



**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНСТИТУТ МЕЖДУНАРОДНЫХ ЭКОНОМИЧЕСКИХ СВЯЗЕЙ»**
INSTITUTE OF INTERNATIONAL ECONOMIC RELATIONS

Принята на заседании
Учёного совета ИМЭС
(протокол от 26 января 2022 г. № 6)

УТВЕРЖДАЮ
Ректор ИМЭС Ю.И. Богомолова
26 января 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
И СПОРТУ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

по направлению подготовки
45.03.02 Лингвистика

Направленность (профиль)
«Перевод и переводоведение»»

1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ОВЗ» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 12.08.2020 г. № 969.

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ОВЗ» входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений, по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика и является элективной дисциплиной.

Дисциплина изучается на 1 и 2 курсах в 1-4 семестрах.

Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ОВЗ» – развивать жизнеспособность обучающегося, имеющего стойкие отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования имеющихся в наличии его двигательных возможностей, способностей, волевых качеств, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Задачи изучения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ОВЗ»:

- сформировать представление о подходах к разработке индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и степени выраженности этих нарушений, индивидуальных особенностей и образовательных потребностей в области физической культуры;

- изучить подходы к разработке физкультурных образовательно-реабилитационных технологий;

- изучить подходы к разработке и реализации методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных обучающимся вследствие заболевания, травмы, врожденных аномалий.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой

Результаты освоения ООП (содержание компетенций)	Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине			Формы образовател. деятельности
			Выпускник должен знать	Выпускник должен уметь	Выпускник должен иметь практически опыт	
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	ИУК 7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу полноценной социальной и профессиональной деятельности. ИУК 7.2 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и здорового образа жизни.	основы адаптивной физической культуры и спорта; основы здорового образа жизни.	анализировать, оценивать и определять личный уровень сформированности показателей физического развития; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью.	навыка составления комплекса упражнений, направленных на восстановление и развитие функций организма и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<u>Контактная работа:</u> Практические занятия <u>Самостоят. работа</u>

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование тем	Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)								Самостоятельная работа обучающихся	Форма ТКУ ПА/ балл	
	Лекции	Практические занятия	Практикум по решению	Ситуационный	Мастер-класс	Лабораторный	Тренинг	Дидактическая игра			Из них в форме практическо
<i>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</i>		14								26	Доклад-презентация/10 Дискуссия/ 2
<i>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.</i>		14								26	Доклад-презентация/10 Дискуссия/ 2
<i>Тема 3. Основы здорового образа студента. Физическая культура в обеспечении здоровья</i>		15								26	Доклад-презентация/10 Эссе/ 6
<i>Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</i>		14								26	Доклад-презентация/10 Дискуссия/ 2

Наименование тем	Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)								Самостоятельная работа обучающихся	Форма ТКУ ПА/ балл	
	Лекции	Практические занятия	Практикум по решению задач	Ситуационный практикум	Мастер-класс	Лабораторный практикум	Тренинг	Дидактическая игра			Из них в форме практической подготовки
<i>Тема 5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.</i>		14								27	Доклад-презентация/10 Дискуссия/ 2
<i>Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</i>		15								26	Доклад-презентация/10 Дискуссия/ 2
<i>Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или оздоровительных систем физических упражнений</i>		14								27	Доклад-презентация/10 Дискуссия/ 2
<i>Тема 8. Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом</i>		16								28	Доклад-презентация/10 Дискуссия/ 2
Всего:		116								212	100
Контроль, час										Зачет	
Объем дисциплины (в академических часах)	328										
Объем дисциплины (в зачетных единицах)											

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в определенные периоды учебного года. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебе и спортивном совершенствовании. Особенности физической культуры инвалидов и лиц с ОВЗ.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единица саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

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

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физиологической нагрузки или тренировки. Физиологические основы направленной физической нагрузки или тренировки.

Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

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

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

Тема 5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования; общая и специальная физическая подготовка. Компоненты спортивной тренировки. Элементы профессионально-прикладной физической подготовки как разновидность специальной физической подготовки. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам. Физические качества. Учебно-тренировочные занятия: направленность, содержание структура, особенности методики.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных

занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

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

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 8. Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание, самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование метода стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб. Коррекция содержания занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе изучения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ОВЗ» используются такие виды учебной работы, как практические занятия, а также различные виды самостоятельной работы обучающихся по заданию преподавателя.

Методические указания для обучающихся при работе на практическом занятии

Практические занятия проводятся в соответствии с рабочим учебным планом при последовательном изучении тем дисциплины.

Порядок организации собственной активности на практическом занятии:

на первом аудиторном занятии обучаемый выбирает темы докладов, которые обязуется подготовить к практическим занятиям по соответствующим темам в ходе самостоятельной работы с рекомендованной литературой;

во время практического занятия обучаемый презентует подготовленный доклад, по завершении которого другие участники

практического занятия могут задать вам уточняющие вопросы и вопросы на понимание;

даже если Вы не выступаете с докладом, обязательным условием участия в практическом занятии является не только конспектирование ключевой информации доклада, но и активное участие в дискуссии после его завершения;

в конце занятия преподаватель оглашает набранные вами рейтинговые баллы текущего контроля успеваемости.

Методические указания для обучающихся по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся направлена на самостоятельное изучение отдельных тем/вопросов тем учебной дисциплины.

Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося, ее объем по курсу «Введение в профессию» определяется учебным планом.

При самостоятельной работе обучающийся взаимодействует с рекомендованными материалами при минимальном участии преподавателя.

Работа с литературой (конспектирование)

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме.

Изучая материал по учебной книге (учебнику, учебному пособию, монографии, и др.), следует переходить к следующему вопросу только после полного уяснения предыдущего, фиксируя выводы и вычисления (конспектируя), в том числе те, которые в учебнике опущены.

Особое внимание обучающийся должен обратить на определение основных понятий курса. Надо подробно разбирать примеры, которые поясняют определения. Полезно составлять опорные конспекты.

Выводы, полученные в результате изучения учебной литературы, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы при перечитывании материала они лучше запоминались.

При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса.

Вопросы, которые вызывают у обучающегося затруднение при подготовке, должны быть заранее сформулированы и озвучены во время занятий в аудитории для дополнительного разъяснения преподавателем.

Методические указания для обучающихся по написанию доклада-презентации

Доклад - сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы, систематизировать материал, проиллюстрировать примерами, развивать навыки самостоятельной работы с научной литературой, познавательный интерес к научному познанию.

Тема доклада должна быть согласована с преподавателем и соответствовать теме учебного занятия. Материалы при его подготовке, должны соответствовать научно-методическим требованиям и быть указаны в докладе. Необходимо соблюдать регламент, оговоренный при получении задания. Иллюстрации должны быть достаточными, но не чрезмерными. Работа студента над докладом включает отработку умения самостоятельно обобщать материал и делать выводы в заключении, умения ориентироваться в материале и отвечать на дополнительные вопросы слушателей, отработку навыков ораторства, умения проводить диспут.

Докладчик должен знать и уметь:

- сообщать новую информацию;
- использовать технические средства; хорошо ориентироваться в теме всего практического занятия;
- дискутировать и быстро отвечать на заданные вопросы; четко выполнять установленный регламент (не более 10 минут);
- иметь представление о композиционной структуре доклада и др.

Структура выступления.

Вступление должно содержать:

- название, сообщение основной идеи;
- современную оценку предмета изложения, краткое перечисление рассматриваемых вопросов;
- живую интересную форму изложения;
- акцентирование внимания на важных моментах, оригинальность подхода.

Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части – представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура теоретического блока не должны даваться без наглядных пособий, аудиовизуальных и визуальных материалов. Заключение ясное, четкое обобщение и краткие выводы, которых всегда ждут слушатели.

Методические указания для обучающихся по написанию эссе

Эссе — это самостоятельная письменная работа на тему, предложенную преподавателем. Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей.

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.

Структура эссе.

Титульный лист

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?».

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.

Хорошо проверенный способ построения любого эссе — использование подзаголовков для обозначения ключевых моментов аргументированного изложения: это помогает посмотреть на то, что предполагается. 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.

Заключение - обобщения и аргументированные выводы по теме с указанием области ее применения и т.д. Методы, рекомендуемые для составления заключения: повторение, иллюстрация, цитата, впечатляющее утверждение. Заключение может содержать такой очень важный, дополняющий эссе элемент, как указание на применение исследования, не исключая взаимосвязи с другими проблемами.

Методические указания для обучающихся по подготовке и участию в дискуссии

Дискуссия – это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся, обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами.

Задача дискуссии – обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми.

К технике управляемой дискуссии относятся: четкое определение цели, прогнозирование реакции оппонентов, планирование своего поведения, ограничение времени на выступления и их заданная очередность.

Групповая дискуссия. Для проведения такой дискуссии все обучающиеся, присутствующие на практическом занятии, разбиваются на небольшие подгруппы, которые обсуждают те или иные вопросы, входящие в тему занятия.

Обсуждение может организовываться двояко: либо все подгруппы анализируют один и тот же вопрос, либо какая-то крупная тема разбивается на отдельные задания.

Для проведения дискуссии необходимо:

Выбрать тему дискуссии, ее может предложить, как преподаватель, так и студенты.

Выделить проблематику. Обозначить основные спорные вопросы.

Рассмотреть, исторические и современные подходы по выбранной теме.

Подобрать литературу.

Выписать тезисы.

Проанализировать материал и определить свою точку зрения по данной проблематике.

Навигация для обучающихся по самостоятельной работе в рамках изучения дисциплины

Наименование темы	Вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение	Формы самост. работы	Форма контроля
<i>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</i>	Запрещённые классы веществ, относящиеся к допингу. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.	Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet подготовка доклада-презентации подготовка к дискуссии	Доклад-презентация Дискуссия

Наименование темы	Вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение	Формы самост. работы	Форма контроля
<i>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.</i>	Методы тестирования физической работоспособности инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet подготовка доклада-презентации подготовка к дискуссии	Доклад-презентация Дискуссия
<i>Тема 3. Основы здорового образа студента. Физическая культура в обеспечении здоровья</i>	Значение антропометрии как метода исследования физического развития. Мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.	Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet подготовка доклада-презентации подготовка эссе	Доклад-презентация Эссе
<i>Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</i>	Медицинские средства повышения физической работоспособности.	Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet подготовка доклада-презентации подготовка к дискуссии	Доклад-презентация Дискуссия
<i>Тема 5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.</i>	Методы оценки физического развития спортсменов-инвалидов. Средства и методы физического воспитания.	Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet подготовка доклада-презентации подготовка к дискуссии	Доклад-презентация Дискуссия
<i>Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</i>	Методы стимулирования двигательной системы. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.	Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet подготовка доклада-презентации подготовка к дискуссии	Доклад-презентация Дискуссия
<i>Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или оздоровительных систем физических упражнений</i>	Повышение функциональных возможностей организма. Профилактическая гимнастика.	Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet подготовка доклада-презентации подготовка к дискуссии	Доклад-презентация Дискуссия

Наименование темы	Вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение	Формы самост. работы	Форма контроля
<i>Тема 8. Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом</i>	Врачебный контроль физической активности. Обследование физического развития и физической подготовленности	Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet подготовка доклада-презентации подготовка к дискуссии	Доклад-презентация Дискуссия

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература:

1. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454085> .

2. Рипа М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании: учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472815> .

Дополнительная литература:

1. Стеблецов Е. А. Биомеханика: учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13699-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/477191>

2. Завьялова Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся: учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 167 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08622-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453995> .

3. Адаптивная физическая культура в образовательном пространстве педагогического вуза: учебно-методическое пособие для самостоятельных занятий студентов с отклонениями в состоянии здоровья: [16+] / сост. Л.Г. Стамова; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П.

Семенова-Тян-Шанского. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2018. – 85 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576771> – Библиогр.: с. 76. – Текст: электронный.

6.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимой для освоения дисциплины

Наименование портала (издания, курса, документа)	Ссылка
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	http://biblioclub.ru/
Научная электронная библиотека (НЭБ) «eLIBRARY.RU»	https://elibrary.ru/org_titles.asp?orgsid=14364
ЭБС «Образовательная платформа Юрайт»	https://urait.ru/
База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ	https://www.minsport.gov.ru/
Онлайн-версия КонсультантПлюс: Студент	https://student2.consultant.ru/

6.3. Описание материально-технической базы

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебная аудитория (Специализированная аудитория для лиц с ОВЗ), оборудованная: комплекты офисной мебели, МФУ, компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду;
- помещение для самостоятельной работы обучающихся (Адаптированная аудитория для лиц с ОВЗ) – аудитория, оборудованная: комплекты офисной мебели, МФУ, компьютеры для работы обучающихся с установленным программным обеспечением, с выходом в сеть «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

6.4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Обучающиеся обеспечены доступом к электронной информационно-образовательной среде ИМЭС из любой точки, в которой имеется доступ к сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.

лицензионное программное обеспечение:

- Windows (зарубежное, возмездное);
- MS Office (зарубежное, возмездное);
- Adobe Acrobat Reader (зарубежное, свободно распространяемое);
- КонсультантПлюс: «КонсультантПлюс: Студент» (российское, свободно распространяемое)

электронно-библиотечная система:

- Электронная библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека ONLINE» <http://biblioclub.ru/>
- Электронно-образовательная система ЮРАЙТ <https://urait.ru/>

современные профессиональные базы данных:

- Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru>.
- Портал Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

информационные справочные системы:

- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.
- Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» <http://www.consultant.ru/>

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

№ п/п	Наименование оценочного средства	Шкала и критерии оценки, балл
1.	Доклад, презентация	<p><i>Оценка за участие в практическом занятии состоит из <u>оценки за доклад</u>:</i></p> <p>10-9 – доклад выполнен в соответствии с требованиями, 10 правильно оформленных слайдов презентации, грамотное использование терминологии, свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик правильно ответил на все вопросы преподавателя и обучающихся.</p> <p>8-5 – доклад выполнен в основном соответствии с требованиями, 10 не совсем правильно оформленных слайдов презентации, грамотное использование экономической терминологии, в основном свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик частично правильно ответил на все вопросы преподавателя и обучающихся.</p> <p>4-3 – доклад выполнен в основном в соответствии с требованиями, 10 не совсем правильно оформленных слайдов презентации, докладчик был привязан к тексту, докладчик испытывал затруднения при ответе на вопросы преподавателя и обучающихся.</p> <p>2-1 – доклад выполнен не в соответствии с требованиями, 10 не совсем правильно оформленных слайдов презентации,</p> <p>0 докладчик был привязан к тексту, докладчик не смог ответить на вопросы преподавателя и обучающихся</p>
2.	Дискуссия	<p>5– ставится за исчерпывающий аргументированный ответ. Аргументация логична, подкреплена знанием научных фактов, умением переводить доказательство с уровня словесно-логического мышления на наглядно-образный, наглядно–действенный и обратно.</p> <p>4 – ставится за исчерпывающий ответ, аргументация представлена только на одном из уровней мышления;</p> <p>3 – ответ является достаточным, хотя и не всегда аргументированным.</p> <p>2-1 – ответы не раскрывают специфику вопроса, отсутствует аргументация, не используется профессиональная лексика</p>

***Типовые контрольные задания или иные материалы в рамках
текущего контроля успеваемости***

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

Вопросы для текущего контроля знаний:

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
2. Средства физической культуры.
3. Основные составляющие физической культуры.
4. Социальные функции физической культуры.
5. Формирование физической культуры личности.
6. Физическая культура в структуре профессионального образования.
7. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.
8. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
9. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие.
10. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
11. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в определенные периоды учебного года.
12. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебе и спортивном совершенствовании.
13. Особенности физической культуры инвалидов и лиц с ОВЗ.

Задания для текущего контроля умений и навыков:

1. Тренинг общения. Тренинги на формирование коммуникативных навыков, проявление волевых качеств. Проведение беседы о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Вопросы для текущего контроля знаний:

1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
2. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
3. Общее представление о строении тела человека.

4. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
5. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
6. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлекторной дуге.
7. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
8. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.
9. Физиологическая классификация физических упражнений.
10. Показатели тренированности в покое.
11. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.
12. Показатели тренированности при предельно напряженной работе.
13. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.
14. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.
15. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.
16. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.
17. Витамины и их роль в обмене веществ.
18. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
19. Понятия об основном и рабочем обмене.
20. Регуляция обмена веществ.
21. Кровь. Ее состав и функции.
22. Система кровообращения. Ее основные составляющие.
23. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).
24. Представление о сердечно-сосудистой системе.
25. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
26. Присасывающее действие в кровообращении и мышечный насос.
27. Механизм проявления гравитационного шока.
28. Показатели деятельности дыхательной системы.
29. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.
30. Характеристика гипоксических состояний.
31. Внешнее и внутреннее дыхание.
32. Двигательная активность и железы внутренней секреции.

Задания для текущего контроля умений и навыков:

1. Опишите правила и технику исследования физического развития, особенностей телосложения и состояния опорно-двигательного аппарата с помощью методов соматоскопии и антропометрии.
2. Проведите соматоскопическое и антропометрическое исследования и запишите результаты в карте-задании.

3. Освоить методику оценки показателей физического развития по методу стандартов, корреляции и индексов. Провести оценку результатов антропометрических измерений по этим методам, вычертить на карте-задании антропометрический профиль.

4. На основании общей оценки уровня физического развития, особенностей телосложения, осанки, соответствия физического развития и телосложения избранной спортивной специальности разработать рекомендации по занятиям физическими упражнениями и спортивной тренировке, направленные на устранение выявленных недостатков.

Тема 3. «Основы здорового образа жизни студента, роль физической культуры в обеспечении здоровья»

Вопросы для текущего контроля знаний:

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
4. Здоровый образ жизни студента.
5. Влияние окружающей среды на здоровье.
6. Наследственность и ее влияние на здоровье.
7. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
8. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
9. Самооценка собственного здоровья.
10. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
11. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
12. Режим труда и отдыха.
13. Организация сна.
14. Организация режима питания.
15. Организация двигательной активности.
16. Личная гигиена и закаливание.
17. Гигиенические основы закаливания.
18. Закаливание воздухом.
19. Закаливание солнцем.
20. Закаливание водой.
21. Профилактика вредных привычек.
22. Культура межличностных отношений.
23. Психофизическая регуляция организма.
24. Культура сексуального поведения.
25. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.

26. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

Задания для текущего контроля умений и навыков:

1. Разработайте план-конспект самостоятельного занятия физической культурой с учетом индивидуальных особенностей здоровья.
2. Выполняя упражнения ведите дневник самоконтроля.
3. Составьте меню здорового питания на неделю с учетом индивидуальных особенностей здоровья.

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

Вопросы для текущего контроля знаний:

1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
2. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
4. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
5. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
6. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
7. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
8. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
9. Типы изменений умственной работоспособности студентов.
10. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
11. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
12. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
13. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.

Задания для текущего контроля умений и навыков:

1. Опишите особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
2. Предложите упражнения для развития быстроты, развития ловкости, развитие специальной выносливости.

Тема 5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания

Вопросы для текущего контроля знаний:

1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
4. Структура подготовленности спортсмена.
5. Техническая подготовленность спортсмена.
6. Физическая подготовленность спортсмена.
7. Тактическая подготовленность спортсмена.
8. Психическая подготовленность спортсмена.
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
10. Интенсивность физических нагрузок.
11. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
12. Характеристика нулевой зоны интенсивности.
13. Характеристика первой тренировочной зоны.
14. Характеристика второй тренировочной зоны.
15. Характеристика третьей тренировочной зоны.
16. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
17. Значение мышечной релаксации.
18. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
19. Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
20. Формы занятий физическими упражнениями.
21. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия

Задания для текущего контроля умений и навыков:

1. Дыхательная гимнастика. Комплекс дыхательной гимнастики.
2. Упражнения для тренировки носового дыхания.
3. Упражнения с таблицами Шульте.
4. Глазодвигательная гимнастика. Креативно-телесные практики.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Вопросы для текущего контроля знаний:

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
3. Формы самостоятельных занятий.
4. Содержание самостоятельных занятий.
5. Возрастные особенности содержания занятий.
6. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
7. Расчет часов самостоятельных занятий.
8. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
9. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
10. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
11. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
12. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
13. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
14. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.
15. Энергозатраты при физической нагрузке равной интенсивности.
16. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.
17. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
18. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
19. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.

Задания для текущего контроля умений и навыков:

1. Перечислите принципы и технологии оздоровительной физической культуры.
2. Опишите структуру и содержание оздоровительной программы с использованием технологий физической культуры?
3. Опишите последовательность разработки оздоровительной программы с использованием средств и методов физической культуры?
4. Подберите средства и методы для самостоятельных занятий по программе: «Профессионально-прикладная физическая подготовка» к осваиваемой профессии с учетом индивидуальных особенностей здоровья.
5. Составить профессиограмму будущей трудовой деятельности.
6. Разработать программу самостоятельных занятий с направленностью на приобретение необходимых для осваиваемой профессии

физических, психических и личностных качеств, а также двигательных навыков и умений.

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

Вопросы для текущего контроля знаний:

1. Определение понятия "спорт". Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт, его цели и задачи.
3. Спорт высших достижений.
4. Единая спортивная классификация.
5. Национальные виды спорта.
6. Студенческий спорт, его организационные особенности.
7. Спорт в высшем учебном заведении.
8. Специальные спортивно-технические зачетные требования и нормативы.
9. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
10. Студенческие спортивные соревнования.
11. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
12. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные
13. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
14. Международные студенческие спортивные соревнования.

Задания для текущего контроля умений и навыков:

1. Опишите методы развития физических качеств.
2. Раскройте структуру тренировочного занятия.
3. Охарактеризуйте этапы составления индивидуальных программ.
4. Укажите методические приемы регулирования физической нагрузки.
5. Опишите способы повышения физической нагрузки.
6. В чем значение самоконтроля при занятиях по индивидуальной программе?
7. Составьте индивидуальную программу оздоровительных упражнений с учетом личных показателей общего физического состояния. Обоснуйте свой выбор.
Составить план-график развития силы.
8. Составить план-график развития выносливости.
9. Составить план-график развития скорости.
10. Составить план-график развития ловкости (координации).

11. Составить план-график развития гибкости.
12. Составить план-график развития силы мышц плечевого пояса.
13. Составить план-график развития силы мышц нижних конечностей.
14. Составить план-график развития силы мышц пресса.
15. Составить план-график развития силы мышц спины.

Тема 8. Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом

Вопросы для текущего контроля знаний:

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Виды диагностики, ее цели и задачи.
3. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
4. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
5. Педагогический контроль, его содержание и виды.
6. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
8. Дневник самоконтроля.
9. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
10. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
11. Оценка тяжести нагрузки при занятии физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой).
12. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.
13. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.
14. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании.
15. Методика оценки быстроты и гибкости.
16. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
17. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

Задания для текущего контроля умений и навыков:

1. Оцените свою физическую подготовленность и определите методику занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
2. Измерьте свой пульс покоя с перечислением всех этапов.
3. Проявите функциональную пробу «20 приседаний за 30 секунд» либо пробу Руфье.

4. Мониторинг: продемонстрируйте на коллеге первый этап измерений артериальное давление и пульс).
5. Мониторинг: продемонстрируйте на коллеге второй этап измерений (спирометрия – жизненная емкость легких).
6. Рассчитайте индекс массы тела по своим показателям роста/веса.
7. Рассчитайте индекс Скибинского для оценки кардио-респираторной системы (по своим измеренным показателям).
8. Вычислите свой адаптационный потенциал по формуле, предложенной Р. М. Баевским (по своим измеренным показателям).
9. Составьте типовую страницу дневника самоконтроля.

Тематика рефератов (докладов) по дисциплине

1. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта.
2. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки)
3. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.
5. Воздействие природных и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
6. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
7. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
8. Влияние образа жизни и окружающей среды на здоровье.
9. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек.
10. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
11. Физические способности и методика их развития (силовая, скоростная, координационные способности, выносливость и гибкость)
12. Объективные и субъективные признаки и профилактика усталости и переутомления.
13. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
14. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями (формы и содержание самостоятельных занятий).
15. Средства и методы лечебной физической культуры при различных заболеваниях

студентов.

16. Адаптивная физическая культура (для лиц с ограниченными возможностями здоровья).

17. Двигательный режим и его значение.

18. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

19. Современные проблемы адаптивной физической культуры и ее видов.

20. Роль адаптивной физической культуры в системе физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья.

21. Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры.

22. Спорт как сфера поддержания здоровья лиц с ограниченными возможностями.

23. Основы спортивной тренировки.

24. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

25. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.

26. Исследование физического развития. Стандарты и индексы.

27. Оценка функционального (функциональные пробы)

28. Методика организации и самостоятельного проведения оздоровительного занятия

29. Методы самоконтроля (объективные и субъективные)

30. Методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности утомления. Основы методики массажа и самомассажа.

7.2. Описание оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Процедура оценивания	Шкала и критерии оценки, балл
<p>Зачет представляет собой выполнение студентом заданий билета, включающего в себя:</p> <p>Задание №1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины;</p> <p>Задание №2 – теоретический вопрос, позволяющий оценить степень владения студента принципами предметной области дисциплины (курса), понимание их особенностей и взаимосвязи между ними;</p> <p>Задание №3 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины (курса) и выявление способности студента выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности.</p>	<p>Выполнение обучающимся заданий билета оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 0-30 баллов Задание 2: 0-30 баллов Задание 3: 0-40 баллов</p> <p>«Зачтено» – 90-100 – ответ правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Задания решены правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат. – 70 -89 – ответ в целом правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Ход решения заданий правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат. – 50 - 69 – ответ в основном правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Задание решено частично.</p> <p>«Не зачтено» – менее 50 – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задания не решены.</p>

Задания на знания:

1. Здоровый образ жизни – это

1. Занятия физической культурой
2. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
4. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

2. Что такое режим дня?

1. порядок выполнения повседневных дел
2. строгое соблюдение определенных правил
3. перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
4. установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

3. Что такое двигательная активность?

1. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
2. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности

3. Занятие физической культурой и спортом
4. Количество движений, необходимых для работы организма

4. Что такое закаливание?

1. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм

2. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам

3. Перечень процедур для воздействия на организм холода

4. Купание в зимнее время

5. Назовите основные двигательные качества

1. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества

2. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения

3. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила

4. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

6. К внешним факторам спортивного травматизма относят:

1. ошибки в методике проведения занятий

2. недостатки в организации соревнований

3. материально-техническое обеспечение занятий

4. утомление занимающихся

7. Наибольшее количество травм возникает от:

1. ошибок в методике проведения занятий

2. недостатки в организации соревнований

3. материально-техническое обеспечение занятий

4. утомление занимающихся

8. Недостатки в организации занятий и соревнований являются причиной травм в

1. 4 — 8% случаев

2. 20 – 30% случаев

3. 30 – 50% случаев

4. 60 - 75% случаев

9. Причиной травм может быть:

1. форсированная тренировка

2. чрезмерный отдых между упражнениями

3. недостаточная разминка

4. недостаточное питание

10. К недостаткам в организации занятий и соревнований относят:

1. неправильное размещение занимающихся

2. слишком большое количество спортсменов или зрителей на местах занятий

3. большое число занимающихся у одного тренера или преподавателя

4. отсутствие страховки

11. К неполноценному материально-техническому обеспечению занятий относят:

1. низкое качество оборудования
2. плохая подготовка снарядов
3. недисциплинированность спортсменов
4. отсутствие питьевой воды

12. К внутренним факторам спортивного травматизма относят:

1. утомление
2. переутомление
3. интенсивность нагрузки
4. отсутствие медицинского осмотра

13. По механизму возникновения наибольшее число спортивных травм является следствием

1. удара
2. скользкой поверхности
3. отсутствия страховки
4. растяжение связок

14. Отличительным признаком физической культуры является:

1. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.
2. Использование природных сил для восстановления организма.
3. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

15. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

1. Да, в малом темпе.
2. Нет.
3. Да, под присмотром тренера.

16. Физическая культура представляет собой:

1. Определенную часть культуры человека.
2. Учебную активность.
3. Культуру здорового духа и тела.

17. Под физической культурой понимается:

1. Воспитание любви к физической активности.
2. Система нагрузок и упражнений.
3. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.

18. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:

1. Скоростная способность.
2. Двигательный рефлекс.
3. Физическая возможность.

19. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

1. Их содержанием.
2. Их формой.
3. Скоростью их выполнения.

20. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

1. Боди-балет.
2. Степ-аэробика.
3. Пилатес.

21. Влияние физических упражнений на организм человека:

1. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.

2. Нейтральное, даже если заниматься усердно.

3. Положительное только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

22. Главной причиной нарушения осанки является:

1. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.

2. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.

3. Слабые мышцы спины.

23. Что дословно означает слово “фитнес” (от англ. “fitness”)?

1. Соответствие, пригодность.

2. Физическая культура.

3. Бодрость.

24. В основу физиологической классификации физических упражнений положены:

1. Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу.

2. Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений.

3. Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.

Задания на умения:

Задание 1. Разработать комплекс физических упражнений в соответствии со своим физическим состоянием.

Задание 2. Оцените свои координационные способности.

Задание 3. Оцените свою выносливость.

Задание 4. Оцените свои скоростные способности.

Задание 5. Изучите способы расчета лечебной и профилактической доз витаминов.

Задание 6. Изучите состав своего тела.

Задание 7. Проанализируйте свое питание.

Задание 8. Провести анализ результатов соматоскопического исследования и оценить показатели физического развития с целью выявления особенностей, благоприятно или неблагоприятно влияющих на состояние здоровья и успехи в избранном виде спорта.

Задания на навыки:

Задание 1. Составить индивидуальную программу физического самовоспитания и занятий.

Задание 2. Подберите и используйте варианты подвижных игр для самостоятельной оздоровительной тренировки.

Задание 3. Составьте комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.).

Задание 4. Составьте индивидуальную программу развития своих скоростных способностей.

Задание 5. Составьте индивидуальную программу развития своей выносливости.

Задание 6. Составьте программу развития своих координационных способностей.

Задание 7. Скорректируйте свой рацион питания на основе его анализа.