

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Кафедра «Информационные системы и технологии»**

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной программы

Декан физико-математического
факультета

_____/М.Х. Мальсагов
от «27» апреля 2026г.

_____/М.Х.Мальсагов от
от «28» апреля 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.09.01 «Общая физическая подготовка»

Направление подготовки

09.03.02 Информационные системы и технологии

Направленность (профиль подготовки)

Информационные системы и технологии

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очно, заочно, очно-заочно

Магас, 2026

1. Целью освоения дисциплины Б1.В.ДВ.09.01 «Общая физическая подготовка» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. **Задачи освоения дисциплины:**

- овладение системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умение их адаптивного, творческого использования для личностного, профессионального развития и самосовершенствования;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Учебная дисциплина (модуль) **Б1.В.ДВ.09.01 «Общая физическая подготовка»** относится к Блоку 1 вариативная часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Освоение данной учебной дисциплины (модуля) необходимо для последующих учебных и производственных практик, ГИА

3. Результаты освоения дисциплины (модуля) Б1.В.ДВ.09.01 «Общая физическая подготовка» Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Коды компетенции	Наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции (закрепленный за учебной практикой)	В результате прохождения данной учебной практики обучающийся должен:
УК - 6	УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов	УК-6.1. оценивать личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития УК – 6.2. Объясняет способы планирования свободного времени и	Знать - основные знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы. Уметь - понимать важность планирования перспективных целей деятельности с учетом
	образования в течение всей жизни	проектирования траектории профессионального личностного роста.	условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста,

			временной перспективы развития
		УК – 6.3. Демонстрирует владение приемами и эффективно планировать и контролировать собственное время; техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами УК – 6.4. Критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач.	деятельности и требований рынка труда Владеть - критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата. Знать – основные приемы эффективного управления собственным временем; - Уметь - эффективно планировать и контролировать собственное время; Владеть - методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.
УК -7	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК - 7.1. Выбирает здоровьес-берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Знать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьес-берегающих технологий; Уметь осуществлять выбор здоровьес-берегающих технологий. Владеть теоретическими основами использования здоровьес-берегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
		УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального	Знать теоретические и методические основы здорового образа жизни;

		сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Уметь: подбирать методику занятий физической культурой и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности;
			Владеть средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни;

3.1. Структура и содержание дисциплины (модуля) Б1.В.ДВ.09.01 «Общая физическая подготовка»

3.2. Структура дисциплины (модуля) Б1.В.ДВ.09.01 «Общая физическая подготовка»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часа.

Очное обучение

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				
			Контактная работа			Самостоятельная работа	
			Всего	Лекции	Практические занятия	Всего	Другие виды самостоятельной работы
	Раздел 1. Общая физическая подготовка						
1	Тема 1.1.	1-4	2		2	2	
2	Тема 1.2.	1-4	2		2	2	
3	Тема 1.3.	1-4	2		2	2	
	Раздел 2. Атлетическая гимнастика						
4	Тема 2.1.	1-4	2		2	2	
5	Тема 2.2.	1-4	2		2	2	
6	Тема 2.3.	1-4	2		2	2	
7	Тема 2.4.	1-4	2		2		
8	Тема 2.5.	1-4	2		2		
9	Тема 2.6.	1-4	2		2		
10	Тема 2.7.	1-4	2		2		
11	Тема 2.8.	1-4	2		2		
12	Тема 2.9.	1-4	2		2		
	Раздел 3. Игровые виды спорта.						
13	Тема 3.1.	1-4	2		2	2	
14	Тема 3.2.	1-4	2		2	2	

15	Тема 3.3.	1-4	2		2	2	
16	Тема 3.4.	1-4	2		2	2	
17	Тема 3.5.	1-4	2		2	2	
18	Тема 3.6	1-4	2		2		
19	Тема 3.7.	1-4	2		2		
20	Тема 3.8.	1-4	2		2		
21	Тема 3.9.	1-4	2		2		
	Раздел 4. Легкая атлетика						
22	Тема 4.1.	1-4	2		2		
23	Тема 4.2.	1-4	2		2		
24	Тема 4.3.	1-4	2		2		
25	Тема 4.4.	1-4	2		2		
26	Тема 4.5.	1-4	2		2		
27	Тема 4.6	1-4	2		2		
28	Тема 4.7.	1-4	2		2		
29	Тема 4.8.	1-4	2		2		
30	Тема 4.9.	1-4	2		2		
	Раздел 5. Настольный теннис.						
31	Тема 5.1.	1-4	2		2		
32	Тема 5.2.	1-4	2		2		
33	Тема 5.3.	1-4	2		2		
34	Тема 5.4.	1-4	2		2		
35	Тема 5.5.	1-4	2		2		
36	Тема 5.6	1-4	2		2		
	<i>Подготовка к зачету</i>						
	Общая трудоемкость, в часах		82		328		Промежуточная
							Форма
							Зачет *
							Зачет с оценкой
							Экзамен

Заочное обучение

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				
			Контактная я			Самостоятельная работа	
			Всего	Лекции	Практические занятия	Всего	Другие виды самостоятельной работы
	Раздел 1. Общая физическая подготовка						
1	Тема 1.1.	1-4	2		2		
2	Тема 1.2.	1-4	2		2		

3	Тема 1.3.	1-4	2		2		
	Раздел 2. Атлетическая гимнастика						
4	Тема 2.1.	1-4	2		2		
5	Тема 2.2.	1-4	2		2		
6	Тема 2.3.	1-4	2		2		
7	Тема 2.4.	1-4	2		2		
8	Тема 2.5.	1-4	2		2		
9	Тема 2.6.	1-4	2		2		
10	Тема 2.7.	1-4	2		2		
11	Тема 2.8.	1-4	2		2		
12	Тема 2.9.	1-4	2		2		
	Раздел 3. Игровые виды спорта.						
13	Тема 3.1.	1-4	2		2	2	
14	Тема 3.2.	1-4	2		2	2	
15	Тема 3.3.	1-4	2		2	2	
16	Тема 3.4.	1-4	2		2	2	
17	Тема 3.5.	1-4	2		2	2	
18	Тема 3.6.	1-4					
19	Тема 3.7.	1-4	2		2		
20	Тема 3.8.	1-4	2		2		
21	Тема 3.9.	1-4	2		2		
	Раздел 4. Легкая атлетика						
22	Тема 4.1.	1-4	2		2		
23	Тема 4.2.	1-4	2		2		
24	Тема 4.3.	1-4	2		2		
25	Тема 4.4.	1-4	2		2		
26	Тема 4.5.	1-4	2		2		
27	Тема 4.6.	1-4					
28	Тема 4.7.	1-4	2		2		
29	Тема 4.8.	1-4	2		2		
30	Тема 4.9.	1-4	2		2		
	Раздел 5. Настольный теннис.						
31	Тема 5.1.	1-4	2		2		
32	Тема 5.2.	1-4	2		2		
33	Тема 5.3.	1-4					
34	Тема 5.4.	1-4	2		2		
35	Тема 5.5.	1-4	2		2		
36	Тема 5.6.	1-4	2		2		
	<i>Подготовка к зачету</i>	1-4	2		2		
	Общая трудоемкость, в часах	82			328		Промежуточная
							Форма
							Зачет *
							Зачет с оценкой
							Экзамен

3.3. Содержание дисциплины (модуля) Б1.В.ДВ.06.01 «Общая физическая подготовка»

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Тема 1.1. Вводное занятие. Знакомство с техникой безопасности на занятиях, расписанием занятий, с содержанием программы курса. Инструктаж по ТБ.

Тема 1.2. Обще развивающие упражнения (ОРУ).

Тема 1.3. Общая физическая подготовка (ОФП) Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка.

Раздел 2. Атлетическая гимнастика

Тема 2.1. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.

Тема 2.3. Упражнения для развития мышц спины.

Тема 2.4. Упражнения для развития большой грудной мышцы.

Тема 2.5. Упражнения для двухглавой мышцы бедра.

Тема 2.6. Упражнения для мышц голени.

Тема 2.7. Упражнение для мышц шеи.

Тема 2.8. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок.

Тема 2.9. Упражнения на расслабление мышц.

Раздел 3. Игровые виды спорта.

Тема 3.1. Вводное занятие. История и развитие баскетбола, как вида спорта. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся.

Тема 3.2. *Развитие и совершенствование простых двигательных навыков.* Бег, ходьба, прыжки. Обще развивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры.

Тема 3.3. *Развитие основных физических качеств.* Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время. Тема 3.4. *Простейшие акробатические элементы.* Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.

Тема 3.5. *Техника атаки кольца на шагах и броска со средней дистанции.* Атака кольца на шагах без ведения, бросок со средней дистанции без ведения.

Тема 3.6. *Совершенствование передачи и ловли мяча на месте.* Передача мяча от груди, передача мяча в пола, передача мяча из за головы.

Тема 3.7. *Совершенствование передачи и ловли мяча в движении.* Передача мяча от груди в движении, передача мяча от пола в движении, передача из за головы в движении. Тема 3.8. *Подвижные и спортивные игры, эстафеты.* Игры с применением всех видов передачи мяча. Эстафеты с применением, ведения и передачи мяча. Передача мяча в парах на скорость

Тема 3.9. *Простейшие навыки ведения мяча.* Ведение мяча на месте одной рукой со сменой руки. Ведение мяча одной рукой с переменной высоты отскока мяча.

Раздел 4. Легкая атлетика

Тема 4.1. Вводное занятие. История и развитие легкой атлетики в России. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся.

Тема 4.2. Развитие и совершенствование простых двигательных навыков. Бег, ходьба, прыжки. Обще развивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны.

Тема 4.3. Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа,

приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд.

Тема 4.4. Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, беговое колесо.

Тема 4.5. Обучение технике спортивной ходьбы.

Тема 4.6. Обучение технике бега на короткие дистанции.

Тема 4.7. Обучение технике метания малого мяча.

Тема 4.8. Обучение технике толкания ядра.

Тема 4.9. Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег).

Раздел 5. Настольный теннис.

Тема 5.1. Строевые упражнения. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты, развороты.

Тема 5.2. Обще развивающие упражнения (ОРУ). Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, со скакалкой, на гимнастической стенке. Упр. в парах.

Тема 5.3. Обучение основной стойке за столом настольного тенниса и перемещению.

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Нейтральная стойка. Перемещения: одношажный способ (шаги, переступания и выпады); двушажные (с крестные и приставные шаги). Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу.

Тема 5.4. Обучение хватке ракетки, стойке игрока и перемещению. Техника хвата пером, европейский хват. Нейтральная стойка. Перемещения: одношажный способ (шаги, переступания и выпады); двушажные (с крестные и приставные шаги). Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Тема 5.5. Обучение упражнениям с ракеткой. Различные виды жонглирования мячом ракеткой. Обучение удару «толчок». Упр. с теннисным мячом: броски и ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу. Упражнения на развитие координации движений.

Игра с попаданием в определенный предмет.

Тема 5.6. Обучение технике работы ног с ракеткой и мячом. Бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. Упражнения для развития координации движений.

4. Образовательные технологии

Образовательный процесс по дисциплине организован в форме учебных занятий (контактная работа (аудиторной и внеаудиторной) обучающихся с преподавателем и самостоятельная работа обучающихся). Учебные занятия представлены следующими видами, включая учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости:

- лекции (занятия лекционного типа);
- семинары, практические занятия (занятия практического типа);
- групповые консультации;
- индивидуальные консультации и иные учебные занятия, предусматривающие индивидуальную работу преподавателя с обучающимся; □ самостоятельная работа обучающихся; □ занятия иных видов.

- Форма промежуточной аттестации – зачет. **Виды самостоятельной работы обучающихся:**

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.

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

5.1. План самостоятельной работы студентов

№ нед.	Тема	Вид самостоятельной работы	Задание (Изучить, выполнить, решить, изготовить)	Рекомендуемая литература (Указывается номер из раздела 7)	Количество часов (должно соответствовать указанному в таблице 4.1)
	Тема 1.1.	Устный доклад	Изучить, выполнить	О (1) Д(1,2)	2
	Тема 1.2.	Реферат-конспект	Изучить, выполнить	О (1) Д (1,2)	2
	Тема 1.3.	Реферат-резюме	Изучить, выполнить	О (1) Д (1,2)	2
	Тема 2.1.	Реферат-конспект Эссе	Изучить, выполнить	О (1) Д (1,2)	2
	Тема 2.2.	Реферат-конспект Устный доклад	Изучить, выполнить	О (1) Д(1,2)	2
	Тема 2.3.	Письменный доклад	Изучить, выполнить	О (1) Д(1,2)	2
	Тема 3.1.	Письменный доклад	Изучить, выполнить	О (1) Д(1,2)	2
	Тема 3.2	Письменный доклад	Изучить, выполнить	О (1) Д(1,2)	2

	Тема 3.3.	Письменный доклад	Изучить, выполнить	О (1) Д(1,2)	2
	Тема 3.4.	Письменный доклад	Изучить, выполнить		2
	Тема 3.5.	Письменный доклад	Изучить, выполнить		2

5.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов – это запланированное, активное, целенаправленное приобретение студентами новых знаний и умений по заданию и при методическом руководстве преподавателей, но без их непосредственного участия в этом процессе. Самостоятельная работа необходима не только для овладения какой-либо дисциплиной, но и для формирования самого навыка самостоятельной деятельности во всех сферах, в том числе научной, образовательной, профессиональной.

Самостоятельная работа студентов базируется на научно-теоретическом курсе, на полученных знаниях. Существуют различные виды самостоятельной работы – подготовка к лекциям, семинарам, зачетам, экзаменам; выполнение рефератов, презентаций и других работ. Работа может быть индивидуальной или коллективной.

На протяжении всей работы необходим непрерывный поэтапный контроль. Контроль подразумевает самоконтроль и контроль со стороны научного руководителя.

Методические рекомендации по подготовке к коллоквиуму (собеседованию)

Коллоквиумом называется собеседование преподавателя и студента по заранее определенным контрольным вопросам. Целью коллоквиума является формирование у студента навыков анализа теоретических проблем на основе самостоятельного изучения учебной и научной литературы. На коллоквиум выносятся крупные, проблемные, нередко спорные теоретические вопросы. Упор делается на монографические работы.

От студента требуется:

- владение изученным в ходе учебного процесса материалом, относящимся к рассматриваемой проблеме;
- знание разных точек зрения, высказанных в научной литературе по соответствующей проблеме, умение сопоставлять их между собой;
- наличие собственного мнения по обсуждаемым вопросам и умение его аргументировать.

Коллоквиум – это не только форма контроля, но и метод углубления, закрепления знаний студентов, так как в ходе собеседования преподаватель разъясняет сложные вопросы, возникающие у студента в процессе изучения данного источника. Однако коллоквиум не консультация и не экзамен. Его задача добиться глубокого изучения отобранного материала, пробудить у студента стремление к чтению дополнительной научной литературы по изучаемой дисциплине.

Методические указания по написанию доклада

-Доклад. Доклад - публичное сообщение или документ, которые содержат информацию и отражают суть вопроса или исследования применительно к данной ситуации.

Виды докладов:

1. Устный доклад - читается по итогам проделанной работы и является эффективным средством разъяснения ее результатов.
2. Письменный доклад: - краткий (до 20 страниц) - резюмирует наиболее важную информацию, полученную в ходе исследования; - подробный (до 60 страниц) - включает не только текстовую структуру с заголовками, но и диаграммы, таблицы, рисунки, фотографии, приложения, сноски, ссылки, гиперссылки. Выполнение задания:

- 1) четко сформулировать тему (например, письменного доклад);
- 2) изучить и подобрать литературу, рекомендуемую по теме, выделив три источника библиографической информации: - первичные (статьи, диссертации, монографии и т. д.); - вторичные (библиография, реферативные журналы, сигнальная информация, планы, граф-схемы, предметные указатели и т. д.); - третичные (обзоры, компилятивные работы, справочные книги и т. д.); 20
- 3) написать план, который полностью согласуется с выбранной темой и логично раскрывает ее;
- 4) написать доклад, соблюдая следующие требования: - к структуре доклада - она должна включать: краткое введение, обосновывающее актуальность проблемы; основной текст; заключение с краткими выводами по исследуемой проблеме; список использованной литературы; - к содержанию доклада - общие положения надо подкрепить и пояснить конкретными примерами; не пересказывать отдельные главы учебника или учебного пособия, а изложить собственные соображения по существу рассматриваемых вопросов, внести свои предложения;
- 5) оформить работу в соответствии с требованиями. Планируемые результаты самостоятельной работы:
 - способность студентов анализировать результаты научных исследований и применять их при решении конкретных образовательных и исследовательских задач;
 - готовность использовать индивидуальные креативные способности для оригинального решения исследовательских задач;
 - способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности.

Методические указания по написанию реферата

- **Реферат.** Реферат (от лат. *refere* - докладывать, сообщать) - продукт самостоятельного творческого осмысления и преобразования текста первоисточника с целью получения новых сведений и существенных данных.

Виды рефератов:

- реферат-конспект, содержащий фактическую информацию в обобщенном виде, иллюстративный материал, различные сведения о методах исследования, результатах исследования и возможностях их применения;
- реферат-резюме, содержащий только основные положения данной темы;
- реферат-обзор, составляемый на основе нескольких источников, в котором сопоставляются различные точки зрения по данному вопросу; - реферат-доклад, содержащий объективную оценку проблемы;
- реферат - фрагмент первоисточника, составляемый в тех случаях, когда в документе-первоисточнике можно выделить часть, раздел или фрагмент, отражающие информационную сущность документа или соответствующие задаче реферирования; - обзорный реферат, составляемый на некоторое множество документов-первоисточников и являющийся сводной характеристикой определенного содержания документов.

Выполнение задания:

- 1) выбрать тему, если она не определена преподавателем;
- 2) определить источники, с которыми придется работать;
- 3) изучить, систематизировать и обработать выбранный материал из источников; 4) составить план; 5) написать реферат:
 - обосновать актуальность выбранной темы;

- указать исходные данные реферируемого текста (название, где опубликован, в каком году), сведения об авторе (Ф. И. О., специальность, ученая степень, ученое звание);
- сформулировать проблематику выбранной темы;
- привести основные тезисы реферируемого текста и их аргументацию; - сделать общий вывод по проблеме, заявленной в реферате.

Планируемые результаты самостоятельной работы:

- способность студентов к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения;
- способность логически верно, аргументированно и ясно строить устную и письменную речь.

Методические указания по презентациям

Методы ИТ - создания компьютерных презентаций, в том числе мультимедийных. *Презентация* – это продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой медиароботу, сопровождающую устное выступление и обеспечивающую эффективность восприятия излагаемого в ходе выступления материала.

Тематика и наполняемость подготавливаемых студентами презентаций определяется тематикой докладов, сообщений и выступлений, которые готовятся по соответствующим вопросам изучаемых тем.

Презентация – это практика комплексного выступления, показа и объяснения материала для аудитории или учащегося с использованием медиароботы. Медиаробота в структуре презентации (далее – презентация) может представлять собой сочетание текста, иллюстраций к нему, [гипертекстовых](#) ссылок, компьютерной анимации, графики, видео, музыки и звукового ряда (но не обязательно всё вместе), которые организованы в единую среду, выдержаны в едином графическом стиле. Кроме того, презентация имеет сюжет, сценарий и структуру, организованную для удобного восприятия информации. Отличительной особенностью презентации является её [интерактивность](#), то есть создаваемая для пользователя возможность взаимодействия через элементы управления. Вне зависимости от исполнения презентация должна четко выполнять поставленную цель: помочь донести требуемую информацию об объекте презентации.

Чаще всего презентация представляет собой совокупность слайдов. Но презентация – это не просто слайды с текстом и картинками, сопровождающие выступление. Слайды – всего лишь иллюстративный материал к выступлению, элемент презентации. Презентация – это, по сути, базовые тезисы выступления, акцентирующие внимание слушателей на самом главном. При помощи различных аудиовизуальных способов презентация призвана выступающему сохранять, а слушателям – «видеть» и в необходимых контекстах оперативно воспроизводить единую смысловую линию в выступлении.

Презентация состоит из слайдов. Целесообразно придерживаться следующего правила: один слайд – одна мысль. Убедительными бывают презентации, когда на одном слайде дается тезис и несколько его доказательств. Чтобы учесть психологические закономерности восприятия информации, при разработке презентаций полезно использовать на слайде не более тридцати слов и пяти пунктов списка. Если на слайде идет список, его необходимо делать параллельным, имеется в виду, что первые слова в начале каждой строки должны стоять в одной и той же форме (падеже, роде, спряжении и т.д.). Обязательно необходимо осмысление целевых заголовков, размер шрифта – не менее 18 пт.

Структурно содержание презентации может выглядеть следующим образом:

1. Титульный лист. Первый слайд содержит название презентации, ее автора, контактную информацию автора.

2. Содержание. Здесь расписывается план презентации, основные её разделы или вопросы, которые будут рассмотрены.
3. Заголовок раздела.
4. Краткая информация, отражающая ведущие идеи выступления. Пункты 3 и 4 повторяются столько, сколько необходимо. Главное тут придерживаться концепции: тезис – аргументы – вывод.
5. Резюме, выводы. Выводы должны быть выражены ясно и лаконично на отдельном слайде.
6. Финальный слайд «Благодарю за внимание».

Методические указания по написанию эссе

Эссе студента – это самостоятельная письменная работа на тему, предложенную преподавателем (тема может быть предложена и студентом, но обязательно должна быть согласована с преподавателем). Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. Писать эссе чрезвычайно полезно, поскольку это позволяет автору научиться четко и грамотно формулировать мысли, структурировать информацию, использовать основные категории анализа, выделять причинно-следственные связи, иллюстрировать понятия соответствующими примерами, аргументировать свои выводы; овладеть научным стилем речи.

Эссе должно содержать: четкое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария, рассматриваемого в рамках дисциплины, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме. В зависимости от специфики дисциплины формы эссе могут значительно дифференцироваться. В некоторых случаях это может быть анализ имеющихся статистических данных по изучаемой проблеме, анализ материалов из средств массовой информации с использованием изучаемых моделей, подробный разбор предложенной задачи с развернутыми мнениями, подбор и детальный анализ примеров, иллюстрирующих проблему и т.д.

Построение эссе

Построение эссе – это ответ на вопрос или раскрытие темы, которое основано на классической системе доказательств.

При подготовке эссе важно учитывать следующие ведущие признаки соответствия сочинения жанру эссе:

- Наличие конкретной темы или вопроса. Произведение, посвященное анализу широкого круга проблем, по определению не может быть выполнено в жанре эссе. Поэтому тема эссе всегда конкретна, некоторые исследователи говорят о том, что она имеет частный характер. При этом заголовок эссе может не находиться в прямой зависимости от темы: кроме отражения содержания работы он может являться отправной точкой в размышлениях автора, выражать отношение части и целого.

- Личностный характер восприятия проблемы и ее осмысления. Эссе выражает индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендует на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета. Т.е. в эссе всегда ярко выражена авторская позиция. Эссе – жанр субъективный, оно интересно и ценно именно тем, что дает возможность увидеть личность автора, его мировоззрение, чувства, отношение к миру, своеобразие позиции, стиля мышления.

- Небольшой объем. Каких-либо жестких границ не существует, но даже самый красноречивый эссеист, как правило, ограничивает свое сочинение двумя-тремя десятками страниц (при этом бывает достаточно и одного листа, нескольких емких, побуждающих к размышлению фраз).

- Свободная композиция. Свободная композиция эссе подчинена своей внутренней логике, а основную мысль эссе следует искать в «пестром кружеве» размышлений автора. В этом случае затронутая проблема будет рассмотрена с разных сторон. Исследователи отмечают, что эссе по своей природе устроено так, что не терпит никаких формальных рамок. Оно нередко строится вопреки законам логики, подчиняется произвольным ассоциациям, руководствуется принципом «Все – наоборот!».

- Непринужденность повествования. Автору эссе важно установить доверительный стиль общения с читателем; чтобы быть понятым, целесообразно избегать намеренно усложненных, неясных, излишне «строгих» построений. Специалисты отмечают, что хорошее эссе получается у тех, кто свободно владеет темой, видит ее с различных сторон и готов предъявить читателю не исчерпывающий, но многоаспектный взгляд на явление, ставшее отправной точкой его размышлений.

- Парадоксальность. Эссе призвано удивить читателя – это, по мнению многих специалистов, его обязательное качество. Более того, эссе рождается из удивления, которое возникает у автора при чтении книги, просмотре кинофильма, в разговоре с другом. Отправной точкой для размышлений, воплощенных в эссе, нередко являются афористическое, яркое высказывание или парадоксальное определение, буквально сталкивающее, на первый взгляд, бесспорные, но взаимно исключающие друг друга утверждения, характеристики, тезисы. Такова, например, тема эссе «Похвала скуке» Иосифа Бродского. Для передачи личностного восприятия, освоения мира автор эссе привлекает многочисленные примеры, проводит параллели, подбирает аналогии, использует всевозможные ассоциации.

- Внутреннее смысловое единство. Возможно, это один из парадоксов жанра. Свободное по композиции, ориентированное на субъективность, эссе вместе с тем обладает внутренним смысловым единством, т.е. согласованностью ключевых тезисов и утверждений, внутренней гармонией аргументов и ассоциаций, непротиворечивостью тех суждений, в которых выражена личностная позиция автора.

- Открытость. Эссе при этом остается принципиально незавершенным – не в том смысле, что автор останавливается на полуслове и намеренно не высказывает своего мнения до конца, а в том, что он не претендует на исчерпывающее ее раскрытие, на полный, законченный анализ.

□ Особый язык. Для эссе характерно использование многочисленных средств художественной выразительности: метафоры, аллегорические и притчевые образы, символы, сравнения. По речевому построению эссе – это динамичное чередование полемичных высказываний, вопросов, установка на разговорную интонацию и лексику.

Структура эссе

1. Титульный лист (заполняется по единой форме);

2. Введение – суть и обоснование выбора данной темы, состоит из ряда компонентов, связанных логически и стилистически.

На этом этапе очень важно правильно **сформулировать вопрос, на который вы собираетесь найти ответ в ходе своего исследования.**

При работе над Введением могут помочь ответы на следующие вопросы: «Надо ли давать определения терминам, прозвучавшим в теме эссе?», «Почему тема, которую я раскрываю, является важной в настоящий момент?», «Какие понятия будут вовлечены в мои рассуждения по теме?», «Могу ли я разделить тему на несколько более мелких подтем?».

2. Основная часть – теоретические основы выбранной проблемы и изложение основного вопроса.

Данная часть предполагает развитие аргументации и анализа, а также обоснование их, исходя из имеющихся данных, других аргументов и позиций по этому вопросу. В этом

заключается основное содержание эссе и это представляет собой главную трудность. Поэтому важное значение имеют подзаголовки, на основе которых осуществляется структурирование аргументации; именно здесь необходимо обосновать (логически, используя данные или строгие рассуждения) предлагаемую аргументацию/анализ. Там, где это необходимо, в качестве аналитического инструмента можно использовать графики, диаграммы и таблицы.

В зависимости от поставленного вопроса анализ проводится на основе следующих категорий: причина - следствие, общее - особенное, форма - содержание, часть - целое, постоянство - изменчивость.

В процессе построения эссе необходимо помнить, что один параграф должен содержать только одно утверждение и соответствующее доказательство, подкрепленное графическим и иллюстративным материалом. Следовательно, наполняя содержанием разделы аргументацией (соответствующей подзаголовкам), необходимо в пределах параграфа ограничить себя рассмотрением одной главной мысли.

Хорошо проверенный (и для большинства – совершенно необходимый) способ построения любого эссе – использование подзаголовков для обозначения ключевых моментов аргументированного изложения: это помогает посмотреть на то, что предполагается сделать (и ответить на вопрос, хорош ли замысел). Такой подход поможет следовать точно определенной цели в данном исследовании. Эффективное использование подзаголовков – не только обозначение основных пунктов, которые необходимо осветить. Их последовательность может также свидетельствовать о наличии или отсутствии логичности в освещении темы.

4. Заключение – обобщения и аргументированные выводы по теме с указанием области ее применения и т.д. Подытоживает эссе или еще раз вносит пояснения, подкрепляет смысл и значение изложенного в основной части. Методы, рекомендуемые для составления заключения: повторение, иллюстрация, цитата, впечатляющее утверждение. Заключение может содержать такой очень важный, дополняющий эссе элемент, как указание на применение (импликацию) исследования, не исключая взаимосвязи с другими проблемами.

Структура аппарата доказательств, необходимых для написания эссе

Доказательство – это совокупность логических приемов обоснования истинности какого-либо суждения с помощью других истинных и связанных с ним суждений. Оно связано с убеждением, но не тождественно ему: аргументация или доказательство должны основываться на данных науки и общественно-исторической практики, убеждения же могут быть основаны на предрассудках, неосведомленности людей в вопросах экономики и политики, видимости доказательности. Другими словами, доказательство или аргументация – это рассуждение, использующее факты, истинные суждения, научные данные и убеждающее нас в истинности того, о чем идет речь.

Структура любого доказательства включает в себя три составляющие: тезис, аргументы и выводы или оценочные суждения.

Тезис – это положение (суждение), которое требуется доказать.

Аргументы – это категории, которыми пользуются при доказательстве истинности тезиса.

Вывод – это мнение, основанное на анализе фактов.

Оценочные суждения – это мнения, основанные на наших убеждениях, верованиях или взглядах.

Аргументы обычно делятся на следующие группы:

1. **Удостоверенные факты** – фактический материал (или статистические данные).
2. **Определения** в процессе аргументации используются как описание понятий, связанных с тезисом.

3. **Законы** науки и ранее доказанные теоремы тоже могут использоваться как аргументы доказательства.

5.3. Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов

Контроль освоения компетенций

№ п/п	Вид контроля	Контролируемые темы (разделы)	Компетенции, компоненты которых контролируются
1	Проверка реферата	Тема 1.1.	УК-6; УК-7
2	Проверка реферата	Тема 1.2.	УК-6; УК-7
3	Проверка реферата	Тема 1.3.	УК-6; УК-7
4	Проверка реферата, эссе	Тема 2.1.	УК-6; УК-7
5	Проверка реферата	Тема 2.2.	УК-6; УК-7
6	Проверка реферата	Тема 2.3.	УК-6; УК-7
7	Проверка реферата	Тема 3.1.	УК-6; УК-7
8	Собеседование	Тема 3.2.	УК-6; УК-7
9	Собеседование	Тема 3.3.	УК-6; УК-7
10	Собеседование	Тема 3.4.	УК-6; УК-7
11	Собеседование	Тема 3.5.	УК-6; УК-7

Материалы для проведения текущего контроля знаний и промежуточной аттестации составляют отдельный документ – **Фонд оценочных средств по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**. Приложение I РП

6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) Б1.В.ДВ.09.01 «Общая физическая подготовка»

7.1. Рекомендуемая литература				
Основная литература				
	Авторы	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Муллер А.Б. и др.	Физическая культура : учебник и практикум для вузов	М:Юрайт, 2020	https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-449973#page/2
Дополнительная литература				
	Авторы	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Письменский И.А., Аллянов Ю.Н.	Физическая культура : учебник для вузов	М:Юрайт , 2020	https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-450258#page/1
6.1.3. Дополнительные источники				
	Авторы	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес

ЛЗ.1	Лопатина О.А. и др.	Физическая культура и спорт: Учебное пособие	Барнаул: АлтГУ , 2018	http://elibrary.asu. ru/xmlui/handle/asu/4908
------	------------------------	--	--------------------------	--

7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

	Название	Эл. адрес
Э1	ЭБС "Юрайт"	https://biblio-online.ru/
Э2	ЭБС "Университетская библиотека online"	http://biblioclub.ru/
Э3	ЭБС ИнГГУ	http://elibrary.asu.ru/
Э4	Курс в системе Moodle "Физическая культура и спорт"	https://portal.edu.asu.ru/course/view.php?id=8158

7.3. Перечень программного обеспечения

Microsoft Office
Microsoft Windows
7-Zip
AcrobatReader

Перечень информационных справочных систем

СПС КонсультантПлюс (инсталлированный ресурс ИнГГУ или <http://www.consultant.ru/>).
Электронная база данных «Scopus» (<http://www.scopus.com>); Электронная библиотечная система Ингушского государственного университета(<http://elibrary.asu.ru/>);
Научная электронная библиотека elibrary (<http://elibrary.ru>)
Электронный ресурс в системе "Moodle" <https://portal.edu.asu.ru/enrol/index.php?id=2653>

7.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения
--	---	--

работы		Реквизиты подтверждающего документа
Учебная аудитория для лекционных занятий № 314 386132, Республика Ингушетия, г. Назрань, АО Гамурзиевский, ул. Магистральная , 39 «Д».	Укомплектован специализированной мебелью и техническими средствами обучения: - 60 рабочих мест для учащихся; - стол для преподавателя-1шт.; - стул для преподавателя-1шт.; - трибуна-1 шт; - меловая доска-1шт; - компьютер с подключением сети Интернет 1 шт.;	Windows 7 Professional, MicrosoftOfficeProfessional, (Государственный контракт №09 – ЗК2010 от 29.03.2010, срок действия - бессрочно)

	- настенный монитор -1шт.	
Спортивный зал, Плавательный бассейн №1, № 2. 3886001, Республика Ингушетия, г. Магас ул. Хрущева 1 «а»	Спортивный зал - площадь 42м /22,80: раздевалки двумя душевыми комнатами; радиоаппаратура и видеонаблюдение.; скалодром, шведские стенки, скамейки, 2 каната, мячи волейбольные, баскетбольные, стойки (с сеткой) для игры в волейбол, складной теннисный стол для игры в настольный теннис, скакалки. Тренажерный зал - площадь 18м/8м: спортивные тренажеры, (беговые дорожки, велотренажеры, многофункциональные силовые тренажеры). Плавательный бассейн № 1 (мужской) Бассейн размеры : 25X16 6 дорожек Фитнес зал: размер 18 X 15. Плавательный бассейн № 2 (женский) Бассейн размеры : 25X16 6 дорожек Фитнес зал: размер 18 X 15. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Оборудование: турник уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, флажки, палочки эстафетные.	
Учебная аудитория	учебная мебель на 28посадочных	

№302 для самостоятельной работы: 386132, Республика Ингушетия, г. Назрань, АО Гамурзиевский, ул. Магистральная , 39 «Д».	мест; стол для преподавателя-1шт.; стул для преподавателя-1шт.; меловая доска-1шт.	
Учебная аудитория №406 читальный зал для самостоятельной работы: 386132, Республика Ингушетия, г. Назрань, АО Гамурзиевский, ул. Магистральная , 39 «Д».	учебная мебель на 104 посадочных мест; Wi-Fi.	

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.09.01 «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с требованиями ФГОСВО по направлению подготовки 09.03.02 «Информационные системы и технологии», профиль «Технологии искусственного интеллекта и анализа данных» утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «19» сентября 2017 г. № 926(ред. от 8.02.2021г.).

Программу составила: Озиева Л.С

Программа одобрена на заседании кафедры «Физическое воспитание»

Протокол № 8 от «27» апреля 2026 года

Программа одобрена Учебно-методической комиссией физико-математического факультета

Протокол № 6 от «28» апреля 2026 года

Сведения о переутверждении программы на очередной учебный год и регистрации изменений

Учебный год	Решение кафедры (№ протокола, дата)	Внесенные изменения	Подпись зав. кафедрой

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине**

Общая физическая подготовка

**Направленность (профиль подготовки)
Информационные системы и технологии**

**Уровень высшего образования
Бакалавриат**

**Форма обучения
Очная, заочная, очно-заочная**

Содержание

1	Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ВО.....	3
2	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалы оценивания.....	3
3	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП ВО.....	4
4	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций.....	25

1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ВО

Номер семестра	Этапы формирования компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОП
УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
1	Физическая культура и спорт
1, 2, 3, 4, 5, 6	Элективные курсы по физической культуре и спорту
1, 2, 3, 4, 5, 6	Адаптивная физическая культура и спорт

*Номер семестра соответствует этапу формирования компетенции

2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалы оценивания

Планируемые результаты освоения компетенции (индикаторы достижения компетенции)	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно (минимальный не достигнут)	удовлетворительно (минимальный порогový)	хорошо (средний)	отлично (высокий)	
УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.					
УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Уровень знаний ниже минимальных требований, не продвинулся	Низкий уровень знаний о физической подготовке и нормах здорового образа	Дает определение значимой физической культуры в формировании личности, физической культуры	Дает определения основных понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация».	Устный

соблюдает нормы здорового образа жизни	вые знания	за жизни	культуры и здорового образа жизни, могут быть допущены ошибки	Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья	Тестовые задания Вопросы Качество
УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознания выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних	Уровень знаний ниже минимальных требований, не продвинутов	Низкий уровень знаний об основах физической культуры, при определении осно	Дает определение основным терминам физической культуры, здоровьесберега-	Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая	Устный опрос Рефер

условий реализаци и конкретн ой професси ональной деятельно сти.	аны базо вые знан ия	вных терм инов могу т быть допу щен ы груб ые ошиб ки	ющи х техн о- логи й, могу т быть допу щен ы ошиб ки	реабил тация». Определ яет специфи ческие термин ы и понятия физичес кой культур ы. Примен яет методы и средства физичес кой культур ы в сохране нии и укрепле нии здоровь я	а т Т е с т о в ы е з а д а н и я В о п р о с ы и з а д а н и я к з а - ч е т у
--	----------------------------------	---	---	--	--

3 Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП ВО

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

Для текущего контроля по компетенции «УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»

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, исключаящие 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, её цели и задачи.

50. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности. Способы преодоления переутомления.

Тест

1. Что такое физическая культура?

+: составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности.

-: процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо-функциональных свойств человеческого организма.

-: определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

-: определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.

2. Что такое физическое упражнение?

-: составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности.

+: двигательные действия, которые развивают физические качества, укрепляют здоровье и повышают работоспособность человека.

-: определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.

-: процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо-функциональных свойств человеческого организма.

3. Что такое физическое воспитание?

+: педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, на укрепления здоровья, повышения работоспособности, творческого долголетия и продления жизни человека.

-: определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

-: количество движений, выполняемых в течение какого – то времени.

-: определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.

4. Что такое техника физических упражнений?

+: это способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью.

-: это состав и последовательность движений и элементов, входящих в двигательное действие.

-: это отдельные элементы и особенности выполнения целостного двигательного действия, которые во многом зависят и от индивидуальных особенностей человека.

-: это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

5. Что такое здоровье?

-: это когда все органы человеческого тела в порядке, функционируют в пределах нормы и даже могут при необходимости работать со значительным превышением нормы.

-: это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

-: это преобладание у человека хорошего настроения, его уверенности в своем будущем, положительный настрой на преодоление трудностей и неблагоприятных ситуаций в отличие от упаднического настроения, вызывающего отрицательные эмоции и даже депрессию.

+: динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни

6. «Здоровый образ жизни»?

+: это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

-: это способность человека выполнять определенную физическую работу в течение длительного времени без снижения ее качества и производительности.

-: это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление его здоровья.

-: динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни

7. Что такое утомление?

-: свойства человека, обеспечивающие ему возможность совершить движения за минимально короткое время.

+: состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности.

-: процесс повышения максимально возможной скорости сокращения мышц.

-: состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности.

8. Что такое утрення гимнастика?

-: состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности.

-: система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды.

+: комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию.

-: состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности.

9. Что такое закаливание организма?

+: система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды.

-: способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

-: процесс повышения максимально возможного напряжения мышц.

-: это резко выраженное болезненное влечение и привыкание человека к наркотическим веществам

10. Гибкость - это?

-: свойства человека, обеспечивающие ему возможность совершать движения за минимально короткое время.

+: анатомо-морфологические свойства двигательного аппарата человека, позволяющие ему совершать движения с большой амплитудой.

-: способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

-: процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;

11. Физическая культура представляет собой...

- : учебный предмет в школе;
- : выполнение упражнений;
- +: процесс совершенствования возможностей человека;
- : часть человеческой культуры.

12. Отличительным признаком физической культуры является...

- +: воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- : физическое совершенство;
- : выполнение физических упражнений;
- : занятия в форме уроков.

13. Под физическим развитием понимается...

- : процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- +: размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- : процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- : уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

14. Физическая подготовка представляет собой ...

- +: процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
- : уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- : физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- : процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

15. Физическими упражнениями называются...

- : двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- : двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- : движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- +: формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

16. Использование в тренировке последовательно сменяющихся упражнений и снарядов характерно для ... метода регламентации двигательной активности

- : повторного;
- +: кругового;
- : интервального;
- : игрового.

17. Техникou физических упражнений принято называть...

- +: способ целесообразного решения двигательной задачи;
- : способ организации движений при выполнении упражнений;
- : состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- : рациональную организацию двигательных действий.

18. Результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений является...

- : быстрый рост абсолютной силы;
- : увеличение собственного веса;
- : увеличение физиологического поперечника мышц;
- +: повышение опасности перенапряжения.

19. Для воспитания скоростных способностей используются...

- : двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью;
- : силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе;
- +: подвижные и спортивные игры;
- : упражнения с отягощением.

20. Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть...

- : координационно-двигательной выносливостью;
- : спортивной формой;
- +: общей выносливостью;
- : подготовленностью.

21. Для воспитания гибкости используются...

- : движения рывкового характера;
- +: движения, выполняемые с большой амплитудой;
- : пружинящие движения;
- : маховые движения с отягощением и без него.

22. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...

- : интервальная тренировка;
- : метод повторного выполнения упражнений;
- +: метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью;
- : метод расчленено-конструктивного упражнения.

23. Систематически и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье так как ...

- : поступают питательные вещества к системам организма;
- : повышаются возможности дыхательной системы;
- : организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям;
- +: способствуют повышению резервных возможностей организма.

24. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором ...

- : его органы и системы работают эффективно и экономно;
- : быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
- : легко переносятся неблагоприятные климатические условия;
- +: наблюдается все перечисленное.

25. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на ...

- : развитие физических качеств людей;
- : поддержание высокой работоспособности людей;
- +: сохранения и укрепления здоровья людей;
- : подготовку к профессиональной деятельности.

26. Главной причиной нарушения осанки является ...

- : привычка к определенным позам;
- +: слабость мышц;
- : отсутствие движений во время школьных уроков;
- : ношение сумки, портфеля на одном плече.

27. Из каких двух дисциплин состоит биатлон?

- : Прыжки на батуте и стрельба из винтовки
- : Бег на лыжах на большие дистанции и прыжки на батуте
- +: Бег на лыжах на большие дистанции и стрельба из винтовки
- +: Стрельба из винтовки

28. По прошествии какого времени боксёру объявляют нокаут?

- : 5 секунд
- +: 10 секунд
- : 15 секунд
- : 20 секунд

29. Помимо традиционных Олимпийских игр, существуют такие же соревнования для людей, страдающих физическими недостатками. Как они называются?

- : Олимпийские игры для инвалидов
- : Другие Олимпийские игры
- +: Параолимпийские игры
- : никакие из вышеперечисленных

30. Какой из стилей плавания считается самым быстрым?

- : Брасс
- +: Кроль
- : Баттерфляй

31. Дзюдо - это самостоятельный вид спорта, но первоначально он был частью другого вида единоборств. Как называется это единоборство?

- : Каратэ
- : Тхэквондо
- +: Джиу-джитсу
- : Самбо

32. Какими частями тела можно пользоваться в греко-римской борьбе?

- : Кистями рук
- +: Всей рукой
- : Руками и ногами
- : Ногами

33. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй».

- : сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах;
- : не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство;
- : сочетание физического совершенства с высокой нравственностью;
- +: относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.

34. Назовите основные физические качества человека:

- : быстрота, сила, смелость, гибкость;
- +: быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- : быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
- :) быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

35. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...

- +: гибкость;
- : ловкость;
- : быстрота;
- : реакция.

36. С помощью какого теста определяется ловкость?

- : 6-ти минутный бег;
- : подтягивание;
- +: челночный бег;

-: бег 100 метров.

37. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании...

- : специальной выносливости;
- : скоростной выносливости;
- +: общей выносливости;
- : элементарных форм выносливости.

38. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются...

- : подводящими;
- +: корригирующими;
- : имитационными;
- : общеразвивающими.

39. Назовите размеры волейбольной площадки:

- : 6м x 9м;
- : 6м x 12м;
- : 9м x 12м;
- +: 9м x 18м.

40. Укажите, решение, каких задач характерно для основной части урока физической культуры?

- +: Функциональная подготовка организма;
- : Разучивание двигательных действий;
- : Коррекция осанки;
- +: Воспитание физических качеств;
- : Восстановление работоспособности;

Для промежуточного контроля по компетенции «УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»

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, учитывающиеся 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

деле ния)		
	Восп итан ие в широ ком смыс ле	1. Целенаправленная деятельность всех субъектов воспитания, обеспечивающая формирование качеств личности (потребности, характер, способности и «Я-концепция») в интересах соответствующих воспитательным целям и задачам.
	Восп итан ие в узко м смыс ле	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.
	Восп итате ль- ный проц есс	3. Все то, с помощью чего преподаватель (тренер) воздействует на воспитуемых (слово, беседы, собрания, наглядные пособия и др.).
	«Я- конц епци я»	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.
	Сред ства восп итан ия	5. Частные случаи действий по использованию элементов или отдельных средств воспитания в соответствии с конкретной педагогической ситуацией.
	Прие мы восп итан ия	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

	Усталост ь	5.процесс специально направленного использования физических упражнений в качестве средств лечения и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм и др. причин
	Атлетиче ская гимнасти ка	6.комплекс субъективных ощущений, сопровождающих развитие состояния утомления

Задание 26. Заполните пропуск в предложении: «В ____ – ____ гг. 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 коммуникативность 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 и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

Контроль освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» проводится в соответствии с Положением Университета «Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся»

Текущий контроль успеваемости по дисциплине «Физическая культура и спорт» позволяет оценить степень восприятия учебного материала и проводится для оценки результатов изучения разделов/тем дисциплины.

Текущий контроль проводится как контроль тематический (по итогам изучения определенных тем дисциплины) и рубежный (контроль определенного раздела или нескольких разделов, перед тем, как приступить к изучению очередной части учебного материала).

Критерии оценки знаний при проведении устного опроса:

Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»), «не зачтено» — параметрам оценки «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» выставляется, если обучающийся полно и аргументировано отвечает по содержанию темы; дает исчерпывающие ответы по определенному разделу, проблеме; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, ссылаясь на научную, учебную или нормативную литературу; показывает знание специальной литературы; излагает материал логично, последовательно и правильно.

Оценка «хорошо» выставляется, если обучающийся полно и правильно отвечает по содержанию темы, по определенному разделу, проблеме с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе определенные неточности (1-2 ошибки), не имеющие принципиального характера, которые сам же исправил;

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся показал неполные знания темы, определенного раздела, проблемы; допустил ошибки и неточности при ответе; продемонстрировал неумение логически выстраивать ответ и формулировать свою позицию по проблемным вопросам; при ответе опирался только на учебную литературу.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если обучающийся обнаруживает незнание темы, определенного раздела, проблемы; допускает ошибки в формулировке определений, искажающие их смысл; беспорядочно и неуверенно излагает материал; не может ответить на дополнительные и уточняющие вопросы; если обучающийся вообще отказался отвечать на вопросы по причине незнания темы, определенного раздела, проблемы либо отмечаются такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению следующих тем, разделов

Критерии оценки реферата:

Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»), «не зачтено» — параметрам оценки «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» — выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению.

Оценка «хорошо» — основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.

Оценка «удовлетворительно» — имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы.

Оценка «неудовлетворительно» — тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен вовсе.

Критерии оценки кейс-задания

Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»), «не зачтено» — параметрам оценки «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» – при наборе в 5 баллов.

Оценка «хорошо» – при наборе в 4 балла.

Оценка «удовлетворительно» – при наборе в 3 балла.

Оценка «неудовлетворительно» – при наборе в 2 балла.

Критерии оценки знаний при проведении тестирования

Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»), «не зачтено» — параметрам оценки «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» выставляется при условии правильного ответа не менее чем 85 % тестовых заданий;

Оценка «хорошо» выставляется при условии правильного ответа не менее чем 70 % тестовых заданий;

Оценка «удовлетворительно» выставляется при условии правильного ответа не менее 51 %;

Оценка «неудовлетворительно» выставляется при условии правильного ответа менее чем на 50 % тестовых заданий.

Критерии оценки знаний обучающихся на зачете

Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»), «не зачтено» — параметрам оценки «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, который обладает всесторонними, систематизированными и глубокими знаниями материала учебной программы, умеет свободно выполнять задания, предусмотренные учебной программой, усвоил основную и ознакомился с дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой. Как правило, оценка «отлично» выставляется обучающемуся усвоившему взаимосвязь основных положений и понятий дисциплины в их значении для приобретаемой специальности, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, правильно обосновывающему принятые решения, владеющему разносторонними навыками и приемами выполнения практических работ.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, обнаружившему полное знание материала учебной программы, успешно выполняющему предусмотренные учебной программой задания, усвоившему материал основной литературы, рекомендованной учебной программой. Как правило, оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, показавшему систематизированный характер знаний по дисциплине, способному к самостоятельному пополнению знаний в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности, правильно применяющему теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеющему необходимыми навыками и приемами выполнения практических работ.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, который показал знание основного материала учебной программы в объеме, достаточном и необходимым для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справился с выполнением заданий, предусмотренных учебной программой, знаком с основной литературой, рекомендованной учебной программой. Как правило, оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, допустившему погрешности в ответах на экзамене или выполнении экзаменационных заданий, но обладающему необходимыми знаниями под руководством преподавателя для устранения этих погрешностей, нарушающему последовательность в изложении учебного материала и испытывающему затруднения при выполнении практических работ.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, не знающему основной части материала учебной программы, допускающему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных учебной программой заданий, неуверенно с большими затруднениями выполняющему практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не может продолжить обучение или приступить к деятельности по специальности по окончании университета без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.