

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

ИНЖЕНЕРНО – ТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра «Экология и природопользование»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Б1.О.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки
05.03.06 Экология и природопользование
Направленность
Экология и природопользование

квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная, заочная

Фонд оценочных средств
разработан

Озиевой Л.С. доцент, канд. филос. наук
(подпись) Ф.И.О., должность, ученая степень, ученое звание
Рекомендован к утверждению на заседании кафедры «Физическая культура»
протокол заседания №9 от 21 мая 2024 г.
Зав. кафедрой _____ Озиева Л.С..
(подпись)

1. Перечень компетенций и индикаторы их достижения в процессе освоения дисциплины (модуля)

Категория Компетенций. Задача ПД	Код и наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции	Этап формирования компетенции при освоении дисциплины
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-6: Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	УК- 6.1. Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей;	Изучение теоретических на основании лекционного материала и самостоятельно изученного материала. Тест Практические задания \ контрольная работа Промежуточная аттестация по дисциплине – зачет.
		УК- 6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста	
		УК-6.3. Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста	
		УК - 6.4. Строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития.	
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК - 7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Изучение теоретических на основании лекционного материала и самостоятельно изученного материала. Тест Практические задания \ контрольная работа Промежуточная аттестация по дисциплине – зачет.
		УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной	

		нагрузки и обеспечения работоспособности	
		УК - 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Сопоставление шкал оценивания

Зачет:

Бинарная шкала	Зачтено	Не зачтено
100-балльная шкала	100-50	49-0

Оценивание выполнения контрольных работ

Уровень освоения	Показатели	Критерии
Зачтено	1. Полнота выполнения контрольной работы; 2. Своевременность выполнения задания; 3. Правильность выполнения и обоснованность изложения (последовательность действий) задания; 4. Самостоятельность выполнения.	Обучающийся выполнил правильно не менее одного задания из предложенных двух в контрольной работе и правильно проанализировал, и описал полученные результаты в итоговой таблице.
Не зачтено	Уровень не сформирован	Все вопросы контрольной работы не раскрыты.

Оценивание выполнения тестов

Оценивание	Показатели	Критерии
Зачтено	1. Полнота выполнения тестовых заданий; 2. Своевременность выполнения; 3. Правильность ответов на вопросы; 4. Самостоятельность тестирования. <input type="checkbox"/>	Выполнено правильно 15-30 заданий предложенного теста, в заданиях открытого и закрытого типов.
Не зачтено	Уровень не сформирован	Выполнено правильно 14 и менее заданий предложенного теста, в заданиях открытого и закрытого типов.

3. Типовые оценочные средства, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине Физическая культура и спорт(модулю)

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Б1.О.18 Физическая культура и спорт

Задание 1. Впишите пропущенное слово. Прыжок в длину с разбега состоит из четырех фаз: разбега _____, полета, приземления.

Задание 2 «Выберите один вариант ответа». Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

- А. боди – балет
- Б. степ-аэробика
- В. пилатес
- Г. гимнастика

Задание 3. «Выберите один вариант ответа». Баскетбол – командная спортивная игра с мячом на площадке размером _____

- А. 15×28 м
- Б. 18х8 м
- В. От 25 до 42м
- Г. 105х68 м

Задание 4. Выберите. Сколько подач выполняет один игрок в настольном теннисе

- А. пять
- Б. четыре
- В. две
- Г. три

Задание 5. Выберите правильный ответ и впишите. Баскетбол – командная спортивная игра с мячом на площадке и командами по _____ игроков.

- А. 10
- Б. 8
- В. 5
- Г. 6

Задание 6. Выберите правильный вариант ответа. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок «кроссфит»

- А. Майк бургенер
- Б. Крис Кельми
- В. Луи Симмонс

Г. Грег Глассман

Задание 7. Впишите правильный вариант ответа. Процесс обучения двигательным действиям и воспитания свойственных человеку физических качеств, гарантирующий направленное развитие базирующихся на них способностей, – _____

Задание 8. Выберите правильный вариант ответа. Размер мяча для большого футбола

А. 5

Б. 2

В. 3

Г. 4

Задание 9. Впиши пропущенное слово. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни человека морфофункциональных свойств организма и основанных на них физических качеств и способностей – _____ развитие

Задание 10. Выберите правильный вариант ответа. Главной причиной осанки является

А. слабые мышцы спины

Б. сутулость, сгорбленность, «страх» своего роста

В. малая подвижность в течении дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза

Г. переедание пищи

Задание 11. Впиши правильный ответ. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), оптимальное состояние физического, психического и социального благополучия человека – это _____

А. генетика

Б. наследственность

В. Здоровье

Г. Психика

Задание 12. Выберите правильный вариант ответа. Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием

А. накат

Б. подрезка

В. толчок

Г. рывок

Задание 13. Назовите. Процесс совершенствования физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека, – это

Задание 14. Выберите правильный вариант ответа. Что такое атлетическое единоборство

- А. основные средства защиты из все совокупности спортивных и восточных единоборств
- Б. вид единоборства наиболее эффективно развивающий организм
- В. система упражнений, физических нагрузок и приемов дыхания, улучшающая физические кондиции организма
- Г. вид борьбы

Задание 15. Впиши пропущенное слово. Основными средствами физического воспитания являются физические упражнения, _____ факторы и естественные силы природы.

Задание 16. Выберите правильный вариант ответа. Одна из форм аэробики в которой используется специальное покрытие и обувь, называется

- А. ритмика
- Б. слайд-аэробика
- В. памп-аэробика
- Г. фитнес-аэробика

Задание 17. Впиши правильный вариант ответа. Основу здорового образа жизни (ЗОЖ) составляют рациональное питание, личная гигиена и _____

Задание 18. Выберите правильный вариант ответа. Влияние физических упражнений на организм человека .

- А. положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия
- Б. положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей
- В. нейтральное, даже если заниматься усердно
- Г. с перерывами во время занятий

Задание 19. Впиши правильный ответ. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействий солнца, воздуха и воды – это _____

Задание 20. Выберите правильный вариант ответа. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

- А. скоростью их выполнения
- Б. качеством их выполнения
- В. их содержанием
- Г. их формой

Задание 21. Назовите. Периоды биологического развития, наиболее благоприятные для развития физических качеств и совершенствования двигательных способностей человека, – _____

Задание 22. Дополните. Возможность человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются скоростная _____

Задание 23. Дополните. Субъективное ощущение своего здоровья, физических и духовных сил – это _____

Задание 24. Выберите правильный вариант ответа. В спорте выделяют:.....

- А. любительский, профессиональный, массовый
- Б. Олимпийский, дворовый, любительский
- В. инвалидный, массовый, детский, высших достижений
- Г. дворовый, массовый

Задание 25. Вопрос – ответ. Как в Древней Греции награждали победителей Олимпийских Игр?

Задание 26. Выберите правильный вариант ответа. Спорт это

- А. диета, упражнения, правильное дыхание
- Б. физические упражнения и тренировки
- В. диета, упражнения, правильное дыхание, деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников
- Г. соревнования

Задание 27. Дополните. Наблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья, уровнем физической подготовленности в процессе спортивной подготовки – это _____

- В. спортивная подготовка
- Г. здоровый образ жизни

Задание 28. Назовите. Первого Олимпийского чемпиона – Ингуша: _____

Задание 29. Выберите правильный вариант ответа. Отличительным признаком физической культуры является

- А. правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений

- Б. использование природных сил для восстановления организма
- В. стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках
- Г. физически подготовленный

Задание 30. Выберите правильный вариант ответа. Когда в Древней Греции были запрещены Олимпийские Игры

- А. 776 до н.э.
- Б. 392 н.э.
- В. 780 до н.э.
- Г. 394 н.э.

Задание 31. Впиши пропущенное слово. Рациональная система движений, позволяющая максимально реализовать двигательные возможности спортсмена для достижения высоких спортивных результатов, – _____ техника

Задание 32. Впиши правильный вариант ответа.

Подготовительная часть урока физической культуры, тренировочного занятия; выполнение специальных упражнений для подготовки организма спортсмена к предстоящим соревнованиям – _____

Задание 33. Впишите правильный ответ. Система физических упражнений с отягощениями, способствующая развитию силы и формированию правильного телосложения –это _____ гимнастика

Задание 34. Впиши правильный ответ. Что означает слово Атлет _____

- А. человек крепкого телосложения
- Б. здоровяк
- В. богатырь
- Г. борец

Задание 35. Выберите правильный вариант ответа. Во время занятий все острые выступающие предметы должны быть

- А. удалены из зоны занятий
- Б. огорожены или заблокированы от прямого касания
- В. обозначены цветными ярлыками
- Г. отодвинуты в сторону

Задание 36. Дополните. Нарушение в организме функций сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата вследствие снижения уровня двигательной активности – это _____

Задание 37. Дайте определение Гиподинамии – это

Задание 38. Выберите из вариантов правильную дату. В каком году прошли 22 Олимпийские игры

А. 1970

Б. 1980

В. 1990

Г. 1976

Задание 39. Запиши правильный ответ. Система физических упражнений, преимущественно силовых, для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма- это _____

Задание 40. Выберите один вариант ответа. К какому виду подходит это определение:

Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений _____

А. ловкость

Б. быстрота

В. сила

Г. выносливость

Задание 41. Вопрос – ответ. В каком году и городе - Р. Чахкиев стал Олимпийским чемпионом? _____

Задание 42. Выберите один вариант ответа. В гимнастике: положение тела, при котором оно максимально согнуто в тазобедренных и коленных суставах, спина округлена, голова опущена, _____

А. акробатика

Б. прыжки в воду

В. прыжки в длину

Г. группировка

Задание 43. Назовите. Девиз Олимпийских Игр: _____

Задание 44. Назовите. Вспомогательный гимнастический снаряд для отталкивания при опорных прыжках _____

Задание 45. Вопрос – ответ. Кто из ингушских спортсменов завоевал золотую медаль на Играх – 2020 в весовой категории до 97кг по греко-римской борьбе? _____

Задание 46. Впиши правильный ответ. Обеспечение учителем или учеником безопасности при выполнении гимнастических упражнений – _____

Задание 47. Допиши. Что характеризует А.С. Пушкин в поэме «Гавриилиада» в следующих строках:

...Сплетенные, кружась, идут по лугу,

На вражью грудь опершись бородой,

Соединив крест-накрест ноги, руки,

То силою, то хитростью науки

Хотят увлечь друг друга за собой, – _____

Задание 48. Выбери правильный ответ. Термин в футболе, определяющий положение вне игры, _____

А. аут

Б. офсайд

В. пенальти

Г. замена

Задание 49. Выбери правильный ответ. Силовое троеборье, одно из разновидностей атлетизма _____

А. пауэрлифтинг

Б. классическая борьба

В. греко-римская борьба

Г. килланетика

Задание 50. Впиши правильный ответ. Классические лыжные ходы подразделяются на одновременные и _____ лыжные ходы.

Устный опрос

Вопросы для устного опроса

1. Назовите сферы спортивного движения.
2. В чем заключается особенность студенческого спорта?
3. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие выносливость.
4. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие ловкость.
5. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие гибкость.
6. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие скоростно-силовые качества.
7. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
8. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
9. Методические основы производственной физической культуры.
10. Производственная физическая культура в рабочее время.
11. Физическая культура и спорт в свободное время.
12. Курение и алкоголь и их влияние на организм человека

13. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
14. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
15. Что принято называть физическими качествами?
16. Основные физические качества.
17. Употребление терминов «развитие» и «воспитание» применительно к динамике изменения показателей физических качеств.
18. Раскройте термин «физические (двигательные) способности».
19. Сила. Средства и методы развития.
20. Быстрота. Средства и методы развития.
21. Выносливость. Средства и методы развития.
22. Гибкость. Средства и методы развития.
23. Ловкость. Средства и методы развития ловкости
24. Утомление и его признаки. Причины возникновения утомления
25. Охарактеризуйте современные виды спорта.
26. Каковы мотивы, побуждающие учащихся заниматься спортом?
27. Какие психологические качества присущи спортсменам?
28. Особенности физически тренированного организма
29. Понятие двигательная активность и ее составляющие. Разновидности недостаточной двигательной активности. Методы количественной оценки двигательной активности.
30. Общие требования охраны труда на занятиях физической культурой.
31. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.
32. Первая помощь при кровотечениях. Виды кровотечений. Симптомы острой кровопотери. Правила наложения жгута.
33. Первая помощь при обморожениях. Причины, признаки и степень обморожения. Профилактические меры, исключающие обморожение.
34. Понятие травма. Виды и причины возникновения травм.
35. Переломы, виды и признаки переломов. Оказание первой помощи при различных переломах.
36. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, разрывов связок.
37. Оказание первой помощи при травматическом шоке.
38. Обморок. Причины возникновения и симптомы. Оказание первой помощи при обмороке.
39. Раны. Типы ран, причины возникновения, признаки. Оказание первой помощи при получении различных ран.
40. Солнечный удар. Причины возникновения симптомы. Оказание первой помощи при солнечном ударе.

Реферат

Темы реферата

1. Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.
2. Двигательная активность и здоровье.
3. Гиподинамия и ее последствия.
4. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Значение утренней гимнастики.
6. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
7. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и их краткая характеристика.
8. Зачем нужны занятия физической культурой.
9. Роль физических упражнений в здоровом образе жизни.
10. Физические упражнения в режиме труда и отдыха.
11. В движении жизнь.
12. Физическая культура и здоровье.
13. Влияние физических упражнений на работоспособность.
14. Развитие выносливости.
15. Необходимость самостоятельных занятий физическими упражнениями.
16. Здоровый образ жизни.
17. Физическая культура - часть общей культуры.
18. Физические упражнения при неправильной осанке.
19. Гимнастика для глаз.
20. Физические упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата
21. Физические упражнения при гипертонии.
22. Как повысить работоспособность.
23. Гимнастика для будущей матери.
24. Движение, питание и здоровье.
25. Физические упражнения при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
26. Физическая культура - фактор повышения иммунитета.

27. Физическая культура - фактор повышения работоспособности
28. Бег против болезней.
29. Гигиена умственного труда.
30. Физические упражнения как фактор профилактики против болезней.
31. Закаливание - мощное оздоровительное средство.
32. Снятие стресса с помощью физических упражнений.
33. Малоподвижный образ жизни и его последствия.
34. Движение - залог здоровья.
35. Физические упражнения при плоскостопии.
36. Гимнастика для тех, кто работает сидя.
37. Правила занятий физическими упражнениями (содержание, дозировка, нагрузки, время проведения)
38. Физические упражнения, питание, обмен веществ.
39. Физическая культура для снижения веса.
40. Азбука оздоровительного бега.
41. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
42. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни.
43. Физические упражнения - как средство оздоровления студентов (по своему заболеванию).
44. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
45. Нетрадиционные системы физических упражнений
46. Наркомания и ее последствия для отдельного человека
47. Принцип действия упражнений на растягивание. Активные и пассивные упражнения на растягивание. Противопоказания к выполнению упражнений на растягивание.
48. Основы психорегулирующей тренировки. Методика проведения психорегулирующей тренировки. Методы психоэмоциональной разгрузки и самоуправления.
49. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), её цели и задачи.
50. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности. Способы преодоления переутомления.

Кейс-задание

«Болезнь и снижение адаптивности организма к изменениям внешней среды»

1. Раскройте внешние причины болезни:
 - механические повреждения;
 - действие высоких и низких температур;
 - воздействие лучевой энергии;
 - воздействие электрического тока на организм;
 - действие химических факторов;
 - биологические организмы как возбудители различных заболеваний человека;
 - воздействие на психическую сферу человека;
 - болезнетворное действие шума.
2. Охарактеризуйте внутренние причины болезни:
 - конституция человека, выбор спортивной специализации с учетом типа телосложения и конституциональных особенностей.
 - реактивность и ее виды;
 - наследственность. Виды наследственности;
 - наследственные заболевания.
3. Приведите меры снижения или устранения перечисленных причин болезни.

«Определение и оценка физического развития спортсменов».

1. Дайте общую оценку физического развития по большинству оценок антропометрических показателей.
2. Раскройте тип телосложения и оценку осанки.
3. Укажите конкретные недостатки, выявленные методами соматоскопии, антропометрии.
4. Сформулируйте рекомендации:
 - а) по устранению выявленных недостатков средствами и методами основного вида спорта и дополнительными упражнениями;
 - б) по выбору средств и способов повышения физического развития применительно к избранному виду спорта.

Практические задания

1. Определите физическое развитие всеми описанными методами: соматоскопии; антропометрии; антропоскопическое определение типа конституции.

2. Оцените физическое развитие: методом стандартов; индексов; корреляции; перцентилей.
3. Напишите заключение с рекомендациями.

«Методы исследования основных функциональных систем у спортсменов».

Практические задания

1. Определить частоту сердечных сокращений и дать характеристику пульсу.
2. Измерить артериальное давление, дать ему оценку.
3. Рассчитать по формулам: среднее артериальное давление; пульсовое давление; систолический объем крови; минутный объем крови; общее периферическое сопротивление сосудов.
4. Определить поверхность тела.
5. Определить тип кровообращения и дать ему оценку.

Пример

Частота сердечных сокращений у лиц взрослого возраста

60-80 уд/мин – нормальная ЧСС

80 – 100 уд/мин – ускоренная ЧСС

> 100 уд/мин – тахикардия

59-50 уд/мин – замедленная

< 50 уд/мин – брадикардия

«Врачебно-педагогические наблюдения. Пробы с повторными нагрузками».

Практические задания

При сопоставлении показателей результативности и приспособляемости организма на повторные нагрузки формируется 5 вариантов оценки:

1. Высокая результативность и хорошая адаптация, почти не ухудшающаяся при повторении нагрузки и высоком уровне подготовленности спортсмена.
2. Низкая результативность и плохая адаптация говорят о плохой подготовленности. При этом показатели явно ухудшаются при повторении нагрузок.
3. Высокая результативность при плохой адаптации указывает на переутомление спортсмена.
4. Низкая результативность при хорошей адаптации свидетельствует о недостаточной тренированности или недостаточных волевых качествах.
5. Средняя результативность при хорошей приспособляемости или значительные колебания результативности и соответствующих изменениях процессов адаптации характерны для удовлетворительной подготовленности.

Пробы с повторными нагрузками позволяют оценивать в динамике специальную подготовленность спортсмена, вести коррекцию тренировочного процесса. Такое тестирование проводится обычно один раз в 1,5-2,5 месяца.

Пример

Вид спорта - л/атл.

Специализация - спринтер

Вид нагрузки - 30 м

Практическое занятие

Вид спорта - легкая атлетика

Специализация - спорт

Вид нагрузки - 30 м, 5 повт.

Нагрузка	Результат (с)	Тип реакции	Скорость восстан.
1	3,7	Нормот.	Высокая
2	3,6	Нормот.	Высокая
3	3,6	Нормот.	Высокая
4	3,5	Нормот.	Высокая
5	3,6	Нормот.	Замедл.

Результативность - высокая

Адаптация - хорошая

Оценка - высокий уровень специальной подготовленности

«Врачебно-педагогические наблюдения. Пробы с повторными нагрузками».

Функциональные пробы с повторными нагрузками используются для определения специальной тренированности спортсменов. Нагрузки, предлагаемые тренером и врачом, должны отвечать следующим требованиям:

1. Быть специфическими для основной соревновательной деятельности спортсмена.
2. Выполнять с максимально возможной интенсивностью.
3. Повторять с возможно малыми интервалами отдыха, но не менее 1,5-2 мин, с тем чтобы успеть исследовать ЧСС и АД в начале двух минут восстановления.

Результативность –

Адаптация –

Оценка –

Рекомендуемые нагрузки для разных видов спорта приведены в главе «Врачебно-педагогические наблюдения» данного пособия.

Регистрация проб с повторными нагрузками

Режим тренировки	_____
Начало настоящей тренировки	_____
Какую работу выполнили	_____
Время начала исследования	_____
Самочувствие перед пробами	_____
Характер разминки	_____
Характер нагрузки	_____

Исходные данные	После повторений					Общий вывод
	1-я нагрузка	2-я нагрузка	3-я нагрузка	4-я нагрузка	5-я нагрузка	
Интервал						Работоспособность
Реакция						Реакция
Самочувствие						Степень восстановления

«Самоконтроль».

Самоконтроль - это систематические наблюдения спортсмена за определенными показателями своего здоровья. По динамике их сдвигов можно оценить состояние здоровья, влияние тренировочной нагрузки, эффективность тренировочного процесса. Эти сведения очень помогут тренеру и самому спортсмену.

Студенту необходимо заполнить анкету, недельный дневник и дать заключение.

Анкета

Ф.И.О.	_____
Дата рождения	_____
Семейное положение	_____
Вид спорта	_____
Специализация	_____
Курс	_____
Группа	_____
Разряд	_____
Жилищные условия	_____
Питание	_____
Вредные привычки	_____
Переносимые заболевания	_____

Состояние
в настоящее время

Дата последней
тренировки

Недельный дневник самоконтроля

Показатели	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Содержание и время трени-ровок или соревнований							
Масса тела							
ЧСС утром							
ЧСС вечером							
Сон							
Аппетит							
Усталость после тренировки							
Усталость на след. утро							
Желание тренироваться							
Нарушение режима							

Использование восстановительных средств (какие, когда, сколько)

Витамины _____
Углеводные смеси _____
Белковые препараты _____
Минеральные воды, препараты _____
Физиотерапия _____
Массаж _____
Энергетики _____
Адаптогены _____
Нарушение режима _____
Заключение _____








«Общий и спортивный анамнез»

1. Общий анамнез

Ф.И.О. _____

Пример:

Время	Дни недели						
	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
6.00							
8.00							
10.00							
12.00							
14.00							
16.00							
18.00							
20.00							
22.00							

 — учеба  — работа  — ОФП  — тренировка
 — соревнования  — обследования  — баня

2. Спортивный анамнез

Основной вид спорта _____

Разряд _____
Динамика спортивного мастерства Были ли явления перетренировки или перенапряжения (когда, причины, признаки) _____
Спортивные травмы (когда, характер, локализация, лечение) _____
Участие в соревнованиях без достаточной подготовки, в болезненном состоянии (когда, последствия) _____

Величина нагрузки в предыдущем сезоне _____
Общий километраж _____
Тренировочных часов _____
Количество соревнований _____
Когда вышел на пик формы _____
Как долго держалась форма _____
Лучший результат _____
Какие были недостатки тренировочного процесса _____
Что необходимо предпринять, чтобы они не повторились _____
Продолжительность и характер отдыха _____

Вопросы к зачету

1. История развития физической культуры
2. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
3. Понятия физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование, физическое совершенство.
4. Понятия физическая подготовка, физическая подготовленность, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
5. Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
6. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.
7. Что является результатом физической подготовки?
8. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
9. Назовите основные виды физической культуры.
10. Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры.
11. Понятие спорт как компонент физической культуры.
12. Раскройте понятие оздоровительно-реабилитационной физической культуры и профессионально-прикладной физической культуры.
13. Средства формирования физической культуры студентов.
14. Раскройте понятие физическое упражнение.
15. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.
16. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
17. Понятие «здоровье» и основные его компоненты.
18. Факторы, определяющие здоровье человека.
19. Здоровый образ жизни и его составляющие.
20. Рациональное питание и ЗОЖ.
21. Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной гигиены.
22. Двигательная активность – как компонент ЗОЖ.
23. Выполнение мероприятий по закаливанию организма.
24. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие реализации мероприятий ЗОЖ.
25. Дайте определения понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость.
26. Понятия: самочувствие, рекреация, релаксация.
27. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
28. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
29. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
30. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
31. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
32. Гигиена, питьевого режима, уход за кожей. Закаливание.
33. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
34. Какие существуют формы самостоятельных занятий физической культурой?

35. Характеристика утренней гигиенической гимнастики.
36. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
37. Как определить оптимальную интенсивность ходьбы?
38. Охарактеризуйте зоны тренировки при занятиях оздоровительным бегом.
39. Методика самостоятельных занятий оздоровительным плаванием.
40. Методика самостоятельных занятий силовыми упражнениями.
41. Методика самостоятельных занятий на лыжах и велосипеде.
42. Факторы, учитываемые при дозировании физических нагрузок.
43. Физиологические критерии различных видов нагрузок.
44. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.
45. Учет и контроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
46. Гигиена самостоятельных занятий.
47. Методика закаливания.
48. Что такое спорт и чем он отличается от физической культуры?
49. Перечислите особенности спорта.
50. На какие пять групп можно разделить виды спорта?

Задания для зачета

Задание 1. Во второй колонке таблицы приводятся понятия, в третьей — их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

Номер ответа (определения)	Термин (понятие)	Определение
	Физическое образование	1. Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.
	Воспитание физических качеств	2. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфо-функциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.
	Физическая подготовка	3. Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие.
	Физическое развитие	4. Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.
	Физическое совершенство	5. Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.
	Спорт	6. Целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок.

Задание 2. Заполните пропуск в предложении: «Всякое высшее достижение спортсмена имеет не только личное значение, но становится общенациональным _____, так как рекорды и победы на крупнейших международных соревнованиях вносят свой вклад в укрепление авторитета страны на мировой арене»

Задание 3. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Задание 4. Перечислите основные физические качества, назовите средства и методы их развития.

Основные физические качества	Средства и методы развития
------------------------------	----------------------------

Задание 5. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие выносливость.

Задание 6. Во второй колонке таблицы приводятся понятия, в третьей — их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

Номер ответа (определения)	Термин (понятие)	Определение
	Воспитание в широком смысле	1. Целенаправленная деятельность всех субъектов воспитания, обеспечивающая формирование качеств личности (потребности, характер, способности и «Я-концепция») в интересах соответствующих воспитательным целям и задачам.
	Воспитание в узком смысле	2. Процесс и результат усвоения и активного воспроизводства социальными субъектами общественного опыта, который охватывает их широкое, многостороннее взаимодействие между собой, с социальной средой и окружающей природой.
	Воспитательный процесс	3. Все то, с помощью чего преподаватель (тренер) воздействует на воспитуемых (слово, беседы, собрания, наглядные пособия и др.).
	«Я-концепция»	4. Относительно устойчивая, достаточно осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений человека о себе как субъекте своей жизни и труда, на основе которой он строит взаимодействия с другими, осуществляет свою деятельность и поведение.
	Средства воспитания	5. Частные случаи действий по использованию элементов или отдельных средств воспитания в соответствии с конкретной педагогической ситуацией.
	Приемы воспитания	6. Целенаправленное и систематическое взаимодействие субъектов воспитательного процесса.

Задание 7. Перечислите виды спорта:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Задание 8. Впишите определение понятий:

- 1) Сила -
- 2) Быстрота -
- 3) Выносливость -
- 4) Гибкость –
- 5) Ловкость –

Задание 9. Заполните таблицу :

Задачи физического воспитания	Цели физического воспитания

Задание 10. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

Задание 11. Перечислите основные разновидности выносливости?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Задание 12. Во второй колонке таблицы приводятся понятия, в третьей — их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

Номер ответа (определения)	Термин (понятие)	Определение
	Массовый спорт	1.это регулярное использование ряда простых приемов для самостоятельного наблюдения за изменением состояния своего здоровья и физического развития под влиянием занятий физическими упражнениями.
	Производственная физическая культура (ПФК)	2.составная часть спорта, основным содержанием которого является рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора подготовки к жизненной практике, оптимизации своего физического состояния и развития.
	Спорт высших достижений	3.составная часть спорта, представляющая систему организованной подготовки спортсменов высокой квалификации и проведения соревнований с целью достижения максимальных результатов.
	Чрезмерная нагрузка	4.система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности.
	Самоконтроль	5.процесс утомления нарастает постепенно и сопровождается усилением субъективных ощущений усталости: работоспособность снижается, появляется скованность мышц, дыхание становится частым и поверхностным, сердцебиение учащается, отмечается бледность на лице и желание прекратить работу

Задание 13. Назовите 2 формы гибкости и охарактеризуйте их.

Задание 14. Перечислите основные средства развития гибкости.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Задание 15. Заполните пропуск в предложении: «Здоровье – динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее _____ выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни».

Задание 16. Дайте определение термину «закаливание».

Задание 17. Перечислите основные средства закаливания (средства восстановления организма).

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Задание 18. Заполните таблицу «Оздоровительное влияние физических упражнений на деятельность систем и органов человека».

Влияние физических упражнений на				
сердечно-сосудистую систему	дыхательную систему	нервную систему	мышечную систему	органы пищеварения

Задание 19. Назовите и охарактеризуйте современные, популярные системы физических упражнений и спорта

Системы физических упражнений и спорта	Краткая характеристика

Задание 20. Заполните пропуск в предложении: «Основными _____, определяющими здоровье человека, являются: образ жизни, биология и наследственность, внешняя среда и природно-климатические условия, здравоохранение»

Задание 21. В процессе развития ловкости используются разнообразные методические приемы. Перечислите эти приемы.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Задание 22. Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью (т. е. скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы. Назовите их и приведите примеры.

Группы физических упражнений	Пример

Задание 23. У каждого человека двигательные способности развиты по-своему. В основе разного развития способностей лежит иерархия разных врожденных (наследственных) анатомо-физиологических задатков. Назовите их.

- 1) _____

- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Задание 24. Заполните таблицу «Примерная схема последовательности упражнений утренней гимнастики (для работников умственного труда)»

Упражнения,...	Пример упражнения
способствующие постепенному переходу организма из заторможенного состояния в рабочее	
активизирующие деятельность сердечнососудистой системы	
укрепляющие мышцы тела, тренирующие дыхание, улучшающие мозговое кровообращение	

Задание 25. Во второй колонке таблицы приводятся понятия, в третьей — их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

Номер ответа (определения)	Термин (понятие)	Определение
	Оздоровительно-реабилитационная физическая культура	1.курение табака, употребление алкогольных напитков и наркотиков – оказывают пагубное влияние на здоровье, значительно снижают умственную и физическую работоспособность, сокращают продолжительность жизни
	Психогигиена	2.динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни
	Вредные привычки	3.это система физических упражнений, развивающих силу в сочетании с разносторонней физической подготовкой
	Здоровье	4.это наука, занимающаяся укреплением душевного здоровья, его сохранением или восстановлением в случае, если оно не было серьезно подорвано
	Усталость	5.процесс специально направленного использования физических упражнений в качестве средств лечения и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм и др. причин
	Атлетическая гимнастика	6.комплекс субъективных ощущений, сопровождающих развитие состояния утомления

Задание 26. Заполните пропуск в предложении: «В _____ г. вводится разработанный специальной комиссией Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР».

Задание 27. Физическое совершенство – это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни. Важнейшими конкретными показателями физически совершенного человека современности является:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Задание 28. Физическая культура призвана выполнять ряд специфических функций. Назовите и охарактеризуйте их.

Функции физической культуры	Характеристика

Задание 29. Заполните пропуск в предложении: «Основным законодательным документом в сфере физической культуры и спорта является Федеральный закон № ____-ФЗ «О физической культуре и спорте». Этот документ направлен на то, чтобы обеспечить всестороннее развитие человека, утвердить здоровый образ жизни, сформировать потребность в физическом и нравственном совершенствовании, создать условия для занятий любыми видами физической культуры и спорта, профилактики заболеваний, вредных привычек и _____»

Задание 30. Здоровье – динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни. Принято выделять несколько компонентов здоровья:

Компоненты здоровья	Характеристика
	текущее состояние органов и систем органов человеческого организма. Основой соматического здоровья является биологическая программа индивидуального развития человека.
	уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма. Основа физического здоровья – это морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов и систем органов, обеспечивающие приспособление организма к воздействию различных факторов
	состояние психической сферы человека. Основу психического здоровья составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения.
	комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви.
	комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека. Основу нравственного компонента здоровья человека определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде. Этот компонент связан с общечеловеческими истинами добра, любви, красоты и в значительной мере определяется духовностью человека, его знаниями и воспитанием.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие формирование компетенций

4.1 Обучающийся должен выполнить 7 тестов по темам онлайн-курса. В каждом варианте по 10 вопросов. Тестирование проводится с помощью автоматизированной системы «Moodle». На тестирование отводится 3 попытки и засчитывается высшая оценка. По результатам тестирования обучающийся должен набрать не менее 20 баллов (максимальное количество баллов см. БРС на курсе).

4.2. Обучающийся должен выполнить одно практическое задание/контрольную работу по темам курса. Задание оценивает преподаватель в соответствии с показателями выполнения задания.

Минимальное количество баллов за выполненное задание - не менее 15 баллов (максимальное количество баллов см. БРС на курсе).

4.3. Обучающийся должен пройти «Итоговый тест» включающий 30 вопросов. Тестирование проводится с помощью автоматизированной системы «Moodle». На тестирование отводится 60 минут. В тестах может быть правильным как один, так и несколько вариантов ответов, а также свой вариант ответа. По результатам тестирования обучающийся должен набрать не менее 15 баллов (максимальное количество баллов см. БРС на курсе).

4.4. Обучающиеся выполнившие все вышеперечисленные требования по дисциплине (модулю) получают оценку «зачтено».