Чтение литературы по той или иной теме или проблеме надо начинать с учебников, справочного материала, специальных руководств, а затем переходить к специальной литературе (монографии, журналы и т. п.). При чтении литературы, изначально нужно разобраться с основными понятиями, которыми пользуется автор. Если встречаются непонятные термины или обороты следует обратиться к другим базовым книгам (учебники) или справочникам, при прочтении не должно быть неясностей. Всегда должна присутствовать критичность к прочитанному, а не слепая вера всему, что написано. Работа над литературой (книги, журналы и пр.) должна завершаться одной из форм записи (цитирование, план, тезисы, конспект) с указанием библиографического источника, что обязательно пригодится при написании реферата, контрольной, курсовой или квалификационной работы.

Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать справочную литературу;
- формирование навыка поиска, отбора, систематизации и обобщения информации в Интернете по заданной теме;
- развития познавательных способностей и активности обучающегося: творческой инициативы самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию, и самореализации;
- развития исследовательских умений.

К функциям самостоятельной работы относятся:

- развивающая (повышение культуры умственного труда, приобщение к творческим видам деятельности, обогащение интеллектуальных способностей обучающийся);
- информационно-обучающая (учебная деятельность обучающихся на аудиторных занятиях, неподкрепленная самостоятельной работой, становится мало результативной);
- ориентирующая и стимулирующая (процессу обучения придается профессиональное ускорение);
- воспитывающая (формируются и развиваются профессиональные качества специалиста);
- исследовательская (новый уровень профессионально-творческого мышления).

В основе самостоятельной работы лежат принципы:

- самостоятельности;
- развивающейся творческой направленности;
- целевого планирования;
- лично-деятельностного подхода.

Виды самостоятельной работы:

1. Репродуктивная самостоятельная работа - самостоятельное прочтение, просмотр, конспектирование учебной литературы, прослушивание лекций, магнитофонных записей, заучивание, пересказ, запоминание, Интернет-ресурсы, повторение учебного материала и др.
2. Познавательно-поисковая самостоятельная работа - подготовка сообщений, докладов, выступлений на семинарских и практических занятиях, подбор литературы по дисциплинарным проблемам, написание рефератов, контрольных, курсовых работ и др.
3. Творческая самостоятельная работа - написание рефератов, выполнение специальных заданий и др.,

Формы самостоятельной работы

1. Конспектирование.
2. Реферирование литературы.
3. Выполнение заданий поисково-исследовательского характера.
4. Работа с лекционным материалом: проработка конспекта лекций, работа на полях

конспекта с терминами, дополнение конспекта материалами из рекомендованной литературы.

5. Участие в работе семинара: подготовка реферата, докладов, заданий.

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения. Реферат – одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. Поэтому реферат, в отличие от конспекта, является новым, авторским текстом. Новизна в данном случае подразумевает новое изложение, систематизацию материала, особую авторскую позицию при сопоставлении различных точек зрения.

Реферат должен носить характер творческой самостоятельной научно-исследовательской работы. Изложение материала не должно ограничиваться лишь описательным подходом к раскрытию выбранной темы, но также должно отражать авторскую аналитическую оценку состояния исследуемой проблемы и собственную точку зрения на возможные варианты ее решения.

Предложенная кафедрой тематика рефератов является примерной. Студентам целесообразно самостоятельно подходить к выбору темы, которая отвечала бы собственным интересам и наклонностям. Исходя из круга своих интересов, руководствуясь выбранной проблемой и её обоснованием, студенты могут предложить тему реферата, не вошедшую в перечень тем, рекомендуемых кафедрой. В данной ситуации необходимо обязательно согласовать предлагаемую тему реферата с научным руководителем.

Реферат состоит из 3-х частей:

- введение (обоснование выбора темы, ее актуальность, основные цели и задачи исследования);
- основная часть состоит из 2-3 параграфов, в которых раскрывается суть исследуемой проблемы, оценка существующих в литературе основных теоретических подходов к ее решению, изложение собственного взгляда на проблему и пути ее решения и т.д.;
- заключение (краткая формулировка основных видов и результатов, полученных в ходе исследования).

Объем работы 12-18 страниц (формат А 4) печатного текста (шрифт № 14 Times New Roman, через 1,5 интервала, поля: верхнее и нижнее - 2 см, левое - 3 см, правое - 1 см.).

Текст может быть иллюстрирован таблицами, графиками, диаграммами, причем наиболее ценными из них являются те, что самостоятельно составлены автором. Необходимой частью реферата является список литературы, использованной в ходе работы над выбранной темой. Список составляется в соответствии с правилами библиографического описания (источники должны быть перечислены в алфавитной последовательности - по первым буквам фамилий авторов или по названиям сборников; необходимо указать место издания, название издательства, год издания).

При выполнении работы нужно обязательно использовать книги, статьи, статистические сборники, фактическую информацию, материалы официальных сайтов Интернет. Ссылки на использованные источники, в том числе электронные – обязательны.

Оценка - дифференцированная в зависимости от степени соответствия реферата установленным критериям.

Примерная тематика рефератов для самостоятельной работы студентов

1. Здоровый образ жизни и его составляющие.
2. Роль физических упражнений в оздоровлении и реабилитации.
3. Психологические факторы, влияющие на активность и эффективность игровых действий у волейболистов, баскетболистов, футболистов (по выбору).
4. Игра как средство физического воспитания.
5. Утренняя гимнастика. Задачи и требования к организации.
6. Основы закаливания. Основные закаливающие процедуры.
7. Основы рационального питания.
8. Русская баня - одно из средств быть здоровым.
9. Методика дыхательных упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
10. Применение кругового метода на занятиях физической культурой и в спорте.
11. Воспитание правильной осанки в процессе занятий физическими упражнениями.
12. Оздоровительная физическая культура для лиц с избыточной массой тела.
13. Физиологические изгибы позвоночника, их формирование. Нарушение осанки и способы ее корректировки.
14. Плоскостопие и его профилактика.
15. Оказание первой медицинской помощи при травмах, полученных во время занятий физической культурой и спортом.
16. Спортивные праздники как одно из средств интереса к физической культуре и спорту.
17. Оздоровительное значение бега.
18. Плавание как средство оздоровления.
19. Сила и методы ее воспитания.
20. Быстрота и методы ее воспитания.
21. Выносливость и методы ее воспитания.
22. Ловкость (координационные способности) и методы ее воспитания.
23. Гибкость и методика ее развития.
24. Профессиональный спорт. Задачи. Виды спорта.
25. Любительский спорт. Задачи. Проведение соревнований.
26. Спорт инвалидов. Задачи. Участие инвалидов в соревнованиях.
27. Военный (армейский) спорт. Задачи. Виды соревнований.
28. Профессионально-прикладной и военно-прикладной спорт. Задачи. Виды состязаний. Соревнования.
29. История возникновения Олимпийских игр.
30. Современные Олимпийские игры, символика и ритуалы.
31. Антидопинговый контроль на соревнованиях мирового масштаба. Запрещенные препараты.
32. Заболевания и травмы у спортсменов.
33. Внезапная смерть в спорте.
34. Переутомление и перетренированность у спортсменов. Признаки. Лечение.

Список рекомендуемой литературы:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Текст]: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров. Москва. «ЮНИТИ-ДАНА».2015. ЭБС «Znaniium.com».
2. Чертов, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебное пособие / Н. В. Чертов. Ростов-на-Дону. Издательство Южного федерального университета (ЮФУ). 2012.
3. Барчуков, И.С.Физическая культура [Текст]: учебник для студентов высш. проф. образования / И. С. Барчуков; под редакцией Н. Н. Маликова. Москва. Академия. 2013.
4. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебное пособие / [М. Я. Виленский, А.Г. Горшков]. Москва. КНОРУС. 2016.
5. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие. / В.П. Лукьяненко. Москва. Советский спорт. 2005.
6. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. Москва. Академия. 2003.

Список рекомендуемых периодических изданий:

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Текст]: научно-методический журнал. Москва. Теория и практика физической культуры и спорта. 1995 – 2019 гг.
2. Теория и практика физической культуры [Текст]: научно-теоретический журнал. Москва. Теория и практика физкультуры. 1995 – 2019 гг.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине (модулю)

Физическая культура и спорт

Направление подготовки

21.03.01 НЕФТЕГАЗОВОЕ ДЕЛО

Профиль: Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти

Форма обучения

Очная-заочная

Квалификация (степень) выпускника

бакалавр

Год набора **2019**

Ханты-Мансийск

2019 г.

Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

«Физическая культура и спорт»

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) модули дисциплин	Контролируемые компетенции	Наименование оценочного средства	
			вид	количество
1	Аудиторная работа в 1 семестре на всех занятиях	УК-7	<i>Текущий контроль:</i>	
			Задание в тестовой форме Доклады	5 комплектов №1 - 5
			<i>Промежуточная аттестация</i>	
			Итоговое тестирование	БТЗ в Moodle
2	Самостоятельная работа в семестре	УК-7	<i>Текущий контроль:</i>	
			Реферат	34

1. Критерии оценивания по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Оценка успеваемости осуществляется с использованием балльно (модульно)-рейтинговой системы и осуществляется в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Итоговая оценка по дисциплине осуществляется как сумма баллов по текущему контролю и промежуточной аттестации. Распределение баллов за различные виды работ представлено в технологической карте дисциплины.

Максимальная оценка, которая может быть получена в ходе текущего контроля – 70 баллов, в ходе промежуточной аттестации – 30 баллов.

Для допуска к промежуточной аттестации обучающийся в ходе текущего контроля должен набрать не менее 50 баллов.

Обучающийся может получить оценку за зачет «автоматом», для этого в ходе текущего контроля ему необходимо набрать не менее 61 балла.

2. Текущий контроль по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Текущий контроль студентов производится в дискретные временные интервалы (после изучения раздела) в следующих формах:

- оценка посещаемости;
- написание реферата и подготовка доклада (сообщения) с презентацией;
- тест;

2.1. Оценка посещаемости

Осуществляется в соответствии с технологической картой дисциплины.

2.2. Критерии и шкалы оценивания реферата (сообщения)

Реферат – продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы.

Примерная тематика рефератов / докладов

для самостоятельной работы студентов

1. Здоровый образ жизни и его составляющие.
2. Роль физических упражнений в оздоровлении и реабилитации.
3. Психологические факторы, влияющие на активность и эффективность игровых действий у волейболистов, баскетболистов, футболистов (по выбору).

4. Игра как средство физического воспитания.
5. Утренняя гимнастика. Задачи и требования к организации.
6. Основы закаливания. Основные закаливающие процедуры.
7. Основы рационального питания.
8. Русская баня - одно из средств быть здоровым.
9. Методика дыхательных упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
10. Применение кругового метода на занятиях физической культурой и в спорте.
11. Воспитание правильной осанки в процессе занятий физическими упражнениями.
12. Оздоровительная физическая культура для лиц с избыточной массой тела.
13. Физиологические изгибы позвоночника, их формирование. Нарушение осанки и способы ее корректировки.
14. Плоскостопие и его профилактика.
15. Оказание первой медицинской помощи при травмах, полученных во время занятий физической культурой и спортом.
16. Спортивные праздники как одно из средств интереса к физической культуре и спорту.
17. Оздоровительное значение бега.
18. Плавание как средство оздоровления.
19. Сила и методы ее воспитания.
20. Быстрота и методы ее воспитания.
21. Выносливость и методы ее воспитания.
22. Ловкость (координационные способности) и методы ее воспитания.
23. Гибкость и методика ее развития.
24. Профессиональный спорт. Задачи. Виды спорта.
25. Любительский спорт. Задачи. Проведение соревнований.
26. Спорт инвалидов. Задачи. Участие инвалидов в соревнованиях.
27. Военный (армейский) спорт. Задачи. Виды соревнований.
28. Профессионально-прикладной и военно-прикладной спорт. Задачи. Виды состязаний. Соревнования.
29. История возникновения Олимпийских игр.
30. Современные Олимпийские игры, символика и ритуалы.
31. Антидопинговый контроль на соревнованиях мирового масштаба. Запрещенные препараты.
32. Заболевания и травмы у спортсменов.
33. Внезапная смерть в спорте.
34. Переутомление и перетренированность у спортсменов. Признаки. Лечение.

Критерии и шкалы оценивания

Реферат оценивается по 10-бальной шкале. Оценка складывается из 3 критериев.

Критерии оценивания		Баллы
1. Уровень раскрытия темы реферата/ проработанность темы, структурированность материала	сообщение соответствует заявленной теме, тема проработана, сообщение структурировано	5
	сообщение соответствует заявленной теме, тема раскрыта не в полной мере, сообщение не структурировано	3

	сообщение не соответствует заявленной теме или тема не раскрыта	1
2. Наглядность	наличие соответствующей теме слайд-презентации	2
	отсутствие наглядности	0
3. Культура дискуссии	свободное владение материалом, аргументированные ответы на вопросы	3
	ответы не на все вопросы	1
	не может ответить ни на один вопрос	0

2.3 Примерный комплект тестов по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1 комплект

Основным средством физического воспитания является:

- личная гимнастика
- закаливание
- физические упражнения

Какое из понятий является наиболее емким (включающее в себя все остальные):

- спорт
- система физического воспитания
- физическая культура

Какая страна является родиной Олимпийских игр:

- рим
- китай
- греция

Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:

- для мышц ног
- типа потягивания
- махового характера

Гиподинамия — это:

- пониженная двигательная активность человека
- повышенная двигательная активность человека
- нехватка витаминов в организме

Под физической культурой понимается:

- педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
- регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
- достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека

Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

- общей физической подготовкой
- специальной физической подготовкой
- гармонической физической подготовкой

К показателям физической подготовленности относятся:

- сила, быстрота, выносливость
- рост, вес, окружность грудной клетки
- артериальное давление, пульс

Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

- 5 лет
- 4 года
- 2 года

Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества:

- стойкость
- гибкость
- выносливость

Пять олимпийских колец символизируют:

- основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады
- союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх
- повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека

Физическая культура-это:

- часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств
- восстановление здоровья средствами физической реабилитации
- педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств

Спорт (в широком понимании) – это:

- процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний
- вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей
- собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности

Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся:

- принцип доступности и индивидуализации
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха
- принцип последовательности

Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:

- сила

- выносливость
- быстрота

Отличительным признаком физической культуры не является:

- знания, принципы, правила и методика использования упражнения
- виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений
- обеспечение безопасности жизнедеятельности

Физическое развитие это:

- размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности систем организма, физическая активность
- уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом
- процесс изменения морфологических и функциональных параметров организма человека в течение всей его жизни

Комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата это:

- аэробика
- атлетическая гимнастика
- атлетическое единоборство

Какая мышца сокращается самопроизвольно:

- сердечная мышца
- ромбовидная мышца
- трапецевидная мышца

В чем проявляется утомление:

- улучшается память
- уменьшается сила и выносливость мышц
- улучшается координация

Какие органы входят в выделительную систему:

- почки
- селезенка
- желчный пузырь

Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям:

- толкание ядра
- ходьба на лыжах
- езда на велосипеде

В каких клетках крови находится гемоглобин:

- плазма
- лейкоциты
- эритроциты

Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

- биологический возраст
- календарный возраст
- скелетный и зубной возраст

Формирование человеческого организма заканчивается к:

- 17-18 годам
- 19-20 годам
- 22-25 годам

Какими показателями характеризуется физическое развитие:

- антропометрическими показателями
- ростовесовыми показателями, физической подготовленностью
- телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья

Основными источниками энергии для организма являются:

- белки и минеральные вещества
- углеводы и жиры
- жиры и витамины

Наиболее доступным и достаточно информативным способом определения ЧСС является:

- дыхательный метод
- пальпаторный метод
- визуальная оценка

Мышечный насос – это:

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

Максимальное потребление кислорода – это:

- наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе
- количество кислорода, фактически использованного организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту
- количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту

Гомеостаз – это:

- приспособление функций организма к окружающей среде
- саморегуляция обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания др. физиологических процессов, происходящих в организме
- постоянство внутренней среды организма человека

При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы величина ЧСС должна быть не ниже:

- 90 уд/мин
- 120 уд/мин
- 160 уд/мин

Экскурией грудной клетки называется:

- степень развития дыхательных мышц
- тип дыхания
- разница окружности грудной клетки между вдохом и выдохом

Могут ли учащиеся, освобожденные в данный момент от занятий физическими упражнениями, привлекаться в качестве страхующих:

- могут всегда
- категорически запрещено
- могут по два человека

Для чего в процессе длительных забегов (марафон, бег на 50 км), заплывов (на дистанцию 10 км) предусматривается специальное питание растворами сахара, глюкозы, соками и т.п.:

- чтобы восполнить израсходованные витамины запасы организма
- чтобы восполнить израсходованные углеводы запасы организма
- чтобы восполнить израсходованные запасы белков и жиров

Постепенное повышение работоспособности организма, обусловленное деятельностью физиологических систем, принимающих участие в работе, называется:

- усилие
- вырабатывание
- тренированность

Автоматические действия в виде отдергивания конечности при болевом раздражении, откидывание головы и туловища при угрозе удара в голову, зажмуривание глаз, загоразивание лица и тела руками при опасности столкновения и падения-это:

- двигательный рефлекс
- защитный рефлекс
- ориентировочный рефлекс

Комплект 2

Что является компонентами здорового образа жизни:

- прием энергетических коктейлей
- походы в ночной клуб
- физические нагрузки и отказ вредных привычек

Какие продукты необходимо употреблять ежедневно:

- овощи, фрукты и мясные продукты
- копченую колбасу
- сладости

Что является вредными привычками:

- Прием алкоголя, курение и наркотиков
- Прогулки за городом
- Занятия танцами

Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

- образ жизни
- наследственность
- климат

При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

- ожог
- тепловой удар
- солнечный удар

Рациональное питание обеспечивает:

- сохранение здоровья
- высокую работоспособность и продление жизни
- все перечисленное

Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:

- фагоцитарной устойчивостью
- бактерицидной устойчивостью
- не специфической устойчивостью

Что понимается под закаливанием:

- посещение бани, сауны
- повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды
- купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время

Что чаще всего приводит к нарушениям осанки:

- высокий рост
- уменьшение межпозвоночных дисков
- слабая мускулатура

Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:

- респективную привычку
- вредную привычку
- консеквентное поведение

Адаптация- это:

- процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды
- чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса
- процесс восстановления

Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом:- -состояние окружающей среды

- генетика человека
- образ жизни

К основному признаку здоровья относится:

- максимальный уровень развития физических качеств
- хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни
- совершенное телосложение

К средству восстановления организма после умственного утомления относится:

- интенсивная физическая нагрузка
- сочетание работы с активным отдыхом
- тренировочные занятия играми, единоборствами

Целью здоровьесберегающей деятельности является:

- стремление к укреплению здоровья обучающихся, развитию физических качеств

- укрепление психофизического здоровья обучающихся, развитие потребности в самосовершенствовании
- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, развитие потребности в здоровом образе жизни

К внешнему элементу здоровьесберегающей среды относится:

- мнение окружающих
- возможность укрепления здоровья
- доступность современной тренажерной техники

К методу пропаганды ЗОЖ относится:

- наглядный
- произвольный
- сочетанный

По определению ВОЗ здоровье:

- состояние функционального, духовного и социального благополучия
- состояние полного физического, психического и социального благополучия
- отсутствия болезней человека парами жидкого азота

При программе, направленной на уменьшение веса, основное значение уделяется:

- изменению режима питания
- увеличению физических нагрузок
- соблюдению водно-солевого режима

Приспособление организма к условиям окружающей среды и физических нагрузок обеспечивается:

- резервами
- оптимизацией
- квалификацией

Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

- развитие
- закаленность
- тренированность

Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

- методика
- система знаний
- педагогическое воздействие.

Физическая работоспособность — это:

- способность человека быстро выполнять работу
- способность к быстрому восстановлению после работы
- способность выполнять большой объем работы.

Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:

- строго регламентированы
- представляют собой игровую деятельность
- не ориентированы на производство материальных ценностей

Техникой движений принято называть

- рациональную организацию двигательных действий
- состав и последовательность движений при выполнении упражнений
- способ организации движений при выполнении упражнений

Какие основные базовые виды двигательных действий входят в школьную программу физического воспитания (несколько ответов):

- метание дротика
- подтягивание
- стойка на одной руке.

Какое влияние оказывает двигательная активность на организм:

- повышает жизненные силы и функциональные возможности
- понижает выносливость и работоспособность
- уменьшает количество лет.

Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий:

- долго отдыхать после каждого упражнения
- пополнять растроченные калории едой и напитками
- правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха.

Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:

- быстрое достижение оздоровительного эффекта
- монотонность занятий ходьбой
- легко дозировать нагрузку по самочувствию

Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим:

- бокс
- тяжелая атлетика
- плавание
- ходьба

Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени называется:

- двигательной реакцией
- скоростными способностями
- скоростью одиночного движения

Оптимальная степень владения техникой двигательного действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

- двигательным умением
- техническим мастерством
- двигательным навыком.

Физическая подготовленность характеризуется:

- высокими результатами в спортивной деятельности
- устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов

-эффективностью и экономичность двигательных действий.

Бег на дальние дистанции относится к:

- легкой атлетике
- спортивным играм
- спринту

При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать

- через рот и нос попеременно
- через рот и нос одновременно
- только через рот

Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- эластичностью
- растяжкой
- гибкостью

Упражнения, направленные на воспитание координационных способностей рекомендуется выполнять:

- в подготовительной части урока
- в начале основной части урока
- в заключительной части урока.

Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени называется:

- двигательной реакцией
- скоростными способностями
- скоростью одиночного движения

Комплект 3

Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда:

- Средством развития физических качеств
- Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний
- Средством повышения работоспособности

Назовите правила правильного положения при сидении на стуле:

- Держать верхнюю часть спины и шею прямо
- Сидеть, закинув ногу за ногу
- Сидеть долго в одном положении

Что такое врачебный контроль:

- Научно-практический раздел медицины, изучающее функциональное состояние организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом
- Контроль физических упражнений
- Методика выполнения физических упражнений

Главная задача врачебного контроля это:

- Адаптация организма к окружающей среде
- Активный отдых
- Обеспечение правильности и высокой эффективности учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий

Врачебно-педагогические наблюдения за занимающимися во время занятий и соревнований относятся к:

- Формам педагогического контроля
- Специальной медицинской группе
- Средствам физической культуры

Самоконтроль это:

- Регулярные самостоятельные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья
- Хорошее настроение
- Определение физических качеств

Пульсометрия относится к:

- Принципам закаливания
- Учебно-тренировочным занятиям
- Методы врачебно-педагогического контроля

Обувь для занятий спортивными играми должна быть:

- На кожаной подошве
- Удобные тапочки
- На нескользкой подошве

При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться:

- На «жёсткие ноги»
- Стремясь выполнить кувырок или перекат
- Мягко на носки ступней, пружинисто приседая

При выполнении другими учащимися физических упражнений стоять:

- На достаточном расстоянии от снаряда не создавая помехи
- Стоять рядом со снарядом
- Ходить вокруг снаряда

Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений:

- Нельзя
- Можно, со страховкой
- Можно, соблюдая осторожность

Чтобы после интенсивного бега не наступил гравитационный шок (кратковременная потеря сознания) – необходимо:

- Резко остановиться и начать дышать
- Перейти на шаг и успокоиться
- Выполнить несколько прыжков

Основное средство профилактики против травм и многих заболеваний (в особенности сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и др.):

- Зарядка
- Регулярные занятия физическими упражнениями
- Туристические прогулки

При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потёртостей на ладонях, а также при плохом самочувствии:

- Продолжить занятия со страховкой

- Прекратить занятия и сообщить об этом учителю
- Уйти с занятия к врачу

Главная причина травматизма:

- Не внимательность
- Нарушение дисциплины
- Нарушение формы одежды

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношение спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены:

- Всегда
- В редких случаях
- Иногда

Эффект физических упражнений определяется прежде всего ...:

- Их формой
- Их содержанием
- Темпом движения

К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

- Самочувствие, аппетит, работоспособность
- Частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию
- Нарушение режима, наличие болевых ощущений

Форма самостоятельных занятий физическими упражнениями:

- Утренний завтрак
- Утренняя гигиеническая гимнастика
- Проверка электронной почты

Упражнения утренней гимнастики:

- Чихание
- Кашель
- Упражнения для мышц всего тела

Упражнение для мышц ног:

- Приседание
- Подтягивание
- Наклоны

К прыжкам относятся упражнения:

- Отжимание
- Многоскоки
- Наклоны

Самостоятельные тренировочные занятия начинаются с:

- Силовых упражнений
- Ходьбы
- Прыжков

Лучшее время для самостоятельных тренировочных занятий:

- Через 2-3 часа после обеда
- Ночью

-Ранним утром

Вид ходьбы с использованием специальных палок:

- Американская ходьба
- Русская ходьба
- Скандинавская ходьба

Брасс, кроль на груди, кроль на спине относятся к виду спорта:

- Борьба
- Гимнастика
- Плавание

Бег, прыжки, танцевальные элементы относятся к виду спорта:

- Аэробика
- Волейбол
- Футбол

Прыжки, бег, метание копья, толкание ядра относятся к виду спорта:

- Хоккей
- Легкая атлетика
- Волейбол

Частота сердечных сокращений в покое у студента:

- 200 – 220 ударов в минуту
- 10 – 20 ударов в минуту
- 50 – 80 ударов в минуту

Спортивная обувь:

- Туфли
- Сапоги
- Кроссовки

После занятия физическими упражнениями необходимо:

- Поспать
- Принять душ
- Сытно поесть

К физическим упражнениям относится:

- Просмотр телевидения на спортивную тему
- Чтение спортивной литературы
- Ходьба, бег, плавание

Шапочка, очки, ласты относятся к виду спорта:

- Гимнастика
- Борьба
- Плавание

ЧСС – это:

- Чрезвычайные спортивные ситуации
- Частная спортивная собственность
- Частота сердечных сокращений

К гигиене самостоятельных занятий физическими упражнениями относится:

- Правильное выполнение упражнений
- Смена белья
- Количество повторов упражнения

Спортивный инвентарь:

- Компьютер
- Тетрадь, шариковая ручка
- Обруч, скакалка, мяч

Для поддержания хорошего физического состояния необходимо заниматься физическими упражнениями не менее:

- Двух раз в неделю
- Семи раз в неделю
- Более 10 раз в неделю

Комплект 4

Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития и их изменений под влиянием занятий физической культурой и спортом:

- врачебный контроль
- комплексный контроль
- самоконтроль

Что позволяет оценить самоконтроль спортсмена:

- состояние своего здоровья
- правильность выбранной методики проводимой тренировки
- улучшение спортивных результатов

Определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся:

- физическая нагрузка
- интенсивность нагрузки
- объем нагрузки

Главный документ учета состояния своего здоровья:

- индивидуальный план занятия
- журнал учета занятий
- дневник самоконтроля

К какому виду контроля относится контроль за посещаемостью занятий:

- врачебный
- комплексный
- педагогический контроль

Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом:

- врачебный
- комплексный
- самоконтроль

Планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом:

- комплексный

- самоконтроль
- педагогический контроль

Основная форма врачебного контроля:

- ведение дневника самоконтроля
- врачебное обследование
- врачебно-педагогическое наблюдение
- проведение комплексных и восстановительных мероприятий
- профилактика спортивного травматизма и заболеваний

К методам педагогического контроля не относится:

- анкетирование занимающихся и тренеров-преподавателей
- проведение комплексных и восстановительных мероприятий
- анализ рабочей документации учебно-тренировочного процесса
- педагогические наблюдения во время занятий
- врачебное обследование

Что не относится к показателям самоконтроля:

- антропометрические показатели
- магнитно-резонансная томография
- ЧСС
- потоотделение
- сон

Какой вид контроля выполняет задачу отобрать талантливых спортсменов:

- врачебный
- комплексный
- самоконтроль
- педагогический контроль

Задачей какого вида контроля стоит оценка психофизического состояния занимающихся физической культурой и спортом:

- врачебный
- комплексный
- самоконтроль
- педагогический контроль

От каких факторов зависит периодичность врачебного контроля или осмотра:

- от состояния здоровья занимающихся
- от самочувствия занимающихся
- от календаря спортивных соревнований
- видов спорта
- от квалификации спортсменов

Объективные показатели самонаблюдения:

- настроение
- аппетит
- самочувствие
- антропометрические данные
- показатель ЧСС

Какой тест используют при проверке соответствия нормы массы тела к росту:

- индекс Кетле
- индекс Руфье
- тест PWC₁₇₀
- тест Купера

Профессионально-прикладная физическая подготовка это:

- подсистема физического воспитания, обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющее существенное значение для конкретной профессиональной деятельности
- комплекс упражнений, обеспечивающий эффективную деятельность человека в конкретной профессиональной области
- профессия к которой прилагается физическая культура

Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки:

- сфера деятельности
- финансово-экономическое состояние конкретной сферы деятельности
- содержание и условия оплаты труда

К какой группе профессий относится труд – врача:

- умственный и преимущественно умственный труд
- труд средней физической тяжести, разнообразный, динамичный
- тяжелый физический труд

Целью профессионально-прикладной физической подготовки студентов является:

- обеспечение формирования и совершенствования свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности
- формирование с помощью различных средств физической культуры и спорта профессионально важных свойств и качеств личности
- содействие освоению конкретной профессии, достижение необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду

Основные средства ППФП:

- знания, умения и навыки в профессиональной сфере
- упражнения психофизического сопряжения
- прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта

Профессионально-прикладную физическую подготовку следует проводить:

- круглогодично
- во внеучебное время
- в каникулярное время

Формы ППФП студентов во внеучебное время:

- практические занятия по физической культуре в вузе с применением элементов прикладных видов спорта
- самостоятельные занятия ППФП
- теоретические занятия по профильным предметам

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой:

-педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма

-специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии

-процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями

Цель теоретических занятий по профессионально-прикладной физической подготовке:

-совокупность средств, форм, методов и приемов воспитательной деятельности в вузе, обеспечение, формирование личности будущих специалистов

-процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса

-дать будущим специалистам прикладные знания, которые бы обеспечивали сознательно и методически правильное использование средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональным видам труда

Выбрать правильный вариант, определяющий конкретное содержание ППФП:

-формы и виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха, динамика работоспособности

-условия и характер труда, режим питания, динамика работоспособности

-условия и характер труда, гигиена, режим питания

Для организма наиболее благоприятен:

-динамический режим работы

-статический режим работы

-когда происходит смена нагрузки, перемена усилий и групп работающих мышц

Работоспособность восстанавливается быстрее и полнее:

-в состоянии покоя

-в активном состоянии

-в состоянии активного отдыха

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:

-в профессионально-прикладных видах спорта

-в олимпийских видах спорта

-в национальных видах спорта

Для какого рода деятельности характерна малая мышечная нагрузка, работа в сидячем положении, реже $\frac{3}{4}$ стоя, и большое нервно-мышечное напряжение:

-для профессий, связанных с умственным трудом

-для профессий связанных с физическим трудом

-в которых сочетаются элементы умственного и физического труда

К какой группе профессий относятся следующие из них инженеры, врачи, техники, программисты, научные работники, операторы, преподаватели:

-к профессиям, связанным с умственным трудом

-к профессиям, связанным с тяжелым физическим трудом, с большими энергетическими затратами

-в которых сочетаются элементы умственного и физического труда

К какой группе профессий относятся следующие из них каменщик, грузчик, лесоруб, кузнец, формовщик:

- к профессиям, связанным с тяжелым физическим трудом, с большими энергетическими затратами
- для профессий, связанных с умственным трудом
- в которых сочетаются элементы умственного и физического труда

Как называются упражнения, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применение в обычных условиях профессиональной деятельности или в экстремальных условиях, вероятных в ней:

- общеприкладные упражнения
- упражнения спортивной направленности
- специально-беговые упражнения

Какова цель профессионально-прикладной физической подготовки:

- достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности
- победа в олимпийских играх
- победа на чемпионатах мира

От чего существенно зависит результативность многих видов профессионального труда:

- от специальной физической подготовленности
- от метеорологических показателей
- от времени года

Что практикуют в качестве одной из эффективных форм организации и интенсификации занятий по профессионально-прикладной физической подготовке:

- соревнования в профессионально-прикладных упражнениях
- соревнования по конкурсу
- соревнования по хоккею на траве

Критерии и шкалы оценивания тестовых заданий:

За выполнение каждого тестового задания студенту выставляются баллы. Для оценивания используется номинальная шкала, согласно которой за правильный ответ к каждому заданию выставляется 1 балл, за неправильный – ноль. В соответствии с номинальной шкалой, оценивается всё задание в целом, а не какая-либо из его частей.

Критерии и шкалы оценки тестовых заданий

Оцениваемый показатель	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
Процент набранных баллов из 100% возможных	0 – 30%	31 – 55%	56 – 80%	81% и более
Кол-во баллов	0	0,5	1	2

2.5 Критерии и шкалы оценивания текущего контроля (Рефераты)

Самостоятельная работа по теме №1

Социально-биологические основы. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая 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.

Самостоятельная работа по теме №2

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

Самостоятельная работа по теме №3

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.

Самостоятельная работа по теме №4

Контроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

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.

Критерии и шкалы оценивания

Реферат учащегося оценивается по 5-бальной шкале:

Критерии оценивания	Баллы
Логически грамотно изложенный, полный, содержательный и аргументированный доклад, свободное владение терминологией	5
Свободное владение терминологией, логически грамотно изложенный, содержательный и аргументированный, но не полный	4

Незначительное нарушение логики изложения материала, правильное использование терминологии, наличие не более двух фактических/или терминологических ошибок, не полный ответ	3
Значительное нарушение логики изложения материала, наличие двух-четырёх фактических/или терминологических ошибок, неполнота и неточность ответа	2
Непонимание материала, наличие более четырёх фактических/или терминологических ошибок	1
Отсутствие доклада	0

3. Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Промежуточная аттестация по дисциплине проходит в форме итогового тестирования.

Банк тестовых заданий загружен в в Moodle

Критерии оценки:

Оценка успеваемости осуществляется с использованием балльно-рейтинговой системы и осуществляется в ходе текущего и промежуточного контролей.

Полная оценка по дисциплине осуществляется как сумма баллов по текущему и промежуточному контролям. Распределение баллов за различные виды работ представлено в технологической карте дисциплины.

Максимальная оценка, которая может быть получена в ходе текущего контроля – 70 баллов, в ходе промежуточного контроля – 30 баллов.

Оценка «зачтено» по дисциплине выставляется обучающемуся в случае, если он набрал в ходе текущего и промежуточного контроля более 61 балла.

Для допуска к промежуточной аттестации обучающийся в ходе текущего контроля должен набрать не менее 50 баллов.

Обучающийся может получить оценки «автоматом», для этого в ходе текущего контроля ему необходимо набрать не менее 61 балла.

Институт Гуманитарный институт Североведения

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Преподаватель – лектор: Иванов О.Н. Хорькова А.С Владимиров Н.М.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Иванов О.Н. Хорькова А.С Владимиров Н.М.

Наименование дисциплины / курса	Уровень/ступень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплины в рабочем учебном плане (базовая, вариативная, выборная)	Количество зачетных единиц
Физическая культура и спорт	Бакалавриат	Базовая	2

Смежные дисциплины по учебному плану:

ВВОДНЫЙ МОДУЛЬ

(входной рейтинг-контроль, проверка «остаточных» знаний по смежным дисциплинам при необходимости)

Тема, задание или мероприятие входного контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Не проводится				
Итого:				

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ – 70 баллов

(проверка знаний и умений по дисциплине)

Тема, задание или мероприятие текущего контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	<i>Участие в вебинаре</i>	<i>Лекция</i>	0	2,0
2. Основы здорового образа жизни человека.	<i>Участие в вебинаре</i>	<i>Лекция</i>	0	2,0
3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	<i>Участие в вебинаре</i>	<i>Лекция</i>	0	2,0
4. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	<i>Участие в вебинаре</i>	<i>Лекция</i>	0	2,0
<i>Итого по лекциям</i>				8,0
Практическое занятие №1.	<i>Работа в системе Moodle, общение с преподавателем на форуме (1,0) Тестирование (11,0)</i>	Семинар	0	12,0
Практическое занятие №2.	<i>Работа в системе Moodle, общение с преподавателем на форуме (1,0) Тестирование (11,0)</i>	Семинар	0	12,0
Практическое занятие №3.	<i>Работа в системе Moodle, общение с преподавателем на форуме (1,0) Тестирование (11,0)</i>	Семинар	0	12,0

Практическое занятие №4.	<i>Работа в системе Moodle, общение с преподавателем на форуме (1,0)</i> <i>Тестирование (11,0)</i>	Семинар	0	12,0
Практическое занятие №5.	<i>Работа в системе Moodle, общение с преподавателем на форуме (1,0)</i> <i>Тестирование (11,0)</i>	Семинар	0	14,0
Итого по практическим за 1 семестр занятиям, текущему контролю			0	62
Итого по обязательному уровню				70
Итого:				
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ (30 баллов) (проверка знаний, умений, владений)				
Тема, задание или мероприятие дополнительного контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
<i>Собеседование по проблемам самостоятельных работ на форуме</i>	<i>Реферат</i>	<i>Внеаудиторная</i>	0	30
Итого по дополнительному уровню				30
Итого максимум:				100
Промежуточный контроль – 30 баллов				
Промежуточный контроль	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов		
зачет	0	30		
Итого по промежуточному контролю	0	30		
Итого максимум:				
Итого				30
Итого				100