

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

ФИЛИАЛ ВГУЭС В Г. НАХОДКЕ

КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

( )

**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА И СПОРТ  
(ВИДЫ СПОРТА ПО ВЫБОРУ  
СТУДЕНТА: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА,  
ГИМНАСТИКА, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ)**

Направление и профиль подготовки:  
38.03.04 Государственное и муниципальное управление  
Государственное и муниципальное управление

2019

Находка 2020

Рабочая программа дисциплины Прикладная физическая культура и спорт (виды спорта по выбору студента: Легкая атлетика, Гимнастика, Спортивные игры)

составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки

38.03.04 Государственное и муниципальное управление и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 05 апреля 2017г. 301)

Составитель(и):

- \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, [Olga.Barabash@vvsu.ru](mailto:Olga.Barabash@vvsu.ru)  
- \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, [Ekaterina.Akimova@vvsu.ru](mailto:Ekaterina.Akimova@vvsu.ru)

Утверждена на заседании кафедры Гуманитарных и социально-экономических дисциплин

18.03.2020 протокол № 7

Редакция \_\_\_\_\_ Утверждена на заседании кафедры Гуманитарных и социально-экономических дисциплин \_\_\_\_\_ протокол № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой (разработчика)

  
подпись

В.С. Просалова

фамилия, инициалы

« 18 » марта 20 20 г.

Заведующий кафедрой (выпускающей)

  
подпись

В.С. Просалова

фамилия, инициалы

« 18 » марта 20 20 г.

## 1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения учебной дисциплины 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 профессиональной деятельности.

Основные задачи дисциплины:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.
- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.

## 2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемыми результатами обучения по дисциплине являются знания, умения, владения и/или опыт деятельности, характеризующие этапы/уровни формирования компетенций и обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы в целом. Перечень компетенций, формируемых в результате изучения дисциплины, приведен в таблице 1.

**Таблица 1 - Формируемые компетенции**

Название ООП ВО (сокращенное название)	Компетенции	Название компетенции
38.03.04 БГУ	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 3 Место дисциплины (модуля) в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» изучается как дисциплина базовой части Блока 1 "Дисциплины (модули)". Дисциплина базируется на компетенциях, сформированных на предыдущем уровне образования.

При освоении данной дисциплины компетенции одновременно формируются следующими дисциплинами ООП:

психология,  
социология.

Компетенции, приобретённые в ходе изучения дисциплины, готовят студента к освоению профессиональных компетенций.

#### 4 Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, самостоятельную работу по всем формам обучения, приведен в таблице 2.

**Таблица 2 - Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет:**

Название ОПОП ВО (сокращенное название)	Форма обучения	Цикл	Семестр (ОФО) /Курс (ЗФО)	Трудоемкость (З.Е.)	Объем контактной работы (час)					СРС	Форма промежуточной аттестации	
					Всего	Аудиторная			Внеаудиторная			
						лек	прак	лаб	ПА			КСР
38.03.04 ГМУ	ЗФО	Б.1.ФК.01	2		10		6		1	3	106	3
		Б.1.ФК.01	3		10		6		1	3	106	3
		Б.1.ФК.01	4		10		6		1	3	106	3

#### 5 Структура и содержание дисциплины (модуля)

##### 5.1 Структура практической части учебной дисциплины (модуля)

Тематический план, отражающий содержание практической части дисциплины, структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 3.

**Таблица 3 – Структура практической части дисциплины**

Название темы (вид занятия)	Объем часов	Семестр	Коды компетенций	Аттестация
Библиотечно-информационная компетентность (теория) <i>Формирование у студентов представления о физической культуре как об учебной дисциплине. Знакомство студентов с содержанием учебной программы курса, требованиями, целями и задачами дисциплины, рейтинговой системой оценки знаний студентов, знакомство с библиотечными ресурсами.</i>	В ходе практических занятий			

<i>Проведение инструктажа по технике безопасности на учебных занятиях, противопожарной безопасности, правилам внутреннего распорядка спортивного комплекса.</i>				
Футбол	30	2	ОК-8	A1
Легкая атлетика	30	2	ОК-8	A1
Баскетбол	30	2	ОК-8	A2
Волейбол	30	3	ОК-8	A1
Легкая атлетика	36	3	ОК-8	A2
Бейсбол	30	3	ОК-8	A1
Легкая атлетика	30	3	ОК-8	A1
Волейбол	36	3	ОК-8	A2
Гандбол	30	4	ОК-8	A1
Легкая атлетика	36	4	ОК-8	A2
		Форма контроля промежуточной аттестации:		Зачет

## **5.2 Содержание тем учебной дисциплины в ходе практического обучения**

Тема 1. *Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы*

Формирование целостного представления о физической культуре как элементе общей культуры человека.

Тема 2. *Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство РФ о физической культуре и спорте. Физическая культура личности*

Организация, структура, построение и методика проведения учебно-тренировочного занятия. Средства: общеразвивающие физические упражнения. Социально-экономические, организационно-управленческие и правовые основы физического воспитания в РФ. Формирование физической культуры личности.

Тема 3. *Основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности*

Формирование общего представления о здоровом образе жизни. Работоспособность. Способы ее поддержания и повышения.

Тема 4. *Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания*

Тема 5. *Быстрота и сила: методика воспитания и контроля уровня развития*

Быстрота и сила как физические качества. Упражнения для развития быстроты. Методика развития быстроты реакции и скорости движений. Средства и методы развития силы. Методика контроля уровня развития быстроты и силы.

Тема 6. *Методика составления вариантов и проведения комплекса упражнений*

*утренней гимнастики*

Сущность утренней гимнастики. Средства проведения утренней гимнастики. Методика составления вариантов и комплекса утренней гимнастики и ее проведения.

Тема 7. *Методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями*

Критерии дозирования физической нагрузки. Субъективные показатели самоконтроля. Методы самоконтроля за уровнем своего физического здоровья. Рекомендации по ведению дневника самоконтроля.

Тема 8. *Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма*

Методика проведения самостоятельного тренировочного занятия. Сущность и задачи самостоятельных тренировочных занятий. Средства, организация и методика проведения самостоятельных тренировочных занятий.

Тема 9. *Методы оценки и коррекции осанки и телосложения*

Упражнения (средства) и методика оценки коррекции телосложения.

Тема 10. *Основы методики самомассажа при умственном и физическом утомлении*

Сущность самомассажа. Приемы и техника самомассажа. Основы методики массажа. Самомассаж с целью снятия физического утомления.

Тема 11. *Методика составления комплекса и проведение вводно-подготовительной части занятия*

Самостоятельное проведение студентами вводно-подготовительной части занятия. Контроль и методические рекомендации.

Тема 12. *Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания*

Обучение составлению конспекта основной части занятия и проведение основной части занятия. Формирование общего представления о физических качествах человека.

Тема 13. *Средства и методы мышечной релаксации*

Сущность и воздействие мышечной релаксации на организм. Релаксационная гимнастика. Основы проведения мышечной релаксации.

Тема 14. *Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда*

Сущность и формы (виды) производственной гимнастики. Методика составления и проведения производственной гимнастики.

Тема 15. *Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов*

Определение индивидуальной нормы физической активности для обеспечения жизнедеятельности.

Тема 16. *Общая и специальная физическая подготовка*

Изучение физиологических механизмов энергообеспечения мышечной деятельности, компонентов нагрузки, позволяющих рационально развивать двигательные способности человека.

Тема 17. *Выносливость: методика воспитания и контроля уровня развития*

Выносливость как физическое качество человека. Средства и методика воспитания выносливости. Методика контроля уровня развития выносливости.

Тема 18. *Гибкость и ловкость: методика воспитания и контроля уровня развития*

Гибкость и ловкость как физические качества человека. Методика и средства развития гибкости и ловкости.

### **5.3 Формы и методы проведения занятий, применяемые образовательные технологии**

Промежуточная аттестация по курсу – зачет.

Результаты освоения дисциплины «Физическая культура» достигаются за счёт

использования в процессе обучения интерактивных методов и технологий формирования компетенций у студентов. Особое значение на занятиях со всеми студентами уделяется конструктивной обратной связи на пути освоения содержания программ обучения.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

**теоретический**, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний, отношение к физической культуре и вовлекающий студентов в научно-методическую деятельность;

**практический**, состоящий из двух подразделов:

- методико-практического, обеспечивающего овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;

- учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышению уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности, формированию здорового образа жизни;

**оценивающий**, определяющий дидактико-диалектическую взаимосвязь между результатами образования и компетенциями, формирование и развитие компетенций через усвоение содержания образовательной программы и используемыми образовательными технологиями; функция оценивания рассматривается как критический анализ образовательного процесса, способствующий его улучшению.

**Таблица 4 - Образовательные технологии**

ООП	Семестр/ модуль	Вид занятия, аттестация	Используемые образовательные технологии
БГУ	2-4	ПЗ	Учебная практическая работа (спортивный комплекс, стадион).
		СРС	Подготовка к занятиям; индивидуальная теоретическая работа (работа с медиа-ресурсами, электронными носителями, источниками.)
		А1 /А2	Сдача контрольных нормативов.
		ДЗ /З	Теоретический опрос знаний студента.
	2-4	ПЗ	Учебная практическая работа (спортивный комплекс, стадион).
		СРС	Подготовка к занятиям; индивидуальная теоретическая работа (работа с медиа-ресурсами, электронными носителями, источниками.)
		А1 /А2	Сдача контрольных нормативов.
		ДЗ / З	Теоретический опрос знаний студента.

#### **5.4 Форма текущего контроля**

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости представлены в таблице

Распределение баллов рейтинга успеваемости (третий семестр).

Раздел дисциплины	Виды занятий		Виды оценочных средств (всего 80 баллов)
Футбол	<b>Аудиторная работа</b>	Практические занятия	Соревнования между группами вуза
	<b>Аттестация</b>	Текущая аттестация первая (А1)	
Легкая атлетика	<b>Аудиторная работа</b>	Практические занятия	Бег 100 метров Бег 1000 метров Бег 3000 метров Прыжок в длину с места Метание мяча 150 г. на дальность
	<b>Аттестация</b>	Текущая аттестация вторая (А1)	
Баскетбол	<b>Аудиторная работа</b>	Практические занятия	Бросок мяча одной рукой в движении с обязательным попаданием в кольцо Передача мяча в тройках, восьмерка в движении Бросок в кольцо из-за дуги с трехочковой зоны Перехват, накрывание Ведение мяча на скорость со сменой направления и со сменой руки Соревнования между группами вуза Регулярное посещение занятий
	<b>Аттестация</b>	Текущая аттестация вторая (А2)	
<b>Зачет</b>	Опрос теоретических знаний, полученных в ходе самостоятельной работы.		

Распределение баллов рейтинга успеваемости (четвертый семестр).

Раздел дисциплины	Виды занятий		Виды оценочных средств (всего 80 баллов)
Волейбол	<b>Аудиторная работа</b>	Практические занятия	Подача мяча в заданные зоны Верхний пас над сеткой Нижний пас над сеткой Блокирование Прием мяча с подачи Нападающий удар Заводка (скидка) мяча Соревнования между группами вуза
	<b>Аттестация</b>	Текущая аттестация первая (А1)	
Легкая атлетика	<b>Аудиторная работа</b>	Практические занятия	Прыжок в длину с разбега Тройной прыжок Метание гранаты Метание мяча 150 г. Челночный бег 10х10м. Бег 1500 м. Бег 3000 м. Эстафетный бег 4х100 м.



	<b>Аттестация</b>	Текущая аттестация вторая (А2)	
<b>Зачет</b>		Опрос теоретических знаний, полученных в ходе самостоятельной работы.	

Распределение баллов рейтинга успеваемости (пятый семестр).

<b>Раздел дисциплины</b>	<b>Виды занятий</b>		<b>Виды оценочных средств (всего 80 баллов)</b>
Бейсбол	<b>Аудиторная работа</b>	Практические занятия	Метание мяча в цель с расстояния 10 м. Бросок и ловля мяча на скорость за 1 мин. Бег по четырем базам на время Подача мяча питчером Соревнования между группами вуза
	<b>Аттестация</b>	Текущая аттестация первая (А1)	
Легкая атлетика	<b>Аудиторная работа</b>	Практические занятия	Длительный бег 5 км. без учета времени Толкание ядра на дальность Метание копья
	<b>Аттестация</b>	Текущая аттестация вторая (А1)	
Волейбол	<b>Аудиторная работа</b>	Практические занятия	Двусторонняя игра по правилам Практическое судейство игры Соревнования между группами вуза Регулярное посещение занятий
	<b>Аттестация</b>	Текущая аттестация вторая (А2)	
<b>Зачет</b>		Опрос теоретических знаний, полученных в ходе самостоятельной работы.	

Распределение баллов рейтинга успеваемости (шестой семестр).

<b>Раздел дисциплины</b>	<b>Виды занятий</b>		<b>Виды оценочных средств (всего 80 баллов)</b>
Гандбол	<b>Аудиторная работа</b>	Практические занятия	Передачи и ловля мяча с расстояния 5 метров за 1 мин. Бросок мяча одной рукой по воротам Нападение с дуги один в один Защитные действия один в один Челночный бег (3x10) на время Тактика атакующих передач в команде ( минимум 4 передачи 30 с.) Соревнования между группами вуза
	<b>Аттестация</b>	Текущая аттестация первая (А1)	
Легкая атлетика	<b>Аудиторная работа</b>	Практические занятия	Прыжок в длину с места на дальность Метание набивного мяча на дальность Прыжок в высоту способом

			«перешагивание» Бег 500 метров Бег 60 метров Регулярное посещение занятий
	<b>Аттестация</b>	Текущая аттестация вторая (А2)	
<b>Зачет</b>		Опрос теоретических знаний, полученных в ходе самостоятельной работы.	

## **6 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

К зачету (промежуточной аттестации) допускаются студенты, набравшие не менее 41 балла в ходе освоения практической части дисциплины на учебных занятиях. На зачете максимальное количество баллов, которое может заработать студент – 20. Полный правильный ответ на один из двух вопросов, отведенных на зачет, оценивается в 10 баллов.

Студенту так же может быть предложен тест, состоящий из 20 вопросов, где правильный ответ на один вопрос оценивается в один балл (примерные тесты представлены в фонде оценочных средств).

### **Методические указания по работе с литературой**

При изучении курса «Физическая культура» следует, прежде всего, использовать учебники, учебные пособия, указанные в списке основной и дополнительной литературы. При использовании иной учебной литературы, следует убедиться в актуальности той информации, которая в ней приведена. Прежде всего, необходимо обратить внимание на год выпуска литературы следует использовать литературу не ранее 2005 года издания, предпочтительнее всего 2010 – 2015 года издания как наиболее актуальную.

Начиная работу с литературой, студент должен, прежде всего, записать библиографические данные анализируемого источника с учетом требований стандарта к оформлению списка литературы.

## **7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

Перечень мер по обеспечению выполнения студентами всех видов самостоятельной работы:

- наличие библиотеки, обеспеченной средствами компьютерной техники и соответствующего программного обеспечения;
- обеспечение учебно-методической и справочной литературой;
- обеспечение полнотекстовыми электронными базами данных.

## **8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

### **Типовые вопросы к зачёту**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
6. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
8. Особенности занятий избранным видом спорта.
9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

10. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Общие положения ППФП. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.
11. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
12. Характеристика физических качеств человека.
13. Олимпийское движение. История и современное олимпийское движение.
14. История физической культуры.
15. Олимпийская хартия.
16. Физическое воспитание, физическое совершенствование.
17. Профилактика заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
18. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
19. Определение уровня физического развития и физической подготовленности на занятиях физической культурой. Функциональные пробы.
20. Спортивная подготовка и ее разделы: психическая, физическая, техническая, тактическая. Гибкость, методы ее развития.
21. Методы и средства формирования психофизической культуры.
22. Зоны относительной мощности физических нагрузок, энергозатраты при физической нагрузке. Понятия об утомлении и перетренированности.
23. Оздоровительные системы и программы отечественных и зарубежных ученых, врачей, целителей. Краткая характеристика одной из них.
24. Формы организации самостоятельных занятий и мотивация их выбора.
25. Самоконтроль функционального состояния и двигательной подготовленности.
26. Перечень и характеристика факторов, определяющих здоровье человека. Понятия: здоровье, валеология.
27. Слагаемые здорового образа жизни. Показатели здоровья. Факторы, определяющие здоровье человека
28. Понятия: физическая культура, физическое воспитание, спорт.
29. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
30. Физическое образование. Двигательная и функциональная подготовленность.
31. Физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка

1.

9

( ) -

1.

:

-

- : <http://www.consultant.ru>

2.

: <https://urait.ru>

3.

- « » - <https://e.lanbook.com/>

4.

eLIBRARY.RU - <https://www.elibrary.ru>

5.

«GrebennikOn» -

<https://grebennikon.ru>

## 10 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие примерным программам дисциплин (модулей), рабочим учебным программам дисциплин (модулей).

Перечень материально-технического обеспечения, необходимого для реализации программы бакалавриата, включает в себя лаборатории, оснащенные лабораторным оборудованием, в зависимости от степени его сложности.

Занятия проводятся на стадионе, а так же в спортивном игровом зале, хореографическом зале, тренажерном зале, обеспеченными всем необходимым спортивным инвентарем:

№	Наименование
1.	Форма баскетбольная мужская – 10 комплектов
2.	Форма баскетбольная женская – 10 комплектов
3.	Форма волейбольная женская – 10 комплектов
4.	Форма волейбольная мужская – 10 комплектов
5.	Форма футбольная – 30 комплектов
6.	Манишка тренировочная – 10 шт.
7.	Щит баскетбольный – 4 шт.
8.	Кольцо баскетбольное – 4 шт.
9.	Сетка баскетбольная – 4 шт.
10.	Табло баскетбольное – 1 шт.
11.	Доска тренерская – 1 шт.
12.	Стойка волейбольная – 2 шт.
13.	Сетка волейбольная – 2 шт.
14.	Антенна волейбольная – 2 компл.
15.	Вышка судейская волейбольная – 1 шт.
16.	Табло волейбольное – 1 шт.
17.	Насос ручной для накачивания мячей – 1 шт.
18.	Насос ножной механический – 1 шт.
19.	Стойка для большого тенниса – 2 шт.

20.	Сетка для большого тенниса – 1 шт.
21.	Стойка для прыжков в высоту – 2 шт.
22.	Планка для прыжков в высоту 4 м. – 2 шт.
23.	Стол для настольного тенниса – 4 шт.
24.	Ракетка для настольного тенниса – 12 шт.
25.	Шарик для настольного тенниса – 50 шт.
26.	Ракетка для бадминтона – 20 шт.
27.	«Городки» - 1 набор
28.	Мяч для метания 150 г. – 6 шт.
29.	Граната для метания 300 г. – 3 шт.
30.	Граната для метания 500 г. – 3 шт.
31.	Граната для метания 700 г. – 3 шт.
32.	Рулетка спортивная 10 м. – 2 шт.
33.	Рулетка спортивная 20 м. – 2 шт.
34.	Рулетка спортивная 50 м. – 2 шт.
35.	Секундомер электронный – 2 шт.
36.	Мат гимнастический – 11 шт.
37.	Палка гимнастическая – 25 шт.
38.	Скамейка гимнастическая 4 м. – 4 шт.
39.	Скамейка гимнастическая 3 м. – 2 шт.
40.	Стойка ограничительная – 10 шт.
41.	Обруч гимнастический пластмассовый – 25 шт.
42.	Скакалка – 40 шт.
43.	Скакалка-прыгалка пластмассовая – 20 шт.
44.	Лента гимнастическая – 10 шт.
45.	Ролик гимнастический – 3 шт.
46.	Клюшка хоккейная – 4 шт.
47.	Эспандер силовой – 1 шт.
48.	Весы напольные – 1 шт.
49.	Бита поролоновая – 2 шт.
50.	Мяч бейсбольный – 6 шт.

51.	Мяч гандбольный – 4 шт.
52.	Мяч футбольный – 4 шт.
53.	Мяч набивной 3 кг. (медицинбол) – 5 шт.
54.	Мяч гимнастический – 16 шт.
55.	Мяч волейбольный – 20 шт.
56.	Мяч волейбольный профессиональный – 15 шт.
57.	Мяч баскетбольный – 20 шт.
58.	Мяч баскетбольный профессиональный – 10 шт.
59.	Макивара для тхэквондо – 8 шт.
60.	Корзина металлическая для инвентаря – 4 шт.
61.	Мяч теннисный – 30 шт.
62.	Эстафетная палочка – 4 шт.
63.	Канат для перетягивания – 1 шт.
64.	Ворота футбольные 2х3 – 2 шт.
65.	Тренажер мультифункциональный – 1 шт.
66.	Дорожка беговая – 1 шт.
67.	Велотренажёр – 2 шт.
68.	Тренажёр эллипс – 1 шт.
69.	Тренажёр силовой – 1 шт.
70.	Стойка-скамья для штанги – 1 шт.
71.	Штанга (с блинами) – 2 шт.
72.	Гантели (с блинами) – 4 шт.

## 12 Словарь основных терминов

**Адаптация** (латadaptatio-приспособление) - процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; как международный термин означает приспособление организма к общеприродным, производственным и социальным условиям.

**Акклиматизация** – процесс приспособления организма к новым климатогеографическим условиям. Физиологическая акклиматизация состоит в выработке организмом приспособительных реакций, направленных на поддержание его нормальной жизнедеятельности.

**Активность** – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность в дидактическом плане выступает как предпосылка, условие и результат сознательного усвоения знаний, умений и навыков.

**Антропометрические показатели** – степень выраженности антропометрических признаков: самотометрические– длина и масса тела, диаметры, окружности(грудной

клетки и др.); физиометрические показатели – жизненная емкость легких, ручная и станковая динамометрия и др.; соматоскопические – состояние опорно-двигательного аппарата (форма грудной клетки, позвоночника, ног, спины, развитие мускулатуры), степень жировых отложений и т.д.

**Антропометрический профиль** – графическое изображение результатов оценки показателей физического развития по стандартам.

**Аспект** – угол зрения, под которым рассматривается объект (предмет) исследования.

**Быстрота** – способности человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью – характеризуется увеличением подвижности нервных процессов, быстро следующих друг за другом, давая возможность быстрой смене сокращений и расслаблений мышц, направляя и координируя движения и уменьшая латентный (скрытый) период двигательной реакции.

**Восстановление** – процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к дорабочему состоянию.

**Врачебный контроль** – комплексное медицинское обследование, направленное на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, достижение высоких спортивных результатов.

**Выносливость** – способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая ее эффективности – характеризуется противостоянием организма человека утомлению.

**Гибкость** – это способность человека выполнять движения с большей амплитудой. Различают гибкость динамическую, статическую, активную и пассивную.

**Гиподинамия** (греч. – понижение плюс относящийся к силе) – пониженная подвижность вследствие уменьшения силы движения.

**Гипокинезия** (греч. – понижение плюс движение) – вынужденное уменьшение объема движений вследствие малой подвижности. Вызывает ряд болезненных явлений.

**Гипоксия и гипероксия** (греч. *hupo* – приставка, означающая: 1) под, ниже; 2) понижение, уменьшение, недостаточность + лат. *oxygenium* – кислород) и гипероксия (греч. *hyper* – приставка, означающая: 1) над, сверх, сверху; 2) чрезмерное повышение, увеличение чего-либо + лат. *oxygenium* – кислород) – соответственно недостаточное и повышенное содержание кислорода в среде обитания, крови и тканях организма. То и другое явление существенным образом определяет реакции функциональных систем организма, обеспечивающих кислородный обмен.

**Гипотеза** – научное предположение, выдвигаемое для объяснения каких-либо явлений; предварительное суждение о закономерной (причинной) связи явлений, требующее проверки и доказательств; форма развития науки.

**Градация** интенсивности физических нагрузок. В зависимости от лучших индивидуальных результатов занимающихся можно определять и использовать на занятиях уровень градации интенсивности физической нагрузки (малая, средняя, большая, предельная) в процентах по отношению ко времени и к скорости достигнутых при установлении личного рекорда на данной дистанции.

**Гомеостаз** (*homestasis*, греч. *homois* – подобный, сходный + *stasis* – стояние, неподвижность) – относительное динамическое постоянство внутренней среды и некоторых физиологических функций организма, обеспечивается сложной системой координированных приспособительных (адаптивных) механизмов, направленных на устранение или ограничение воздействия факторов внешней и внутренней среды организма.

**Двигательная активность** – понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений. Применительно к человеку это понятие обуславливается особенностями труда, быта и отдыха. Рост или снижение уровня двигательной

активности связаны с естественной потребностью организма в оптимальном двигательном режиме. Чрезмерная мышечная работа(гипердинамика, гиперкинезия) приводит к переутомлению, перенапряжению и перетренированности; недостаточная(гиподинамия, гипокинезия) – к различного рода физической детренированности.

**Двигательное умение** - владение техникой действия, которое отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.

**Двигательный навык** – такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действия отличаются высокой надежностью.

**Диагностика состояния здоровья** – краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося по результатам врачебного контроля после диспансеризации.

**ДЮКФП** – детско-юношеский клуб физической подготовки.

**ДЮСШ** – детско-юношеская спортивная школа.

**Закаливание** – повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействий солнца, воздуха, воды.

**Здоровье** – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

**Здоровый образ жизни** – типичная совокупность форм и способов повседневной жизни культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

**Здоровый стиль** – определенный тип поведения личности или группы жизни людей, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, манеры, привычки, склонности культурной жизнедеятельности в конкретных социальных условиях.

**Зоны физических нагрузок** – это режим нагрузки, ограниченный в выполнении упражнения какими-то показателями: физиологическими(пульс, частота дыхания, потребление кислорода, накопления лактата в крови и др.) или педагогическими(скорость, темп, усилия и др.).

**Исследование** – процесс и результат научной деятельности, направленной на получение новых, общественно значимых знаний.

**Ловкость** – координационная сложность усвоенного движения, точность выполнения пространственных, временных, силовых, ритмических характеристик, изменение двигательной деятельности в соответствии с изменившейся обстановкой.

**Максимальное потребление кислорода (МПК)** – показатель мышечной деятельности организма в аэробных(кислородных) условиях, т.е. максимальное количество кислорода, которое может быть доставлено в ткани за 1 мин при работе такой интенсивности, когда минутный кислородный запрос не превышает уровень кислородного потолка, т.е. функциональных возможностей организма в условиях достаточного поступления кислорода. Существенно отличается у тренированных и нетренированных лиц.

**Метаболизм** (metabolismus; греч. metabole – изменение, превращение) – обмен веществ в организме, совокупность процессов анаболизма(anabolismus; греч. anabole – подъем) – создания и превращения живой материи, и катаболизма(греч. catabole – сбрасывание вниз) – процессов распада тканевых, клеточных структур и сложных соединений для энергетического и пластического обеспечения процессов жизнедеятельности. В более узком смысле метаболизм – это промежуточные превращения определенных веществ(белков, жиров, углеводов и др.) внутри клеток с момента их поступления до образования конечных продуктов обмена веществ.

**Метод исследования** – способ научного познания действительности; способ



применения старого знания для получения нового знания. Является орудием получения научных фактов.

**Методические принципы** физического воспитания – это принципы, которые выражают методические закономерности педагогического процесса и в силу этого обязательны при осуществлении образовательных и воспитательных задач: принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований.

**Методы** физического воспитания – это способы работы, преподавателя, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические.

**Мотивация выбора** – личная причина(обоснование) выбора каждым обучаемым систем физических упражнений для регулярных занятий.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – процесс совершенствования физических качеств(силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

**Объект исследования** - процесс или явление, порождающее проблемную ситуацию и избранное для изучения.

**Онтогенез** – индивидуальное развитие организма, охватывающее все изменения от рождения до окончания жизни. Рассматривается в единстве с фил-генезом.

**Организм** – биологическая система любого живого существа. Организм человека – это высокоорганизованная биологическая система, обладающая всей совокупностью основных жизненных свойств, но характеризующаяся еще и способностью к самоорганизации, самообучению, восприятию, передаче и хранению информации; совершенствованию механизмов управления биологическими процессами через социальные факторы.

**Педагогический контроль** – процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физкультурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

**Переутомление** – накопление(кумуляция) утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда, появлении раздражительности, головных болях, расстройстве сна и др. Различают – начинающееся, легкое, выраженное и тяжелое переутомление.

**Планирование** оперативное предусматривает достижение заданных характеристик двигательных действий, реакций функциональных систем организма при выполнении отдельных тренировочных заданий в соревновательных стартах, поединках, схватках и т.п.

**Предмет исследования** - все то, что находится в границах объекта исследования в определенном аспекте рассмотрения.

**Прикладные знания** – приобретаются в процессе регулярных занятий физической культурой, могут быть использованы в профессиональной деятельности.

**Прикладные виды спорта** – те виды(или их элементы), которые развивают, формируют профессионально-прикладные знания, психофизические и специальные качества, умения и навыки.

**Прикладные психические качества** – те качества личности, которые способствуют эффективному выполнению профессиональных видов работ. Могут быть сформированы и воспитаны в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом.

**Прикладные физические качества** – это те качества(сила, выносливость, быстрота, гибкость), которые имеют наибольшее значение для качественного и эффективного выполнения конкретной профессиональной деятельности.

**Прикладные умения и навыки** необходимы в конкретной профессиональной деятельности, могут быть сформированы в процессе занятий определенными видами

спорта.

**Принцип** - основное, исходное положение какой-либо теории, учения, науки.

**Профессионально-прикладная физическая подготовка** – специальнонаправленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности(общепринятая аббревиатура– ППФП).

**Профессиональная направленность физического воспитания** – совокупность средств, форм, методов и приемов воспитательной деятельности в вузе, обеспечивающей формирование личности будущих специалистов.

**Психофизическая подготовка** – процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей.

**Работоспособность** – потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических резервов человека. Может рассматриваться как максимальная, оптимальная, сниженная.

**Резистентность** (лат.resistentia – сопротивление, противодействие) – устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов среды, реализуемая на основе общебиологического принципа гомеостаза.

**Рекреация** – отдых, необходимый для восстановления сил после трудовой деятельности.

**Релаксация** – состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после сильных переживаний, физических нагрузок и др. Может быть непроизвольной(например, при отходе ко сну) и произвольной, вызванной путем принятия спокойной позы, представления состояния, обычно сопутствующего покою, расслаблению мышц, вовлеченных в различные виды активности.

**Рефлекс**(лат. reflexus – повернутый назад, отраженный) – ответная реакция организма на раздражение рецепторов, осуществляемая при посредстве центральной нервной системы. Рефлексы делятся на безусловные(врожденные) и условные(приобретенные в процессе жизнедеятельности), осуществляются с помощью рефлекторной дуги и образования так называемых временных связей механизма, взаимодействия различных корковых и подкорковых областей центральной нервной системы.

**Самоконтроль** – регулярные наблюдения занимающихся физкультурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приемов. утомление

**Самооценка** – оценка личностью самой себя, своих возможностей и места среди других людей, являющаяся важным регулятором ее поведения.

**Саморегуляция** – целесообразное функционирование активности личности в единстве ее энергетических, динамических и содержательно-смысловых составляющих.

**Самочувствие** – ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.

**СДЮСШОР** – специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва.

**Сила** – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

**Система** – множество элементов, находящихся в отношениях и связях друг с другом, образующих определенную целостность, единство.

**Спорт** – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности

человека

**Специальные прикладные качества** - способности человека противостоять специфическим воздействиям внешней среды (низкие и высокие температуры, качивание, недостаточное парциальное давление кислорода в горах и др.).

**Социально-биологические основы** физической культуры – сопряженное понятие о принципах взаимодействия закономерностей социальных (общественных) и биологических (связанных с функциональными особенностями организма) в процессе овладения ценностями физической культуры.

**Социально-экологические факторы** – понятие о комплексном воздействии живой и неживой природы на организм человека в конкретных условиях окружающей среды, обитания, производственной деятельности и общественных отношений.

**Современные системы физических упражнений** – совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут комплексно или акцентировано содействовать укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей отдельных систем организма, изменению психического состояния, овладению отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками.

**Стратегия спортивная** - совокупность общих закономерностей подготовки спортсмена и ведения соревновательной борьбы. Стратегический план учитывает различные варианты построения подготовки, соревновательной борьбы, а также формы, средства и способы достижения результата. Может относиться как к системе соревнований, так и к отдельному состязанию, турниру

**Стретчинг** – растягивание, включает в себя комплекс поз, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп. Для правильного выполнения упражнений стретчинга следует придерживаться следующих требований: прежде чем выполнить упражнение, надо знать, какую конкретную группу мышц оно помогает растягивать; при выполнении упражнений не следует пытаться скопировать движение более гибкого товарища, все движения должны находиться в определенных пределах, индивидуального диапазона подвижности суставов, вначале следует применять «легкий стрейчинг» при положении сустава в крайне разогнутом, согнутом, отведенном или приведенном положении не покачиваться, растягивать связки и мышцы только за счет статического давления, находясь в неподвижном состоянии; в процессе выполнения упражнений дышать спокойно и ритмично; при появлении острых болевых ощущений прекращать выполнение упражнений. Этот вид гимнастики широко используется как вспомогательное средство в различных видах спорта.

**Структура подготовленности занимающегося** - отдельные стороны подготовленности спортсмена, определяющие уровень спортивных достижений, а именно: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность.

**Суперкомпенсация** - это явление превышения исходного уровня в процессе восстановления после снижения, вызванного выполнением физической работы.

**Тактика спортивная** - совокупность приемов и средств, применяемая для достижения конкретно поставленной в соревнованиях цели и основанная на расчете реальных возможностей спортсмена и его соперников.

**Тест** – неспецифическое упражнение, выполнение которого тесно связано с основным упражнением или двигательным качеством.

**Техника спортивная** - система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее целесообразно приспособленная для решения основной спортивной задачи с наименьшей затратой сил и энергии в соответствии с его индивидуальными особенностями.

**Трудоспособность** – способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками.

**Туризм** – 1. Разнообразные по форме, содержанию и длительности путешествия, совершаемые в свободное от основной деятельности время. Один из видов активного

отдыха.

2. Вид спорта, цель которого участие в походах, имеющих 4 категории сложности в зависимости от продолжительности похода в днях или километрах. Различают пешеходный, лыжный, горный, водный, конный, велосипедный, мотоциклетный, автомобильный туризм, спелеотуризм. Самым массовым является пешеходный туризм. Во время похода под влиянием активной мышечной работы и естественных природных факторов улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается интенсивность процессов обмена веществ, кроме того, обилие впечатлений и положительные эмоции благотворно влияют на нервную систему.

**Усталость** – комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов(памяти, внимания, мышления и др.).

**Утомление** – временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, сопровождающееся потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности негативными эмоциональными и физиологическими реакциями. Выделяют физическое и умственное, острое и хроническое, нервно-эмоциональное утомление.

**Физиологическая и функциональная система организма** – под физиологической системой понимают наследственно закрепленную, регулирующую систему органов и тканей(кровообращения, дыхания, пищеварения и т.д.), которые функционируют в организме не изолированно, а во взаимодействии друг с другом. Функциональная система организма формируется в процессе его жизнедеятельности на наследственной и приобретенной основе с учетом интегральных нейрогуморальных механизмов регуляции и образует взаимосвязь органов, тканей, физиологических систем, обеспечивая в итоге достижение цели в определенном виде деятельности.

**Физическая культура** – часть общей культуры общества. Отражает способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для ультивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности.

**Физическая культура личности** – характеризует качественное, системное и динамичное новообразование, определяющее ее образованность, физическую подготовленность и совершенство, отраженное в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом стиле жизни.

**Физическая подготовленность** – процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности.

**Физические (двигательные) качества** – это определенные стороны двигательных способностей человека – сила, выносливость, быстрота(скоростные возможности), гибкость, ловкость(координационные возможности).

**Физическое воспитание** – педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.

**Физическое образование** – приобщение человека к физической культуре, в процессе которого личность овладевает системой ценностей, знаний, творчески развивает физические способности, мировоззренческие, психические, эстетические и поведенческие качества.

**Физическое развитие** – закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания.

**Физическое совершенство** – процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей.

**Формы самостоятельных занятий** – система организации занятий физическими упражнениями, обусловленная определенным их содержанием.

**Функциональная подготовленность** – результат успешной физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной, сердечнососудистой, нервной и других систем организма.

**Функциональная проба** – дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма.

**Функциональное состояние** – интегральный комплекс характеристик тех качеств и свойств организма, которые прямо или косвенно определяют деятельность человека; системный ответ организма, обеспечивающий адекватность требованиям его деятельности или неадекватность (когда организм работает на излишне высоком уровне функционального напряжения).

**Ценности физической культуры** – значимые явления, предметы, процессы и результаты деятельности в сфере физической культуры, ориентация на которые стимулирует поведение и проявление физкультурно-спортивной активности.

**Эксперимент** – род опыта, имеющего целенаправленно исследовательский характер и проводимого в искусственных, воспроизводимых условиях путем их контролирующего изменения.

**Энергозатраты** при физической нагрузке – это количество энергии, израсходованное организмом за определенный промежуток времени во время работы.

Приложение  
к рабочей программе дисциплины  
«Прикладная физическая культура»

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

ФИЛИАЛ ВГУЭС В Г. НАХОДКЕ

КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

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

**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ  
(ВИДЫ СПОРТА ПО ВЫБОРУ СТУДЕНТА:  
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, ГИМНАСТИКА, СПОРТИВНЫЕ  
ИГРЫ)**

Направление и направленность (профиль)  
38.03.04 Государственное и муниципальное управление

Форма обучения  
заочная

Находка 2020

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) Прикладная физическая культура и спорт (виды спорта по выбору студента: Легкая атлетика, Гимнастика, Спортивные игры)

разработан в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки

38.03.04 Государственное и муниципальное управление и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 05 апреля 2017г. № 301 (в действующей редакции))

**Составители(ль)**

*Барабаш О.А., доктор педагогических наук, заведующий кафедрой, Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, [Olga.Varabash@vvsu.ru](mailto:Olga.Varabash@vvsu.ru)*

*Акимова Екатерина Юрьевна, старший преподаватель, Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин, [Ekaterina.Akimova@vvsu.ru](mailto:Ekaterina.Akimova@vvsu.ru)*

Утвержден на заседании кафедры Гуманитарных и социально-экономических дисциплин

18.03.2020 протокол № 7

Заведующий кафедрой (разработчика)

  
подпись

В.С. Просалова

фамилия, инициалы

« 18 » марта 20 20 г.

Заведующий кафедрой (выпускающей)

  
подпись

В.С. Просалова

фамилия, инициалы

« 18 » марта 20 20 г.

## 1 ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ\*

№ п/п	Код компетенции	Формулировка компетенции	Номер этапа (1–8)**
1	ОК-8	Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности	

\* Данные сведения представлены в компетентностной модели выпускника.

\*\* Для магистратуры – (1–4).

## 2 ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

<ОК-8>

<Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности>

Планируемые результаты обучения* (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения				
	1	2	3	4	5
<b>Знает:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, методы и средства физической культуры для укрепления здоровья	Не имеет базовых знаний основ физической культуры и здорового образа жизни, не владеет методами и средствами физической культуры для укрепления здоровья	Фрагментарное знание основ физической культуры и здорового образа жизни, слабое владение методами и средствами физической культуры для укрепления здоровья	Неполное знание основ физической культуры и здорового образа жизни, некоторое владение методами и средствами физической культуры для укрепления здоровья	В целом сформировавшиеся знания основ физической культуры и здорового образа жизни, владение методами и средствами физической культуры для укрепления здоровья	Сформировавшиеся систематические знания основ физической культуры и здорового образа жизни, полноценное владение методами и средствами физической культуры для укрепления здоровья
<b>Умеет:</b> использовать методы и средства физической культуры для органи-	Допускает существенные ошибки при использовании методов и средств физической культуры	Фрагментарное умение использовать методы и средства физической культуры для	Демонстрирует частичное умение использовать методы и средства физической культуры	Демонстрирует сформировавшееся умение использовать методы и средства физической культуры	Раскрывает сформировавшиеся систематические умения использовать методы и средства



зации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной деятельности	культуры для организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной деятельности	организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий, но допускает существенные ошибки при их выполнении	туры для организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной деятельности	культуры для организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной деятельности.	физической культуры для организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий для обеспечения полноценной социальной деятельности
<b>Владеет:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной профессиональной деятельности	Отсутствие навыков владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Фрагментарное приращение технологий владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной профессиональной деятельности	Демонстрирует неполное владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной профессиональной деятельности	Показывает в целом сформировавшееся владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной профессиональной деятельности	Успешное и систематическое владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для достижения результатов в профессиональной деятельности
<b>Шкала оценивания***</b> (соотношение с традиционными формами аттестации)	0–8 не зачтено	9–12 не зачтено	13–15 зачтено	16–18 зачтено	19–20 зачтено

### 3 ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Коды компетенций и планируемые результаты обучения		Оценочные средства*	
			Наименование	Представление в ФОС
1.	ОК-8	знать	1) Реферат для временно освобожденных от занятий.	5.5
			2) Реферат для специальной медицинской группы	5.6
			3) Вопросы по теоретическому разделу программы.	5.7
		уметь	1) Тест №1 (контрольные нормативы)	5.1
			2) Тест №2 (контрольные задания - нормативы для оценки физической подготовленности)	5.2
			3) Дневник самоконтроля	5.4
	владеть	Тест №3 (тесты для оценки физической подготовленности 3-й курс)	5.3	

### 4 ОПИСАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Промежуточная аттестация по дисциплине «*Прикладная физическая культура и спорт (виды спорта по выбору студента)*» включает в себя теоретические задания (рефераты), позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний и/или практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений (см. раздел 5).

Усвоенные знания и освоенные, умения и владения проверяются в ходе занятий при помощи норма-контроля (тестов), контрольных заданий (специальных упражнений).

Объем и качество освоения обучающимися дисциплины, уровень сформированности дисциплинарных компетенций оцениваются по результатам текущих и промежуточной аттестаций количественной оценкой, выраженной в баллах, максимальная сумма баллов по дисциплине равна 100 баллам.

Сумма баллов, набранных студентом по дисциплине, переводится в оценку в соответствии с таблицей.

Сумма баллов по дисциплине	Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика уровня освоения дисциплины
от 91 до 100	«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на итоговом уровне, 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 дисципли-

		нарных компетенций на среднем уровне: 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 на базовом уровне: 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»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже базового, 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 КОМПЛЕКС ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Рабочими и учебными планами университета приема 2015 года и последующих лет по всем направлениям и специальностям предусмотрены занятия по прикладной физической культуре и спорту (по выбору студента) в объеме 330 часов в течение 6 семестров. Оценка освоения дисциплины в 1 - 6 семестрах – зачет, включая студентов специальной медицинской группы - ЛФК. Временно освобожденные от занятий по физической культуре и студенты специальной медицинской группы ЛФК-2 получают зачет после защиты реферата, тестирования и собеседования по дневнику самоконтроля.

Цель промежуточной аттестации – выявить уровень освоения студентами учебного материала программы по прикладной физической культуре по разделам: теоретических и методических знаний, общей физической и спортивно-технической подготовки, жизненно необходимых умений и навыков.

Оценка «зачтено» определяется по результатам прохождения студентом контрольных рубежей (с 1-го по 6-ой семестр) с использованием бальной системы (max – 100 баллов).

Положительно аттестуются студенты, набравшие за семестр более 61 балла. Начисления баллов производится по следующим показателям:

- посещение всех занятий согласно расписанию (26 занятий, одно занятие - 2 балла);
- подготовка студентом краткого отчета по теоретическому разделу (индивидуальные задания по развитию физических качеств в рамках самостоятельных занятий и т.п.) согласно рабочей программы (5.7) – 4 балла;
- сдача контрольных нормативов (аттестационные баллы).

В каждом семестре сдаются 5 нормативов, два из которых являются приоритетными (согласно контрольным нормативам (тестам) для оценки физической подготовленности студентов основных и спортивных учебных отделений, специального медицинского отделения). Максимальное количество аттестационных баллов основного отделения - 35, минимальное количество – 10 баллов (Тест №2 и Тест №3). Сдача контрольных нормативов обязательна.

Студенты отделения ЛФК, наряду с практическими занятиями (26 занятий), сдают контрольные тесты, участвуют в организации и судействе соревнований (8 баллов) и сдают 5 нормативов (40 баллов - Тест №1).

Студенты специального медицинского отделения ЛФК 2, не сдающие контрольные нормативы по состоянию здоровья, сдают контрольные тесты (20 баллов), участвуют в организации и проведении спортивных мероприятий, соревнований (10 баллов), защищают реферат (35 баллов), составляют комплекс физических упражнений по заболеванию (15 баллов) и ведут дневник самоконтроля за здоровьем (20 баллов). (5.4 Дневник-самоконтроля).

Студентам всех отделений, имеющим менее 61 аттестационного балла, назначают дополнительные занятия.

Студенты, временно освобожденные от занятий по физическому воспитанию (по медицинским справкам), защищают реферат (до первой контрольной точки).

## 5.1 Тест №1 (Контрольные нормативы)

### Контрольные нормативы (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы

#### Юноши

Вид задания	Критерии оценки			
	«5» (8 баллов)	«4» (6 баллов)	«3» (4 балла)	«2» (2 балла)
1 Прыжки в длину с места (см)	220	195	180	меньше 180
2 Метание гранаты 700 гр. (м)	34	32	30	меньше 30
3 Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	8	6	меньше 6
4 Челночный бег 3 x 10 м/с.	7,3	8,0	8,2	больше 8,2
5 Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	120	110	100	меньше 100
6 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	45	40	35	меньше 35
7 Поднимание ног в висе до перекладины (кол-во раз)	7	5	3	меньше 3
8 Броски набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,0	7,0	6,0	меньше 6,0
9 На скоростно- силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	13,5	14,0	14,5	больше 14,5
10 На скоростную выносливость 1000 м (мин./сек.)	3,40	3,50	4,10	больше 4,10
11 На общую выносливость – бег 3000 м (мин./сек.)	15,00	15,30	16,00	больше 16,00
12 Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 спортивной аэробики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

#### Девушки

Вид задания	Критерии оценки			
	«5» (8 баллов)	«4» (6 баллов)	«3» (4 балла)	«2» (2 балла)

1 Прыжки в длину с места (см)	190	175	160	меньше 160
2 Метание гранаты 500 гр. (м)	20	18	16	меньше 16
3 Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	12	9	7	меньше 7
4 Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	130	120	110	меньше 110
6 Челночный бег 3x10 м/сек.	8,4	8,7	9,3	больше 9,3
7 Вис на перекладине, (сек).	25	20	15	меньше 15
8 На силовую подготовленность - поднятие (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	35	30	меньше 30
9 Броски набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,0	меньше 6
10 На скоростно-силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	16,5	16,7	17,0	больше 17,0
11 На скоростную выносливость 500 м (мин./сек.)	1,55	2,05	2,15	больше 2,15
12 На общую выносливость, бег 2000 м (мин./сек.)	10,50	11,10	11,30	больше 11,30
13 Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 ритмической гимнастики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

## 5.2 Тест №2 Контрольные задания (упражнения – тесты) для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений 1, 2 курса

	Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы	се-мestр	Критерии оценки (в баллах)		
			6/7	4/5	2/3
<b>Весенний семестр (юноши)</b>					
1	Подтягивание (кол-во раз)	1	14	9	5
		2	15	11	6
2	Бег 100м. (сек.)	1	13.20	14.00	14.50
		2	13.20	13.80	14.50
3	Бег 3000м. (мин. сек.)	1	12.30	13.20	14.00
		2	12.30	13.20	14.00
4	Прыжки в длину с места (см)	1	245	235	215
		2	250	235	215
5	Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	1	120	110	100
		2	120	110	100

	Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы	се-мestр	Критерии оценки (в баллах)		
			6/7	4/5	2/3
<b>Весенний семестр (девушки)</b>					
1	Упражнение на брюшной пресс (кол-во раз)	1	40	30	20
		2	45	35	25
2	Бег 100м.(сек.)	1	15.7	17.0	18.1
		2	15.7	17.0	18.1
3	Бег 2000м.(мин.сек.)	1	10.15	11.15	12.15
		2	10.15	11.15	12.15
4	Прыжки в длину с места (см)	1	180	165	155
		2	180	165	155

	Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	1	130	120	110
		2	130	120	110

Осенний семестр (юноши)

	Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы	се-местр	Критерии оценки (в баллах)		
			6/7	4/5	2/3
1.	Упражнение на брюшной пресс (кол-во раз)	1	12	6	3
		2	12	8	4
2.	Подтягивание (кол-во раз)	1	14	9	5
		2	15	11	6
3.	Отжимание от пола (кол-во раз)	1	35	25	45
		2	40	30	20
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	1	14	9	5
		2	15	11	6
5.	Прыжки в длину с места (см)	1	245	235	215
		2	245	235	215

Осенний семестр (девушки)

	Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы	се-местр	Критерии оценки (в баллах)		
			6/7	4/5	2/3
1.	Исх. положение о.с. упор присев, упор лежа и.п. (кол-во раз. за 1 мин)	1	20	17	15
		2	22	18	16
2.	Отжимание от скамейки (кол-во раз)	1	15	10	7
		2	15	10	7
3.	Приседание (кол-во раз)	1	50	40	30
		2	50	40	30
4.	Упражнение на брюшной пресс (кол-во раз)	1	40	30	20
		2	45	35	25
5.	Прыжки в длину с места (см)	1	180	165	155
		2	185	170	160

**5.3 Тест №3 Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений 3 курса**

Девушки

	Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы	Курс	Критерии оценки (в баллах)		
			6/7	4/5	2/3
1.	Исх. положение о.с. упор присев, упор лежа и.п. (количество раз за 1 мин)	3	22	18	16
2.	Отжимание от скамейки (количество раз)	3	15	12	8
3.	Приседание (количество раз)	3	50	40	30
4.	Упражнение на брюшной пресс (кол-во раз)	3	50	40	20
5.	Прыжки в длину с места (см)	3	185	170	160

Юноши

	Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы	Курс	Критерии оценки (в баллах)		
			6/7	4/5	2/3
1.	Подтягивание (количество раз)	3	15	11	6
2.	Поднимание ног до касания перекладины (количество раз)	3	13	8	4
3.	Отжимание на брусьях (количество раз)	3	15	11	6
4.	Отжимание от пола (количество раз)	3	40	30	20
5.	Прыжки с места	3	250	240	220

## 5.4 Дневник самоконтроля

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем, тренером и врачом.

Дневник самоконтроля:

- помогает лучше познавать самих себя;
- приучает следить за собственным здоровьем;
- позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания;
- помогает определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил;
- позволяет определить какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, могут быть подобными и состоять из 15–20 показателей и более, но могут быть и краткими – из 5–8 показателей. Эти показатели должны быть наиболее информативными с учетом вида спорта или формы занятий.

Студентам, занимающимся физическими упражнениями по учебной программе организованно или самостоятельно в оздоровительных целях, в медицинской группе можно рекомендовать форму дневника, представленную в таблице.

Примерная форма дневника самоконтроля

№ п/п	Показатели	Дата				
		20.09	<b>21.09</b>	22.09	23.09	24.09
1	Самочувствие	Хорошее	Хорошее	Небольшая усталость	Вялость	Удовлетворительно
2	Сон, ч	8, крепкий	8, крепкий	7, беспокойный	8, беспокойный	8, спокойный
3	Аппетит	Хороший	Хороший	Удовлетворительный	Удовлетворительный	Хороший
4	Пульс уд/мин., лежа стоя разница	62 72 10	62 72 10	68 82 14	66 79 13	65 77 12
5	Вес, кг	65,0	64,5	65,5	64,7	64,2
6	Нарушения режима	Нет	Незначительное употребление алкоголя	Нет	Нет	Нет
7	Болевые ощущения	Нет	Нет	Тупая боль в области печени	Небольшая боль в правом боку после	Нет

					бега	
--	--	--	--	--	------	--

Кроме показателей, указанных в примерной форме дневника, необходимо периодически дополнительно отмечать результаты наблюдения за ростом, жизненной емкостью легких и физической подготовленностью не реже одного раза в семестр. За весом, окружностью грудной клетки, за развитием силы и состоянием дыхательной системы (пробы Штанге и Генчи) – один раз в месяц. Показатели, которые выражаются в цифрах, полезно представлять в виде графиков.

Девушкам и женщинам рекомендуется включать в дневник самоконтроля протекание менструального цикла, его начало, продолжительность, периодичность, наличие болевых ощущений и др.

### **5.5 Темы рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по прикладной физической культуре.**

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Профессиональная направленность физического воспитания.
4. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта.
5. Физическая культура – ведущий фактор здоровья студентов.
6. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Природные и социально-экологические факторы.
9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
10. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное. Острое, хроническое.
11. Биологические ритмы и работоспособность
12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
13. Воздействие природных и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
14. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
15. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
16. Влияние образа жизни на здоровье.
17. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
18. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
19. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условия обучения.
20. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
21. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
22. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
23. Методические принципы физического воспитания.
24. Основы обучения движениям (техническая подготовка).
25. Развитие физических качеств у студентов.
26. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.

### **5.6 Тематика реферативных работ для студентов специальной медицинской группы ЛФК 2**



Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий физкультурой и спортом.

Семестр	Тематика
1-й семестр.	Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Двигательный режим.
2-й семестр	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.
3-й семестр.	Физическая культура в жизни студента.
4-й семестр.	Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.
5-й семестр.	Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств.
6-й семестр.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. Производственная гимнастика.

### 1 семестр

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
5. ЛФК при черепно-мозговой травме.
6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. ЛФК после перенесенных травм.
10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
14. Физическая культура и объемы нагрузок при аллергопатологии.
15. ЛФК при нарушениях осанки.
16. ЛФК в разные триместры беременности.
17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка).
19. Основы методики самомассажа.
20. Нетрадиционные оздоровительные методики.
21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
23. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

### 2 семестр

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.

6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Средства физической культуры и спорта.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
19. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
20. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

### **3 семестр**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
4. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
7. Гигиенические основы закаливания.
8. Личная гигиена студента и ее составляющие.
9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
11. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
13. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
14. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
15. Методические принципы физического воспитания.
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям.
18. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.
19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
20. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.

21. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
22. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
23. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
24. Формы занятий физическими упражнениями.
25. Общая и моторная плотность занятия.
26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
27. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
28. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
29. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
30. Гигиена самостоятельных занятий.
31. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.

#### 4 семестр

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. История олимпийских игр.
10. Современное Олимпийское движение.
11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.
12. Универсиада 2013 года в Казани.
13. Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов.
14. История комплекса ГТО и БГТО.
15. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
16. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
17. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
18. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
19. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
20. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
21. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.
22. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

#### 5 семестр

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.

7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
  8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
  9. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
  10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
  11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
  12. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
  13. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.
  14. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
  15. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
  16. Характеристика и воспитание физических качеств.
  17. Методика формирования силы.
  18. Методика формирования ловкости.
  19. Развитие координационных способностей.
  20. Методика формирования выносливости.
  21. Методика формирования скоростных качеств.
  22. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
  23. Двигательная активность и физическое развитие человека.
  24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
  25. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
  26. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности
- 6 семестр
1. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
  2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
  3. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
  4. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.
  5. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов различных факультетов.
  6. Методика подбора средств ППФП студентов.
  7. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
  8. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.
  9. ППФП студентов во внеучебное время.
  10. Система контроля за ППФП студентов.
  11. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
  12. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.
  13. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
  14. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
  15. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
  16. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
  17. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
  18. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.

19. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
20. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
21. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
22. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.
23. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.
24. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.
25. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

## **5 семестр**

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
9. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
12. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
13. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.
14. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
15. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
16. Характеристика и воспитание физических качеств.
17. Методика формирования силы.
18. Методика формирования ловкости.
19. Развитие координационных способностей.
20. Методика формирования выносливости.
21. Методика формирования скоростных качеств.
22. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
23. Двигательная активность и физическое развитие человека.
24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.

25. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
26. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.

### **6 семестр**

1. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
3. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
4. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.
5. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов различных факультетов.
6. Методика подбора средств ППФП студентов.
7. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
8. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.
9. ППФП студентов во внеучебное время.
10. Система контроля за ППФП студентов.
11. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
12. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.
13. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
14. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
15. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
16. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
17. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
18. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.
19. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
20. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
21. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
22. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.
23. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.
24. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.
25. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

### **5.7 Вопросы по теоретическому разделу программы**

1. Профессионально-прикладная физическая культура.
2. Правовые основы физической культуры и спорта.

3. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к проникающей радиации.
4. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.
5. Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма.
6. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к эмоциональному стрессу.
7. Средства физической культуры
8. Средства физического воспитания.
9. Физическое развитие человека.
10. Основные физические качества человека.
11. Метод воспитания качества гибкости,
12. Метод воспитания качества выносливости.
13. Метод воспитания качества ловкости.
14. Метод воспитания качества силы.
15. Метод воспитания качества быстроты.
16. Методы воспитания смешанных качеств.
17. Взаимодействие организма с окружающей средой.
18. Экологические факторы и их влияние на здоровье.
19. Влияние социальных явлений на здоровье.
20. Влияние природных факторов на здоровье. Адаптация к климатическим условиям.
21. Роль нервной системы в двигательных функциях. Психофизическая регуляция функций организма.
22. Биоритмы и работоспособность человека.
23. Обмен веществ и двигательная активность.
24. Возрастные особенности при занятиях физическими упражнениями.
25. Питание и физическая нагрузка. Взаимосвязь физической активности и гигиены питания.
26. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.
27. Мышечная система и ее функции. Мышечная ткань и ее строение.
28. Мышечная активность и сердечная деятельность. Их взаимосвязь.
29. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
30. Понятие «здоровый образ жизни». Гигиенические основы закаливания.