

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 38.05.02\_1.plz.xml | | | |  | стр. 4 |
|  | | | |  |  |
| **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ** | | | | | |
| 1.1 | Целью изучения дисциплины Физическая культура 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. | | | | |
| 1.2 | Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач: понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; знание биологических, психолого- педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и в быту; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений. | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ** | | | | | |
| Цикл (раздел) ООП: | | | Б1.Б | | |
| **2.1** | **Требования к предварительной подготовке обучающегося:** | | | | |
| 2.1.1 | Для успешного освоения дисциплины Физическая культура студент должен иметь базовую подготовку по дисциплине Физическая культура в объеме средней школы | | | | |
| **2.2** | **Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:** | | | | |
| 2.2.1 | Элективные курсы по физической культуре | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ** | | | | | |
| **ОК-10: готовностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** | | | | | |
| **Знать:** | | | | | |
| Уровень 1 | | знать основы физической культуры и здорового образа жизни, понимать их социальную роль в общекультурной и профессиональной подготовке | | | |
| Уровень 2 | | знать предмет, содержание и функции, организационные формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки | | | |
| Уровень 3 | | понимать роль физической культуры в развитии человека, осознать социально гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в профессионально личностном развитии и формировании основных качеств и свойств личности | | | |
| **Уметь:** | | | | | |
| Уровень 1 | | уметь использовать опыт систематических занятий физическими упражнениями и спортом для укрепления здоровья, активизации учебной и профессиональной деятельности, применять средства физической культуры и спорта в процессе профессиональной подготовки и повышать на этой основе свою социально- профессиональную готовность | | | |
| Уровень 2 | | уметь правильно адаптировать физкультурно-спортивную деятельность к индивидуальным особенностям организма, дифференцируя использование средств физической культуры и спорта с учетом этих особенностей, применяя методические приемы для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности, развивать и совершенствовать психофизиологические способности и качества, самоопределение в физической культуре; активно использовать средства физической культуры и спорта для формирования здорового стиля жизни и социокультурного пространства, отвлечения от вредных привычек (курения, токсикомании, алкоголя), приобщения к культурному досугу | | | |
| Уровень 3 | | создать условия, обеспечивающие развитие познавательности и социальной активности в физкультурно- спортивной деятельности, формирование потребности в непрерывном самообразовании и самосовершенствовании в сфере физической культуры, удовлетворять этнокультурные и эмоционально- эстетические потребности в процессе физкультурно-спортивной деятельности, применять опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей | | | |
| **Владеть:** | | | | | |
| Уровень 1 | | владеть основными методами и способами направленного формирования физических нагрузок для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 38.05.02\_1.plz.xml | | | |  |  |  |  |  |  | стр. 5 |
| Уровень 2 | | владеть основными средствами, методами и способами направленного развития психофизических и психофизиологических качеств и свойств личности и осуществлять контроль над их изменением;  владеть средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после перенесенных заболеваний | | | | | | | | |
| Уровень 3 | | владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизиологических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** | | | | | | | | | | |
| **Код занятия** | **Наименование разделов и тем /вид занятия/** | | **Семестр / Курс** | | **Часов** | **Компетен-**  **ции** | **Литература** | **Интер акт.** | **Примечание** | |
|  | **Раздел 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА** | |  | |  |  |  |  |  | |
| 1.1 | Тема Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов  Краткое содержание: Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Современное состояние физической культуры и спорта. /Лек/ | | 1 | | 2 | ОК-10 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Л3.3  Э1 Э2 | 2 |  | |
| 1.2 | Тема Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.  Краткое содержание: Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Основные понятия о физической культуре, спорте, ценностях физической культуры, физическом совершенствование, физическом воспитании, физическом развитии, психофизической подготовке, физической и функциональной подготовленности, двигательной активности, жизненно необходимых умениях и навыках, профессиональной направленности физического воспитания /Ср/ | | 1 | | 2 | ОК-10 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1  Э1 Э2 | 0 |  | |
| 1.3 | Тема Социально-биологические основы физической культуры.  Краткое содержание: Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки /Ср/ | | 1 | | 2 | ОК-10 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1  Э1 Э2 | 0 |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 38.05.02\_1.plz.xml | | |  |  |  |  |  |  | стр. 6 |
| 1.4 | Тема Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.  Краткое содержание: Двигательные функции и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Основные понятия об организме человека, функциональной системе организма, саморегуляции и самосовершенствовании организма, гомеостаз, резистентность, рефлекс, адаптация, социально-биологических основах физической культуры, экологических факторах, гиподинамии и гипокинезии, гипоксии, максимальном потреблении кислорода, двигательных умениях и навыках /Ср/ | 1 | | 6 | ОК-10 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 | 0 |  | |
|  | **Раздел 2. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ** |  | |  |  |  |  |  | |
| 2.1 | Тема Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.  Краткое содержание: Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные понятия о здоровье, о здоровье физическом и психическом, о здоровом образе жизни, здоровом стиле жизни /Ср/ | 1 | | 2 | ОК-10 | Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Л3.3  Э1 Э2 | 0 |  | |
| 2.2 | Тема Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.  Краткое содержание: Критерии эффективности здорового образа жизни. Основные понятия о дееспособности, трудоспособности, саморегуляции, самооценке. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Здоровый стиль жизни в обеспечении здоровья /Ср/ | 1 | | 6 | ОК-10 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Л3.3  Э1 Э2 | 0 |  | |
| 2.3 | Тема Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.  Краткое содержание: 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. /Ср/ | 1 | | 2 | ОК-10 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Л3.3  Э1 Э2 | 0 |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 38.05.02\_1.plz.xml | | |  |  |  |  |  |  | стр. 7 |
| 2.4 | Тема Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления.  Краткое содержание: Основные понятия о психофизиологической характеристике труда, работоспособности, утомлении, переутомлении, усталости, рекреации, релаксации, самочувствии.  Особенности использования основных средств физической культуры для повышения эффективности учебного труда. /Ср/ | 1 | | 6 | ОК-10 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Л3.3  Э1 Э2 | 0 |  | |
| 2.5 | Тема Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.  Краткое содержание: Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно- тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. /Ср/ | 1 | | 2 | ОК-10 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 | 0 |  | |
| 2.6 | Тема Методические принципы физического воспитания.  Краткое содержание: Основные понятия о методических принципах и методах физического воспитания, двигательных умениях и навыках, физических качествах, психических качествах, формах занятий, учебно- тренировочных занятиях, общей и моторной плотности занятий. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте /Ср/ | 1 | | 6 | ОК-10 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1  Э1 Э2 | 0 |  | |
|  | **Раздел 3. СПОРТ** |  | |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 38.05.02\_1.plz.xml | | |  |  |  |  |  |  | стр. 8 |
| 3.1 | Тема Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений  Краткое содержание: Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Универсиады и Олимпийские игры. Основные понятия о массовый спорт, спорте высших достижений, о системе физических упражнений.  Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. /Ср/ | 1 | | 2 | ОК-10 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Л3.3  Э1 Э2 | 0 |  | |
| 3.2 | Тема Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.  Краткое содержание: Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в ВУЗе. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта Основные понятия: перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки, структура подготовленности занимающегося. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль над эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения основам избранного вида спорта или системы физических упражнений /Ср/ | 1 | | 6 | ОК-10 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Л3.3  Э1 Э2 | 0 |  | |

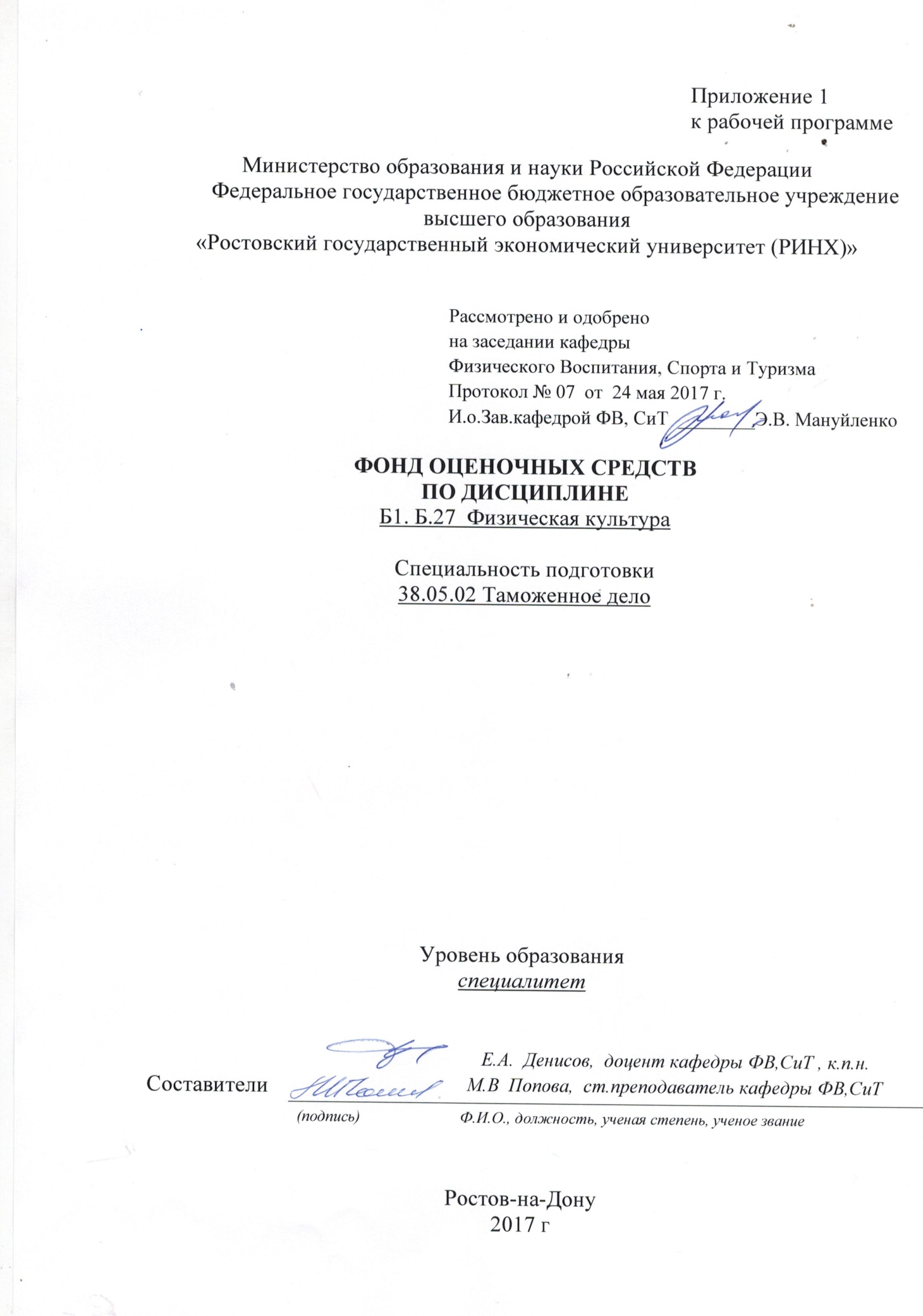
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 38.05.02\_1.plz.xml | | |  |  |  |  |  |  | стр. 9 |
| 3.3 | Тема Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями  Краткое содержание: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Основные понятия о формы самостоятельных занятий, мотивации их выбора. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. /Ср/ | 1 | | 2 | ОК-10 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Л3.3  Э1 Э2 | 0 |  | |
| 3.4 | Тема Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом  Краткое содержание: 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. Основные понятия: врачебный контроль, диагноз, диагностика состояния здоровья, функциональные пробы, критерии физического развития, антропометрические показатели, педагогический контроль, тест, номограмма, самоконтроль. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. /Ср/ | 1 | | 6 | ОК-10 | Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 | 0 |  | |
|  | **Раздел 4. ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ** |  | |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 38.05.02\_1.plz.xml | | |  |  |  |  |  |  | стр. 10 |
| 4.1 | Тема Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов  Краткое содержание: Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Основные понятия о профессионально- прикладной физической подготовке, её формах (видах), условиях и характере труда, прикладных знаниях, физических, психических и специальных качествах, прикладные умениях и навыках; прикладных видах спорта.  Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.  /Лек/ | 1 | | 2 | ОК-10 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Л3.3  Э1 Э2 | 2 |  | |
| 4.2 | Тема Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности  Краткое содержание: Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов  Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии, основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста, Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля. Прикладные виды спорта и их элементы /Ср/ | 1 | | 6 | ОК-10 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Л3.3  Э1 Э2 | 0 |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 38.05.02\_1.plz.xml | | |  |  |  |  |  |  | стр. 11 |
| 4.3 | Тема Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста  Краткое содержание: Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.  Основные понятия о производственной физической культуре, физической культуре в рабочее и свободное время, профессиональном утомлении, заболеваниях и травматизме. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.  /Ср/ | 1 | | 2 | ОК-10 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Л3.3  Э1 Э2 | 0 |  | |
| 4.4 | Тема Производственная физическая культура  Краткое содержание: Основные понятия о производственной физической культуре, физической культуре в рабочее и свободное время, профессиональном утомлении, заболеваниях и травматизме. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.  /Ср/ | 1 | | 6 | ОК-10 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Л3.3  Э1 Э2 | 0 |  | |
| 4.5 | /Зачёт/ | 1 | | 4 | ОК-10 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Л3.3  Э1 Э2 | 0 |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ** | | | | | | | | | |
| **5.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации** | | | | | | | | | |
| Вопросы к зачету:  1. Физическая культура как часть общей культуры общества и личности.  2. Формы физической культуры.  3. Спорт – явление культурной жизни общества.  4. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе.  5. Средства физического воспитания.  6. Физическая культура в структуре высшего образования.  7. Социальные функции спорта.  8. Основы организации физического воспитания в вузе.  9. Цель физического воспитания в современном обществе.  10. Единство организма человека с окружающей средой.  11. Кровь. Ее состав и функции.  12. Система кровообращения. Ее основные составляющие.  13. Сердце как главный орган кровеносной системы. | | | | | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УП: 38.05.02\_1.plz.xml |  | стр. 12 |
| 14. Воздействие физической тренировки на кровь и кровеносную систему.  15. Строение дыхательной системы человека.  16. Основные показатели работоспособности органов дыхания.  17. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.  18. Воздействие систематических занятий физической культурой на опорно-двигательный аппарат.  19. Центральная и периферическая нервная система. Основные нервные процессы.  20. Понятие о гуморальной регуляции организма.  21. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.  22. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.  23. Представление об обмене веществ и энергии.  24. Методические принципы физического воспитания и их реализация в процессе занятий физическими упражнениями.  25. Характеристика методов физического воспитания.  26. Обучение движениям (методика поэтапного формирования двигательных действий).  27. Средства и методы воспитания силы.  28. Средства и методы воспитания гибкости.  29. Средства и методы воспитания координационных способностей.  30. Средства и методы воспитания быстроты.  31. Средства и методы воспитания выносливости.  32. Типы выносливости.  33. Интегральные внешние показатели выносливости в практике физического воспитания.  34. Общая выносливость. «Перенос» выносливости.  35. Виды специальной выносливости.  36. Аэробный и анаэробный механизмы превращения энергии.  37. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.  38. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.  39. Врачебный контроль как обязательное мероприятие при проведении занятий физическими упражнениями и спортом.  40. Самоконтроль, его объективные и субъективные показатели.  41. Что такое функциональное состояние организма?  42. Самоконтроль над физической и функциональной подготовленностью.  43. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.  44. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.  45. Какие измерения необходимо провести для суждения о физическом развитии?  46. Для каких целей применяются функциональные пробы?  47. Отрицательные реакции организма при занятиях физическими упражнениями и их профилактика.  48. Проблемы здоровья человека в условиях научно-технического прогресса.  49. Понятие «здоровье», его содержание.  50. Образ жизни человека и его влияние на здоровье.  51. Здоровый образ жизни. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.  52. Физическое самосовершенствование – условие здорового образа жизни.  53. Понятие «уровень здоровья».  54. Как можно оценить уровень физического здоровья?  55. Критерии эффективности ЗОЖ.  56. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.  57. Основные формы самостоятельных занятий.  58. Взаимосвязь содержания и формы занятий физическими упражнениями.  59. Особенности самостоятельных занятий избранными системами физических упражнений или видами спорта.  60. Рациональное сочетание учебного труда и занятий физическими упражнениями и спортом.  61. Основные направления оптимизации трудовой деятельности средствами физического воспитания.  62. Структура тренировочного занятия. Характеристика частей занятия.  63. Принципы дозирования нагрузки. Объем и интенсивность нагрузки  64. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.  65. Гигиена самостоятельных занятий.  66. Почему физический труд может быть только дополнительным средством укрепления организма человека?  67. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?  68. Определите цели и задачи ППФП.  69. Что такое прикладные знания?  70. Дайте определение прикладным двигательным умениям и навыкам.  71. Что такое прикладные психофизические качества?  72. Дайте определение прикладным специальным качествам.  73. Перечислите основные факторы, определяющие содержание ППФП.  74. Перечислите основные средства ППФП, в чем заключается методика подбора средств ППФП?  75. При каком условии отдельные виды спорта можно считать профессионально-прикладными? | | |
| **5.2. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля** | | |
| Структура и содержание фонда оценочных средств представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 38.05.02\_1.plz.xml | | | |  |  | стр. 13 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** | | | | | | |
| **6.1. Рекомендуемая литература** | | | | | | |
| **6.1.1. Основная литература** | | | | | | |
|  | Авторы, составители | | Заглавие | | Издательство, год | Колич-во |
| Л1.1 | Евсеев, Ю.И. | | Физическая культура : учебное пособие: URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591 | | Ростов-н/Д : Феникс,, 2014 | Неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| **6.1.2. Дополнительная литература** | | | | | | |
|  | Авторы, составители | | Заглавие | | Издательство, год | Колич-во |
| Л2.1 | Е.С. Григорович, В.А. Переверзев, К.Ю. Романов и др. | | Физическая культура : учебное пособие: [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php? page=book&id=144214 | | Минск : Вышэйшая школа, 2014 | Неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.2 | Козырева, О. В. | | Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия: [Электронный ресурс] http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210441 | | М.: Советский спорт, 2010 | Неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.3 | В.К. Кулешов, Е.Ю. Вавилина, Е.Л. Чеснова, Т.М. Нигровская | | Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : учебно-методическое пособие: [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948 | | М. : Директ- Медиа, 2013 | Неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| **6.1.3. Методические разработки** | | | | | | |
|  | Авторы, составители | | Заглавие | | Издательство, год | Колич-во |
| Л3.1 | Евсеев Ю. И., Денисов Е. А., Мануйленко Э. В. | | Физическая культура и здоровье | | Ростов н/Д: Изд-во РГЭУ (РИНХ), 2015 | 59 |
| Л3.2 | Денисов Е. А. | | Культура физическая: самообразование и здоровье: учеб. пособие для студентов высш. проф. образования | | Ростов н/Д: Изд-во РГЭУ (РИНХ), 2011 | 19 |
| Л3.3 | Денисов Е. А., Мануйленко Э. В. | | Человек, туризм, природа: современный аспект: учеб. пособие | | Ростов н/Д: Изд-во РГЭУ (РИНХ), 2014 | 63 |
| **6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"** | | | | | | |
| Э1 | http://www.rsue.ru/fakultety/FKTIB/kaf-FVSIT/Образовательный портал Ростовского Государственного Экономического Университета (РИНХ), кафедра Физического Воспитания, Спорта и Туризма | | | | | |
| Э2 | http://elearning.rsue.ru/teachers/manage\_course.php4?CID=11421&page\_id=m1311421  Образовательный портал электронного обучения/библиотека учебных материалов по дисциплине Физическая культура | | | | | |
| **6.3. Перечень программного обеспечения** | | | | | | |
| 6.3.1 | | Microsoft Officce 2010 | | | | |
| **6.4 Перечень информационных справочных систем** | | | | | | |
| 6.4.1 | | Консультант + | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** | | | | | | |
| 7.1 | | Помещения для проведения всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения. Для проведения лекционных занятий используется демонстрационное оборудование. Практические занятия проводятся в компьютерных классах, рабочие места в которых оборудованы необходимыми лицензионными программными средствами и выходом в Интернет. | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** | | | | | | |
| Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. | | | | | | |



Оглавление

[1 . Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы специальности 38.05.02 Таможенное дело 3](#_Toc490578791)

[2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания 5](#_Toc490578793)

[3. Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы специальности 38.05.02 Таможенное дело 11](#_Toc490578794)

[4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций 45](#_Toc490578795)

# 1 . Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы специальности 38.05.02 Таможенное дело

* 1. В образовательной программе специальности 38.05.02 Таможенное дело, дисциплина Б.1 Б.27 Физическая культура представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента, участвует в формировании ОК-10.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | | Осваиваемые  знания, умения, владения |
| Код | Наименование |
| *Общекультурные компетенции* | | |
| *ОК-10* | * Готовность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | *Студент должен знать:*   * особенности функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды; * основные принципы организации здорового стиля жизни, рациональные способы и приемы сохранения психического здоровья, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомлении, основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; * предмет, содержание и функции, организационные формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки; * социально-культурные основы и функции массового спорта и спорта высших достижений, содержание современных оздоровительных систем физических упражнений. * понимать роль физической культуры в развитии человека, осознать социально‑гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в профессионально‑личностном развитии и формировании основных качеств и свойств личности. |
| *Студент должен уметь:*   * использовать опыт систематических занятий физическими упражнениями и спортом для укрепления здоровья, активизации учебной и профессиональной деятельности, применять средства физической культуры и спорта в процессе профессиональной подготовки и повышать на этой основе свою социально-профессиональную готовность; * определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств, объяснить индивидуальный выбор вида спорта и системы физических упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенствования; * диагностировать состояние организма и отдельных его систем и вносить необходимую коррекцию в их развитие средствами физической культуры и спорта; * активно использовать средства физической культуры и спорта для формирования здорового стиля жизни и социокультурного пространства, отвлечения от вредных привычек (курения, токсикомании, алкоголя), приобщения к культурному досугу; * применить опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. |
| *Студент должен владеть:*   * основными методами и способами направленного формирования физических нагрузок для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости); * средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после перенесенных заболеваний; * основными средствами, методами и способами направленного развития психофизических и психофизиологических качеств и свойств личности и осуществлять контроль над их изменением. |

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

2.1 Критериями оценки освоения дисциплины Б1. Б.27 Физическая культура являются качественные и количественные показатели. При **оценке знаний** студентов по дисциплине учитывается их глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЗУН, составляющие компетенцию | | Показатели оценивания | Критерии оценивания | Средства оценивания | |
| *Общекультурные компетенции ОК-10*  *-* *Готовность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности* | | | | | |
| *Знать*   * особенности функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды; * основные принципы организации здорового образа жизни, рациональные способы и приемы сохранения психического здоровья, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомлении, основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; * предмет, содержание и функции, организационные формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки; * социально-культурные основы и функции массового спорта и спорта высших достижений, содержание современных оздоровительных систем физических упражнений. * понимать роль физической культуры в развитии человека, осознать социально‑гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в профессионально‑личностном развитии и формировании основных качеств и свойств личности. | * Студент понимает сущность физической культуры и её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. | | * Студент понимает сущность физической культуры и её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Формулирует ответы полно, грамотно и обоснованно, * содержание ответов тестовых заданий соответствует должному уровню знаний, * содержание выполняемых рефератов, эссе, проектов является полным, развернутым, проявляет знания и понимания сущности и места физической культуры. * Формулирует ответы полно, грамотно и обоснованно. | | *ЭС – эссе,*  *Т – тест* |
| *Уметь*   * использовать опыт систематических занятий физическими упражнениями и спортом для укрепления здоровья, активизации учебной и профессиональной деятельности, а также для достижения жизненных и профессиональных целей. * выполнять требования по общей физической подготовке; * определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств, владеть основными методами и способами направленного формирования физических нагрузок для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости); * объяснить индивидуальный выбор вида спорта и системы физических упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенствования; * использовать методические приемы для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности; * правильно адаптировать физкультурно-спортивную деятельность к индивидуальным особенностям организма и дифференцировать использование средств физической культуры и спорта с учетом этих особенностей; * диагностировать состояние организма и отдельных его систем и вносить необходимую коррекцию в их развитие средствами физической культуры и спорта; * овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья; * развивать и совершенствовать психофизиологические способностей и качества, самоопределение в физической культуре; * активно использовать средства физической культуры и спорта для формирования здорового стиля жизни и социокультурного пространства, отвлечения от вредных привычек (курения, токсикомании, алкоголя), приобщения к культурному досугу; * использовать средства физической культуры и спорта в процессе профессиональной подготовки и повышать на этой основе социально-профессиональную готовность; * создать условия, обеспечивающие развитие познавательности и социальной активности в физкультурно-спортивной деятельности, формирования потребности в непрерывном самообразовании и самосовершенствовании в сфере физической культуры; * удовлетворять этнокультурные и эмоционально-эстетические потребности в процессе физкультурно-спортивной деятельности | * Студент умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | | * Студент применяет физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | | *Р – реферат*  *Т – тест* |
| *Владеть*   * жизненно-важными прикладными навыками - плавания, ходьбы, бега, передвижения по пересеченной местности; * средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после перенесенных заболеваний; * основными средствами, методами и способами направленного развития психофизических и психофизиологических качеств и свойств личности и осуществлять контроль над их изменением, * системой практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизиологических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре. | Студент владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | | Студент владеет системой знаний об основах здорового образа жизни. Реализует знания о физической культуре на практике | | *ПО – портфолио*  *Т – тест,* |

2.2 Шкалы оценивания:

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация осуществляется в рамках накопительной балльно-рейтинговой системы в 100-балльной шкале.

*Количество рейтинг баллов 84-100*

- студент применяет физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Понимает сущность физической культуры и её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Формулирует ответы полно, грамотно и обоснованно. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений соответствует контрольным требованиям (нормативам). Владеет системой знаний об основах здорового образа жизни. Реализует знания о физической культуре на практике;

*Количество рейтинг баллов 67-83*

- студент не всегда применяет физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей. Затрудняется определить те возможности физкультурно-оздоровительной деятельности, которые помогли бы ему в укреплении здоровья. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений большей частью соответствует контрольным требованиям (нормативам). Студент понимает сущность физической культуры, но испытывает незначительные трудности в определении её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Формулирует ответы полно и грамотно, но не всегда может обосновать свою точку зрения. Владеет системой знаний об основах здорового образа жизни, но не во всех ситуациях реализует эти знания на практике.

*Количество рейтинг баллов 50-66*

- студент не может оценить возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. Использует лишь некоторые знания для укрепления собственного здоровья, делает это исключительно в стандартных ситуациях. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений большей частью не соответствует контрольным требованиям (нормативам). Студент не понимает сущности физической культуры и испытывает значительные трудности в определении её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. При формулировании ответов отсутствует логическая последовательность, студент не может полно и грамотно аргументировать свою точку зрения. Частично владеет системой знаний об основах здорового образа жизни и затрудняется реализовывать эти знания на практике.

*Количество рейтинг баллов менее 0-49*

- студент не способен оценить возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения собственных жизненных и профессиональных целей и применить их для укрепления собственного здоровья. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений абсолютно не соответствует контрольным требованиям (нормативам). Студент не понимает сущности физической культуры и не может определить её место в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Студент не способен сформулировать ответ на предлагаемые вопросы, либо отвечает не по существу. Не владеет системой знаний об основах здорового образа жизни и не реализует их на практике.

# 3. Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы специальности 38.05.02 Таможенное дело

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

Кафедра Физического воспитания, спорта и туризма

(наименование кафедры)

Тесты письменные по дисциплине «Физическая культура»

**Банк тестовых заданий по разделу 1 «Физическая культура студента»**

1. ***Понятие «Физическая культура» - это:***

а) отдельные стороны двигательных способностей человека;

б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;

в) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств.

1. ***Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:***

а) физической подготовкой;

б) физической культурой;

г) физическим воспитанием.

1. ***Спорт – это:***

а) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;

б) это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности;

в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в соревнованиях;

г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

1. ***К специфическим функциям физической культуры относятся:***

а) эмоционально-зрелищная;

б) соревновательная;

в) познавательная;

г) досуга.

1. ***К функциям спорта относятся:***

а) социализирующая;

б) регламентирующая;

в) подготовительная;

1. ***Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой:***

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

б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;

в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни;

г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

1. ***Физическое совершенство – это:***

а) наиболее оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность;

б) гармоничное телосложение;

в) высшая степень подготовленности – спортивная форма;

г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

1. ***Укажите основную форму физического воспитания в вузе:***

а) массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия;

б) занятия в спортивных секциях по выбору студентов;

в) учебные занятия;

г) физические упражнения в течение учебного дня.

1. ***Одной из форм физической культуры является:***

а) физическая подготовленность;

б) физическое воспитание;

в) спортивная тренировка;

г) общая физическая подготовка.

1. ***Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты распределяются в учебные отделения. Укажите, как они называются:***

а) подготовительное, основное, медицинское;

б) спортивное, физкультурное, оздоровительное;

в) основное, специальное, спортивное;

г) общеподготовительное и профессионально-прикладное.

1. ***Основным средством физического воспитания являются:***

а) физические упражнения;

б) оздоровительные силы природы;

в) гигиенические факторы;

г) тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи.

1. ***В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:***

а) воспитательные;

б) образовательные;

в) оздоровительные;

г) все перечисленные задачи.

1. ***Укажите цель физического воспитания в вузе:***

а) выполнение государственных образовательных стандартов;

б) формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности;

в) совершенствование двигательных способностей в соответствии с индивидуальными особенностями студентов;

г) выявление, сравнение и сопоставление двигательных возможностей студентов.

1. ***Изучение дисциплины «Физическая культура» предусмотрено по разделам:***

а) только практическому;

б) практическому и разделу профессионально-прикладной физической подготовке;

в) теоретическому, практическому и контрольному;

г) физической, технической и психологической подготовке.

1. ***К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:***

а) показатели телосложения, деятельности функциональных систем организма и развития физических качеств;

б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;

в) уровень и качество сформированных жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

г) результаты выполнения нормативов и требований государственных программ по физическому воспитанию.

1. ***Физические упражнения – это:***

а) двигательные действия, укрепляющие организм;

б) это двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания;

в) двигательные действия, способствующие воспитанию гармонично развитой личности;

г) составная часть физической культуры.

1. ***Термин рекреация означает:***

а) постепенное приспособление организма к нагрузкам;

б) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;

в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;

1. ***Основными видами физической рекреации являются:***

а) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;

б) аэробика и шейпинг;

в) атлетическая гимнастика и стретчинг;

г) велоаэробика, легкая атлетика, гимнастические упражнения.

1. ***Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня:***

а) упражнения на внимание;

б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности;

в) быстрая длительная ходьба на свежем воздухе.

г) упражнения на развитие силы мышц спины.

1. ***Физическая подготовка - это:***

а) процесс развития физических качеств и овладения движениями;

б) результат изменения морфологических и функциональных показателей развития человека, достигнутый в результате занятий физическими упражнениями;

в) это процесс совершенствования физических качеств и формирования тех двигательных умений и навыков, которые отвечают специфике избранного вида спорта или выбранной профессии;

г) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных физических нагрузок.

1. ***Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека называется:***

а) физическим развитием;

б) специальной физической подготовкой;

в) физической подготовленностью;

г) общей физической подготовкой.

1. ***Укажите конечную цель спорта:***

а) физическое совершенствование человека;

б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;

в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;

г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

1. ***Функциональные системы организма – это:***

а) совокупность органов, выполняющих общую для них функцию;

б) совокупность органов, сходных по своему строению, функции и развитию;

в) функциональное объединение органов, различного строения и месторасположения в организме.

1. ***Артериальная кровь – это:***

а) кровь насыщенная углекислым газом;

б) кровь, протекающая по артериям;

в) кровь, насыщенная кислородом.

1. ***Лейкоциты это:***

а) красные кровяные тельца;

б) белые кровяные тельца;

в) элементы крови, играющие важную роль в свертывании крови.

1. ***Влияние занятий физическими упражнениями на кровеносную систему заключается в:***

а) общем сужении кровеносных сосудов;

б) повышении эластичности стенок кровеносных сосудов;

в) увеличении числа эритроцитов и гемоглобина в них.

1. ***Гомеостаз – это:***

а) устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов;

б) постоянство внутренней среды организма;

в) приспособление функций организма к изменяющимся условиям окружающей среды.

1. ***Большой круг кровообращения начинается:***

а) от левого желудочка;

б) от левого предсердия;

в) от правого желудочка.

1. ***Снабжение всех тканей питательными веществами и кислородом происходит через:***

а) стенки артерий;

б) стенки капилляров;

в) стенки венозных сосудов.

1. ***Мышечный насос – это:***

а) сердце, которое совершает ритмичные сокращения по типу насоса, благодаря которым происходит движение крови в организме;

б)механизм сокращения и расслабления мышц, происходящий в процессе мышечной деятельности;

в) механизм принудительного продвижения венозной крови к сердцу с преодолением сил гравитации под воздействием ритмических сокращений и расслаблений скелетных мышц.

1. ***Систолическое давление создается во время:***

а) сокращения предсердий;

б) сокращения желудочков;

в) общей паузы.

1. ***В норме у здорового человека в покое кровяное давление равно:***

а) 100/60 мм рт ст;

б) 120/70 мм рт ст;

в) 140/90 мм рт ст.

1. ***Размеры и масса сердца в результате занятий физическими упражнениями:***

а) не изменяются;

б) уменьшаются;

в) увеличиваются.

1. ***У людей физически тренированных при физической нагрузке усиление работы сердца происходит преимущественно за счет:***

а) увеличения систолического объема;

б) резкого учащения сердечных сокращений;

в) уменьшения минутного объема.

1. ***Среднее значение пульса в покое у мужчин, не занимающихся физическими упражнениями, составляет:***

а) 50-70 уд/мин;

б) 70-80 уд/мин;

в) 75-85 уд/мин.

1. ***Среднее значение пульса в покое у женщин, не занимающихся физическими упражнениями, составляет:***

а) 50-60 уд/мин;

б) 60-70 уд/мин;

в) 75- 85 уд/мин.

1. ***В процессе систематических занятий физическими упражнениями пульс в покое:***

а) уряжается;

б) учащается;

в) остается без изменений.

1. ***Гуморальная регуляция деятельности организма осуществляется:***

а) посредством биоэлектрических импульсов;

б) через кровь, посредством гормонов и др. химических веществ;

в) посредством рефлекса.

1. ***Основные функциональные особенности кровеносной системы людей систематически занимающихся физическими упражнениями:***

а) высокая производительность функций в покое и при выполнении нагрузок ниже максимальных;

б) высокая производительность аппарата кровообращения при выполнении максимальных нагрузок:

в) высокая экономичность функций в покое и при выполнении нагрузок ниже максимальных.

1. ***Нервная система:***

а) регулирует деятельность различных органов и всего организма;

б) осуществляет обмен кислорода и углекислого газа между тканями тела и атмосферным воздухом;

в) осуществляет связь между разными органами и системами, согласовывает их деятельность, обуславливая целостность организма.

1. ***Вегетативная нервная система подразделяется на два отдела:***

а) симпатический и парасимпатический;

б) головной и спинной;

в) двигательный и чувствительный.

1. ***Систематические занятия физическими упражнениями и спортом способствуют:***

а) увеличению подвижности грудной клетки;

б) уменьшению жизненной емкости легких;

в) уряжению частоты дыхания в покое.

1. ***Потребление кислорода – это количество кислорода:***

а) потребляемое организмом при мышечной работе;

б) проходящее через легкие за одну минуту;

в) фактически использованное организмом в состоянии покоя или при выполнении какой – либо работы.

1. ***Максимальное потребление кислорода – это:***

а) наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе;

б) количество кислорода, фактически используемое организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту;

в) количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту.

1. ***Занятия, какими видами спорта наиболее эффективны для повышения работоспособности сердца:***

а) лыжные гонки, бег;

б) волейбол, настольный теннис;

в) тяжелая атлетика, гиревой спорт.

1. ***Причинами гипоксии может быть:***

а) гиподинамия;

б) высокий показатель МПК;

в) загрязнение воздуха, подъем на высоту.

1. ***Жизненная емкость легких - это:***

а) объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту;

б) максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха:

в) количество воздуха, проходящее через легкие за один дыхательный цикл.

1. ***При систематическом выполнении физических упражнений, особенно силовых и скоростно-силовых происходит:***

а) увеличение массивности и прочности костей;

б) увеличение хрупкости костей;

в) ускорение процесса старения костей.

1. ***Скелет выполняет функции:***

а) опоры;

б) защиты;

в) соединения.

1. ***Мышцы синергисты выполняют работу:***

а) одновременно в одном направлении;

б) попеременно в противоположном направлении;

в) одновременно в разных направлениях.

1. ***Продолжительность работоспособности мышц зависит от:***

а) величины нагрузки;

б) частоты сокращений;

в) состояния ЦНС.

1. ***В результате систематических физических тренировок происходит:***

а) увеличение количества мышц.

б) увеличение силы мышц;

в) увеличение количества и утолщение мышечных волокон.

1. ***Обмен веществ регулируется:***

а) дыхательной системой;

б) кровеносной системой;

в) нервной системой.

1. ***Главным источником энергии в организме являются:***

а) белки;

б) жиры;

в) углеводы.

1. ***Основной обмен - это количество энергии, используемое организмом в условиях:***

а) полного покоя;

б) активной мышечной работы;

в) интенсивной умственной деятельности

**Банк тестовых заданий к разделу 2 «Основы физического воспитания»**

1. ***Процесс воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков называется:***

а) физической подготовкой;

б) физическим воспитанием;

в) физической подготовленностью;

г) физической культурой.

1. ***Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:***

а) двигательным умением;

б) техническим мастерством;

в) двигательной одаренностью;

г) двигательным навыком.

1. ***Отличительными признаками двигательного умения являются:***

а) нестабильность в выполнении двигательного действия;

б) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;

в) автоматичность управления двигательными действиями;

г) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т.п.).

1. ***Цель обучения на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия:***

а) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;

б) добиться целостного, технически грамотного выполнения движения;

в) достижение высокой степени координации и автоматизации движений;

г) достижение стабильного выполнения движения в непривычных условиях.

1. ***Физические качества – это:***

а) функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека;

б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;

в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;

г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

1. ***Сила – это:***

а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;

б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;

в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);

г) способность человека длительно выполнять работу с большой интенсивностью.

1. ***Абсолютная сила – это:***

а) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;

б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;

в) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;

г) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

1. ***Относительная сила – это:***

а) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;

б) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим

в) сила, приходящаяся на 1 см2 физического поперечника мышцы;

г) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

1. ***Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:***

а) простой двигательной реакцией;

б) скоростью одиночного движения;

в) скоростными способностями;

г) быстротой движения.

1. ***Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:***

а) эластичностью;

б) гибкостью;

г) растяжкой;

в) разминкой.

1. ***Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности или способность противостоять утомлению называется:***

а) функциональной устойчивостью;

б) биохимической экономизацией;

в) тренированностью;

г) выносливостью.

1. ***Способность продолжительно выполнять физическую работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения называется:***

а) физической работоспособностью;

б) физической подготовленностью;

в) общей выносливостью;

г) тренированностью.

1. ***Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:***

а) аэробной выносливостью;

б) анаэробной выносливостью;

в) анаэробно-аэробной выносливостью;

г) специальной выносливостью.

1. ***Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных усилий:***

а) активной гибкостью;

б) специальной гибкостью;

в) подвижностью в суставах;

г) динамической гибкостью.

1. ***Под пассивной гибкостью понимают:***

а) гибкость, проявляемую в статических позах;

б) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.);

в) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;

г) гибкость, проявляемую под влиянием утомлен.

1. ***Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?***

а) выносливость;

б) сила;

в) быстрота;

г) координационные способности.

1. ***К скоростно-силовым упражнениям относятся:***

а) отжимания;

б) подтягивания;

в) прыжки в длину;

г) вис на перекладине.

1. ***К показателям физической подготовленности относятся:***

а) вес, рост;

б) артериальное давление и ЧСС;

в) время задержки дыхания;

г) сила, выносливость, скорость.

1. ***Бег на короткие дистанции развивает:***

а) выносливость;

б) прыгучесть;

в) координацию;

г) быстроту.

1. ***Укажите, что не относится к методическим принципам физического воспитания:***

а) систематичность;

б) сила воли и смелость;

в) сознательность и активность;

г) доступность и индивидуализация.

1. ***Методы регламентированного упражнения подразделяются на:***

а) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;

б) методы общей и специальной физической подготовки;

в) игровой и соревновательный методы;

г) повторный и интервальный методы.

1. ***Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя…, которые отличаются как частными задачами, так и особенностями методики:***

а) два этапа;

б) четыре этапа;

в) три этапа;

г) пять этапов.

1. ***Основные задачи ОФП это:***

а) укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие;

б) достижение высоких спортивных результатов.

1. ***Виды спорта, развивающие преимущественно общую выносливость это:***

а) керлинг;

б) лыжные гонки;

в) стрельба;

г) плавание.

1. ***Физическая подготовка – это:***

а) воспитание морально-волевых качеств;

б) овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы;

в) развитие двигательных качеств и овладение техникой движений.

1. ***Какие упражнения развивают силу?***

а) бег с соревновательной скоростью;

б) подтягивания;

в) марафонский бег;

г) прыжки через скакалку.

1. ***Под координационными способностями следует понимать:***

а) способности выполнять движения без излишней мышечной напряженности;

б) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле сознания;

в) способности быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать свою деятельность в зависимости от обстановки;

г) способности противостоять физическому утомлению в видах деятельности, связанных с выполнением точных движений.

1. ***Врачебный контроль это – …***

а) раздел медицины, призванный исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия занятий и мероприятий по физической культуре и спорту на организм занимающихся.

б) наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов.

в) исследования, проводимые врачом и тренером для того чтобы, определить как воздействуют на организм занимающегося физическими упражнениями и спортом физические нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие заболеваний.

1. ***Задачами врачебного контроля при занятиях физическими упражнениями и спортом являются:***

а) контроль за тренировочными нагрузками;

б) контроль за техникой выполнения упражнений;

в) определение и оценка функциональных возможностей.

1. ***Основная форма врачебного контроля занимающихся физическими упражнениями и спортом это:***

а) врачебная консультация по вопросам физкультуры и спорта;

б) комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности;

в) санитарно-просветительская работа с занимающимися физкультурой и спортом.

1. ***Для чего проводится первичное медицинское обследование студентов?***

а) для определения состояние здоровья и тренированности на данный момент и установить наиболее целесообразный режим тренировок;

б) для того, чтобы установить изменения, произошедшие в организме занимающегося под воздействием физической нагрузки, судить о правильности и эффективности тренировочного процесса;

в) для решения вопроса о допуске к занятиям и о возможных ограничениях в выборе той или иной системы физических упражнений в связи с состоянием здоровья.

1. ***Какие показатели учитываются при определении медицинской группы для занятий физическими упражнениями?***

а) состояние здоровья;

б) уровень физической подготовки;

в) наследственность.

1. ***К какой медицинской группе Вы отнесете студента, не имеющего отклонений в состоянии здоровья, или имеющего незначительные отклонения в состоянии здоровья при достаточном физическом развитии и физической подготовленности?***

а) основной;

б) подготовительной;

в) специальной.

1. ***К какой медицинской группе Вы отнесете студента без отклонений в состоянии здоровья, или имеющего незначительные отклонения в состоянии здоровья при недостаточном физическом развитии и физической подготовленности.***

а) основной;

б) подготовительной;

в) специальной.

1. ***К какой медицинской группе Вы отнесете студента, имеющего отклонения в состоянии здоровья, постоянного или временного характера, требующих ограничения физических нагрузок, но допущенного к выполнению учебной работы.***

а) основной;

б) подготовительной;

в) специальной.

1. ***Каковы условия перевода студента из одной медицинской группы в другую?***

а) после дополнительного обследования;

б) при плохом самочувствии;

в) при слабой физической подготовленности.

1. ***Участники соревнований, в каких видах спорта обязательно накануне старта обследуются дополнительно***

а) борцы и боксеры;

б) участники в марафонском беге, спортивной ходьбе и лыжном беге на 50 км;

в) спортсмены пловцы.

1. ***Перечислите, к каким спортивным мероприятиям студентов спортсменов допускают без дополнительного медицинского осмотра:***

а) к участию в массовых физкультурных мероприятиях, проводимых внутри вуза;

б) к соревнованиям по шахматам, городкам, стрельбе;

в) к соревнованиям по легкой атлетике;

г) к соревнованиям по спортивным играм.

1. ***Каково основное правило при прохождении медицинского осмотра?***

а) медицинский осмотр проводится на голодный желудок;

б) медицинское обследование проводится не раньше чем через 1,5 часа после еды и через 2 часа после физической нагрузки;

в) медицинское обследование проводится в одни и те же часы суток.

1. ***Антропометрия – это:***

а) определение физической подготовленности;

б) описание внешних признаков физического развития;

в) измерение морфологических и функциональных признаков, характеризующих возрастные и половые особенности физического развития.

1. ***Какой из показателей имеет существенное значение для оценки воздействия физических нагрузок на организм человека?***

а) кожно-сосудистая реакция;

б) рост сидя;

в) форма грудной клетки.

1. ***С какой целью проводят антропометрическое обследование?***

а) для оценки уровня физического развития;

б) для оценки применяемых методик физического воспитания;

в) для определения уровня здоровья.

1. ***Функциональная проба это – …***

а) физическое упражнение, выполняемое под наблюдением врача;

б) способ определения степени влияния на организм, какого-либо возмущающего воздействия или физической нагрузки;

в) упражнение, выполняемое, для определения максимального результата, показанного конкретным спортсменом.

1. ***Результат функциональной пробы используется для оценки:***

а) функционального состояния и тренированности организма;

б) техники выполнения упражнений;

в) типа дыхания.

1. ***Оценить состояние ЦНС можно при помощи:***

а) ортостатической пробы,

б) Пробы Генчи;

в) одномоментной пробы.

1. ***Самоконтроль это – …***

а) раздел медицины, направленный на изучение состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовленности занимающихся физическими упражнениями и спортом;

б) наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых u общедоступных методов.

1. ***К объективным показателям самоконтроля относится:***

а) самочувствие;

б) настроение;

в) наблюдения за массой тела.

1. ***ЧСС в покое измеряется:***

а) утром после сна не вставая с постели;

б) в положении сидя после небольшой паузы отдыха;

в) после выполнения физических упражнений.

1. ***При росте тренированности ЧСС в покое имеет тенденцию:***

а) к замедлению при общем хорошем самочувствии;

б) к стабилизации;

в) к учащению при общем хорошем самочувствии.

1. ***При каких показателях ЧСС рекомендуется проведение оздоровительных тренировок молодым людям 18 -25 лет, не имеющим отклонений в состоянии здоровья?***

а) 120-170 уд/мин,

б) 90-110 уд/мин;

в) 150-180 уд/мин.

1. ***Если перед каждым занятием наблюдается примерно одинаковая величина пульса, это говорит:***

а) о плохом самочувствии;

б) о хорошем восстановлении организма,

в) недостаточной тренированности организма.

1. ***При малых и средних нагрузках нормальным считается восстановление ЧСС и АД:***

а) через 5-15 минут,

б) через 30 минут,

в) через час.

1. ***Если исходная величина ЧСС, имеет тенденцию к учащению при общем хорошем самочувствии, это свидетельствует:***

а) о хорошем восстановлении организма и росте тренированности;

б) о недостаточном восстановлении организма после занятий,

в) о правильно подобранной нагрузке.

1. ***Гравитационный шок возникает при внезапной остановке после интенсивного бега, в связи:***

а) с поступлением крови в желудочки сердца;

б) с уменьшением просвета капилляров и вен нижних конечностей;

в) с прекращением действия «мышечного насоса».

1. ***Почему спортивные результаты у женщин ниже, чем у мужчин?***

а) у женщин более низкие функциональные возможности сердечно-сосудистой системы;

б) женщины менее мотивированы к преодолению сложных условий соревнований.

в) женщины психологически не устойчивы в напряженной ситуации.

1. ***Белки представляют собой:***

а) неорганические соединения, влияющие на обмен веществ

б) высококалорийный запасной источник энергии;

в) основу структурных элементов клеток и тканей.

1. ***Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:***

а) сила;

б) быстрота;

в) выносливость.

1. ***Высокий уровень здоровья характеризуется:***

а) оптимальным функционированием жизнеобеспечивающих систем организма при их максимальных резервах;

б) отсутствием дефектов развития;

в) отсутствием заболеваний.

1. ***К составляющим здорового образа жизни относят:***

а) выбор профессии;

б) психогигиену;

в) спортивную подготовку.

1. ***Профилактике умственного и физического переутомления способствуют:***

а) полноценный сон;

б) интенсивная физическая нагрузка;

в) курение.

1. ***Здоровье человека на 50% зависит от:***

а) наследственной предрасположенности к тем или иным заболеваниям;

б) образа жизни;

в) уровня двигательной активности.

1. ***В концепцию здоровья человека входит здоровье:***

а) психическое;

б) экологическое;

в) общественное.

1. ***Принципы рационального питания:***

а) соблюдение правил хранения продуктов;

б) ритмичность приема пищи;

в) сбалансированность основных пищевых веществ.

1. ***Полноценные белки содержатся:***

а) в макаронах;

б) в рыбе;

в) в моркови.

1. ***К наиболее богатым аминокислотами растительным продуктам относятся:***

а) бобовые; картофель;

б) подсолнечное масло;

в) фрукты.

1. ***Жиры необходимы человеку, так как они:***

а) сразу же используются для работы и в восстановительных реакциях;

б) участвуют в процессе терморегуляции;

в) играет важнейшую роль в усвоении и продвижении пищи по пищеварительному тракту.

1. ***Пищевыми источниками углеводов являются:***

а) говядина;

б) сливочное масло;

в) финики.

1. ***Углеводы выполняют следующую функцию в организме:***

а) регулируют кислотно-щелочное равновесие;

б) являются основным источником энергии;

в) защитную.

1. ***Минеральные вещества – это:***

а) неорганические соединения, которые принимают активное участие во всех физиологических процессах;

б) специфические органические соединения, обладающие большой биологической активностью;

в) соединения необходимые для образования витаминов.

1. ***Основным признаком здоровья является:***

а) отсутствие дефектов развития;

б) отсутствие заболеваний;

в) хорошая приспособляемость (адаптация) организма к внешним условиям.

1. ***При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать:***

а) уровень развития физических качеств;

б) эффективность деятельности;

в) часы повышенной индивидуальной работоспособности.

1. ***Критерием эффективности ЗОЖ является:***

а) одобрение окружающих;

б) увеличение «количества здоровья»;

в) выполнение норм, правил и требований личной и общественной гигиены.

1. ***К последствиям курения относят:***

а) увеличение частоты сердечных сокращений в покое;

б) увеличение объема мышечных волокон;

в) повышение кислородной емкости крови.

1. ***Суть теории моторно-висцеральных рефлексов, заключается в том, что:***

а) существует связь скелетной мускулатуры с внутренними органами;

б) умственный труд является одним из факторов, повышающих нервно-эмоциональное напряжение;

в) интенсивная физическая тренировка повышает умственную работоспособность.

1. ***Какой показатель, используют при оценке функционирования дыхательной системы?:***

а) жизненный показатель;

б) артериальное давление;

в) ЭКГ.

1. ***Опасность возникновения умственного переутомления связана:***

а) со способностью ЦНС длительное время работать с перегрузкой;

б) с отсутствием ощущения усталости;

в) с систематическим выполнением работы на фоне недовосстановления.

1. ***К признакам здоровья относят:***

а) устойчивость к действию повреждающих факторов;

б) отсутствие резервных возможностей организма;

в) отсутствие заболеваний.

1. ***Табачный дым содержит более 300 вредных веществ, среди них:***

а) липиды;

б) аммиак;

в) синильная кислота.

1. ***При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать:***

а) физические качества;

б) часы повышенной работоспособности;

в) характер и условия деятельности.

1. ***Учебный труд студентов характеризуется:***

а) невысоким нервно-эмоциональным напряжением;

б) незначительной статической нагрузкой на позвоночник;

в) гиподинамией.

1. ***Утренняя гигиеническая гимнастика выполняется с целью:***

а) развития физических качеств;

б) «врабатывания» в трудовой (учебный) день;

в) формирования двигательных умений и навыков.

**Банк тестовых заданий по разделу 3 «Спорт»**

1. ***Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы?***

а) физкультурную паузу;

б) тренировочные занятия в свободное время;

в) утреннюю гигиеническую гимнастику.

1. ***Тренировки в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы наиболее эффективны при нагрузках, повышающих ЧСС для лиц студенческого возраста, не имеющих отклонения в состоянии здоровья, до:***

а)90 уд/мин;

б) 100-110уд/мин;

в) 130-150уд/мин.

1. ***Умственную и психическую напряженность помогут снять:***

а) участие в спортивных соревнованиях;

б) занятия играми, единоборствами;

в) упражнения циклического характера, выполняемые с умеренной интенсивностью.

1. ***Какая нагрузка характеризуются таким сочетанием нагрузки и отдыха, когда организм занимающегося восстанавливается относительно медленно, но не более суток?***

а) жесткая;

б) облегченная;

в) оптимальная.

1. ***Какие физические упражнения целесообразно использовать в заключительной части занятия?***

а) медленный бег;

б) спортивная ходьба;

в) упражнения на ловкость.

1. ***Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физической культуры возможностям занимающихся?***

а) принцип сознательности и активности;

б) принцип доступности и индивидуализации;

в) принцип систематичности и последовательности.

1. ***Оздоровительно-рекреативная направленность занятий предусматривает использование средств и методов физической культуры в целях:***

а) повышения спортивного мастерства;

б) послерабочего восстановления организма и профилактики переутомления;

в) подготовки к профессиональной деятельности.

1. ***В какой части тренировочного занятия предусмотрено развитие физических качеств?***

а) в подготовительной части;

б) в основной части;

в) в заключительной части.

1. ***Для развития общей выносливости применяются следующие виды физических упражнений:***

а) прыжки в воду;

б) атлетическая гимнастика;

в) плавание.

1. ***Укажите, с какой целью проводятся физкультурные минутки в процессе учебного труда:***

а) предупреждения утомления и восстановления работоспособности;

б) развития ловкости и гибкости;

в) повышения уровня физической подготовленности.

1. ***Укажите оптимальное количество общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия:***

а) 10-12 упражнений;

б) 4-5 упражнений;

в) 14-15 упражнений.

1. ***Одним из средств восстановления после физических нагрузок является:***

а) переключение на другой вид физических упражнений;

б) обильное питание;

в) участие в соревнованиях.

1. ***Определите в процентном отношении от общего времени занятия, продолжительность \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_основной части занятия:***

а) 30-80%;

б) 70-90%;

в) 50-85%.

1. ***Какие из ниже перечисленных физических упражнений рекомендуются студентам для включения в физкультурную паузу?***

а) упражнения, развивающие выносливость;

б) упражнения, выполняемые для профилактики отечности нижних конечностей;

в) упражнения на равновесие.

1. ***К основным формам самостоятельных занятий физическими упражнениями относятся:***

а) разминка;

б) утренняя зарядка;

в) урок физической культуры.

1. ***Самостоятельные занятия физическими упражнениями гигиенической направленности предполагают:***

а) использование средств физической культуры в целях оптимизации состояния организма;

б) использование средств физической культуры для всесторонней физической подготовки;

в) использование средств физической культуры для восстановления здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травм.

1. ***Сколько раз в одном занятии может повторяться специальная часть разминки?***

а) один раз после общеподготовительной части;

б) специальная разминка выполняется каждый раз при переходе к выполнению нового вида физических упражнений;

в) в начале и середине основной части занятия.

1. ***От чего зависит содержание самостоятельных тренировочных занятий?***

а) от целей, которые ставит перед собой занимающийся;

б) от времени и места занятия;

в) от уровня физической подготовленности.

1. ***Самостоятельные тренировочные занятия целесообразно строить из частей:***

а) одной;

б) трех;

в) шести.

1. ***Отличие физических упражнений от физического труда заключается в том, что:***

а) физические упражнения являются специально организованным средством укрепления и совершенствования организма человека;

б) физические упражнения помогаю развить силу и выносливость;

в) физические упражнения играют огромную роль в воспитании личностных качеств – решительности, трудолюбия, коллективизма и др.

1. ***Оптимальный объем двигательной активности студентов должен составлять:***

а) 1 час в неделю;

б) 2-3 часа в неделю;

в) 6-8 часов в неделю.

**Банк тестовых заданий по разделу 4 «Основы профессионально-прикладной физической подготовки »**

1. ***Задачей ППФП является:***

а) формирование двигательных умений и навыков, необходимых для будущей специальности;

б) достижение высоких спортивных результатов в прикладных видах спорта;

в) направленная подготовка к соревнованиям.

1. ***ППФП это:***

а) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии;

б) процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека;

в) специализированный вид подготовки к выступлениям в профессиональном спорте.

1. ***Основные факторы, определяющие содержание ППФП:***

а) состояние здоровья;

б) уровень физической подготовленности;

в) условия и характер труда.

1. ***Какие из перечисленных вспомогательных средств используются в ППФП?***

а) тренажеры, специальные технические приспособления;

б) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;

в) альпинизм.

1. ***Снять умственную и психическую напряженность поможет:***

а) интенсивная физическая нагрузка;

б) шейпинг, упражнения на координацию;

в) умеренная аэробная нагрузка.

1. ***Специфика умственного утомления состоит в том, что:***

а) при умственном утомлении наблюдается торможение в коре головного мозга, биологически необходимое для предупреждения истощения организма;

б) при систематическом продолжении работы в состоянии умственного утомления, может наступить переутомление;

в) умственное утомление не замечается человеком, так как мозг способен длительное время работать с перегрузкой.

1. ***Какое физическое качество наиболее важно для работников умственного труда?***

а) гибкость;

б) сила;

в) статическая выносливость.

1. ***Какие органы или группы органов подвергаются утомлению в большей степени у работников умственного труда?***

а) сердечно-сосудистая система;

б) зрительный аппарат;

в) органы дыхания.

1. ***ППФП строится на основе и в единстве с:***

а) общей физической подготовкой;

б) специальной подготовкой;

в) подготовкой к труду.

1. ***Какое специальное физическое качество необходимо развивать работникам умственного труда?***

а) устойчивость к длительной гиподинамии;

б) ловкость;

в) сила.

1. ***Прикладными видами спорта для работников умственного труда являются:***

а) бокс;

б) игровые виды спорта;

в) тяжелая атлетика.

1. ***Какое психическое качество необходимо развивать работникам умственного труда?***

а) устойчивость к гипоксии;

б) устойчивость к гиподинамии;

в) эмоциональная устойчивость.

1. ***Формой занятий по ППФП могут быть:***

а) соревнования по прикладным видам спорта;

б) занятия лечебной гимнастикой;

в) физкультурная минутка.

1. ***Факторы, снижающие умственную работоспособность студента и специалиста:***

а) напряженная работа в условиях дефицита времени;

б) функциональное расширение сосудов головного мозга;

в) недостаточная статическая нагрузка на мышцы шеи и плечевого пояса.

1. ***Для профилактики развития умственного переутомления, профессиональных заболеваний целесообразно использовать:***

а) длительные интенсивные нагрузки;

б) кратковременные физические нагрузки, чередующиеся с умственным трудом;

в) упражнения на внимание.

1. ***Устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды формируется в основном с помощью:***

а) закаливания организма;

б) физической тренировки;

в) сочетанием тренировки и закаливания.

1. ***Основным средством ППФП являются:***

а) физические упражнения;

б) специальные технические приспособления, с помощью которых можно моделировать отдельные условия и характер профессионального труда.

в) закаливание организма для повышения устойчивости к воздействию неблагоприятных условий трудовой деятельности.

1. ***К дополнительным факторам, которые оказывают влияние на содержание ППФП, относятся:***

а) индивидуальные особенности личности;

б) географо-климатические условия;

в) режим труда и отдыха.

1. ***ППФП подразделяется на… этапа:***

а) три; б) два; в) четыре.

1. ***Эффективными средствами развития инициативности и организаторских способностей в процессе физического воспитания являются:***

а) выполнение физических упражнений под руководством грамотного преподавателя;

б) самостоятельное проведение тренировочных занятий с группой;

в) организация физкультурных и спортивных мероприятий в группе по личной инициативе.

1. ***Для формирования статической выносливости применяются динамические и статические упражнения, направленные на:***

а) развитие мышц, которые испытывают наибольшую статическую нагрузку в процессе профессиональной деятельности,

б) развитие мышц, которые в процессе профессиональной деятельности, находятся в расслабленном состоянии;

в) развитие мышц плечевого пояса и рук

1. **При подборе средств ППФП руководствуются следующими принципами:**

а) выбранные средства должны обеспечивать не только специальную, но и общую физическую подготовку;

б) необходимо комплексное использование средств физического воспитания;

в) величина тренировочных воздействий на организм при выполнении упражнений должна быть максимальной.

1. **При подборе прикладных физических упражнений важно:**

а) чтобы их психофизиологическое воздействие было максимально полезно и эффективно для решения конкретных задач ППФП;

б) чтобы физические упражнения были разнообразными;

в) чтобы подбор средств соответствовал уровню физической подготовленности.

*В процессе проведение тестирования, студенту предлагаются для письменного выполнения тесты, соответствующего раздела изучаемого материала. Комплект тестов, сформированный из банка тестовых вопросов, включает в себя 20 вопросов, выполняется студентом в регламенте аудиторного занятия.*

Критерии оценки результатов выполнения тестов:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рейтинговые баллы (*суммарно, один правильный ответ-1 балл.*) | *20-10*  *(параметры выполнения тестовых заданий по балльно-рейтинговой шкале)* | *менее 10* |
| Итоговый уровень | Соответствие  требуемого уровня освоения общекультурной компетенции | Не соответствие  уровня освоения общекультурной компетенции |

|  |  |
| --- | --- |
| Составители | *Е.А. Денисов доцент кафедры ФВ,СиТ, к.п.н*  *М.В. Попова ст.преподаватель кафедры ФВ,СиТ* |
|  | *(подпись) Ф.И.О., должность, ученая степень, ученое звание* |

«24» мая 2017 г.

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

Кафедра Физического воспитания, спорта и туризма

(наименование кафедры)

Темы эссе по дисциплине «Физическая культура»

1. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
2. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
3. Занятия спортом как средство развития профессионально важных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
4. Предупреждение профессиональных заболеваний.
5. О социокультурном характере человеческого тела.
6. Место здоровья человека в системе его ценностей.
7. Опасности, которые «подстерегают» человеческое тело в постиндустриальную эпоху.
8. Уровень физической культуры в различных государствах.
9. Своеобразие физической культуры России с древнейших времен и до современности.
10. Актуальность задач вузовского физического воспитания.
11. Роль дисциплины Физическая культура в формировании общекультурной компетенции.
12. Болонский процесс как проект - история Болонского процесса и его перспективы.
13. Влияние внешней среды на организм человека.
14. Сознательное изменение внешних и социально-бытовых условий для укрепления здоровья.
15. Роль двигательной активности в обеспечении стабильного уровня здоровья человека.
16. Степени здоровья, их влияние на учебную и трудовую деятельность и способы их поддержания.
17. Роль средств физической культуры в трудоспособности студента.
18. Роль средств физической культуры в формировании психических качеств в учебной и умственной деятельности студентов.
19. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
20. Роль основных форм самостоятельных занятий физической культурой в целенаправленном воздействии на организм молодого человека.
21. Роль спорта в жизни студенческой молодёжи.
22. Значимость физической культуры в будущей профессиональной деятельности студентов.

*Помимо вышеперечисленных, тема эссе также может быть предложена студентом (с учетом его индивидуальных предпочтений, в контексте изучаемого раздела учебного материала) и должна быть согласована с преподавателем.*

Критерии оценки эссе:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рейтинговые баллы (суммарно)  учета 3 параметров выполнения эссе | *40-21*  *(параметры выполнения и защиты эссе по балльно-рейтинговой шкале см. в таблице 1)* | *20 и менее* |
| Итоговый уровень | Соответствие  требуемого уровня освоения общекультурной компетенции | Не соответствие  уровня освоения общекультурной компетенции |

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Критерий | Требования к качеству выполнения | Оценка в баллах |
| 1 | Оформление (структура эссе), наличие дополнительных материалов. | Критерий выражен отлично | *10* |
| Критерий выражен хорошо | *8* |
| Критерий выражен удовлетворительно | *5* |
| Критерий отсутствует | *0* |
| 2 | Показатели степени владения рассматриваемой проблематикой | Критерий выражен отлично | *20* |
| Критерий выражен хорошо | *15* |
| Критерий отсутствует | *0* |
| 3 | Показатели оценки презентации (при наличии) и полноты ответов на вопросы в процессе защиты | Критерий присутствует | *10* |
| Критерий отсутствует | *0* |

|  |  |
| --- | --- |
| Составители | *Е.А. Денисов доцент кафедры ФВ,СиТ, к.п.н*  *М.В. Попова ст.преподаватель кафедры ФВ,СиТ* |
|  | *(подпись) Ф.И.О., должность, ученая степень, ученое звание* |

«24» мая 2017 г.

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

Кафедра Физического воспитания, спорта и туризма

(наименование кафедры)

Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура»

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ РГЭУ (РИНХ) К ОБУЧЕНИЮ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА.

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт - явление культурной жизни.
4. Компоненты культурной жизни.
5. Физическое воспитание.
6. Физическое развитие.
7. Профессионально-прикладная физическая культура.
8. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
9. Фоновые виды физической культуры.
10. Средства физической культуры.
11. Физическая культура в структуре профессионального образования.
12. Физическая культура личности студента.
13. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
14. Профессиональная направленность физической культуры.
15. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
16. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
17. Гуманитарная значимость физической культуры.
18. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
19. Основы организации физического воспитания в вузе.

Тема 2.СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ РГЭУ (РИНХ). СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ К ФАКТОРАМ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ

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.

Тема 3. СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ РГЭУ (РИНХ). ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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.

Тема 4. БАЗОВОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

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 псохоэмоционального 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.
14. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

**Тема 5.** ОВЛАДЕНИЕ ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫМИ УМЕНИЯМИ И НАВЫКАМИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ

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.

Тема 6. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.

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.
20. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.

Тема 7.СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАКАЛАВРА . ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

1. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
2. Методические основы производственной физической культуры.
3. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК.
4. Производительная физическая культура в рабочее время.
5. Вводная гимнастика.
6. Физкультурная пауза.
7. Физкультурная минутка.
8. Микропауза активного отдыха.
9. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
10. Физическая культура и спорт в свободное время.
11. Утренняя гигиеническая гимнастика.
12. Утренние или вечерние специально направленные физические упражнения.
13. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.
14. Попутная тренировка.
15. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
16. Дополнительные средства повышения работоспособности.
17. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
18. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.
19. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.

Тема 8.СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ САМОКОНТРОЛЬ ПРИ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ.

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.

Тема 9.ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ЕГО РОЛЬ В ОЗДОРОВЛЕНИИ СТУДЕНТОВ ТЕОРИЯ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА

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.
10. Разновидности занятий спортом во внеучебное время и их организационная основа.
11. Студенческие спортивные соревнования.
12. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической профессионално-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
13. Система студенческих спортивных соревнований - внутривузовские, межвузовские, международные.
14. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
15. Международные студенческие спортивные соревнования.
16. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.
17. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
18. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.
19. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
20. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
21. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
22. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
23. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.
24. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих:

*-выносливость;*

*-силу;*

*-скоростно-силовые качества и быстроту;*

*-гибкость;*

*-координацию движений (ловкость)*

1. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.

Тема 10.ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ОЗДОРОВЛЕНИИ СТУДЕНТОВ. МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА

1. Краткая историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).
2. Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
3. Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.п.).
4. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза.
5. Перспективное планирование подготовки.
6. Текущее и оперативное планирование подготовки.
7. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической.
8. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
9. Специальные зачетные требования и нормативы по избранному виду спорта (системе физических упражнений) по годам (семестрам) обучения.
10. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований по избранному виду спорта.
11. Требования спортивной классификации и правил соревнований в избранном виде спорта.

Тема 11.ППФП – ЗАЛОГ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ

1. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.
2. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
3. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
4. Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе.
5. Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего специалиста.
6. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
7. Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда.
8. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
9. Место ППФП в системе физического воспитания.
10. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
11. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
12. Методика подбора средств ППФП студентов.
13. Организация и формы ППФП в вузе.
14. ППФП студентов на учебных занятиях.
15. ППФП студентов во внеучебное время.
16. Система контроля ППФП студентов.
17. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра и специалиста избранного профиля.
18. Влияние условий труда выпускников факультета на содержание ППФП студентов.
19. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов данного факультета.
20. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов данного факультета.
21. Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП выпускников факультета.
22. Основное содержание ППФП студентов и его реализация на факультете.

Критерии оценки реферата:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рейтинговые баллы (суммарно)  учета 3 параметров выполнения реферата | *40-21*  *(параметры выполнения и защиты реферата по балльно-рейтинговой шкале см. в таблице 1)* | *20 и менее* |
| Итоговый уровень | Соответствие  требуемого уровня освоения общекультурной компетенции | Не соответствие  уровня освоения общекультурной компетенции |

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Критерий | Требования к качеству выполнения | Оценка в баллах |
| 1 | Оформление (структура реферата), наличие дополнительных материалов. | Критерий выражен отлично | *10* |
| Критерий выражен хорошо | *8* |
| Критерий выражен удовлетворительно | *5* |
| Критерий отсутствует | *0* |
| 2 | Показатели степени владения рассматриваемой проблематикой | Критерий выражен отлично | *20* |
| Критерий выражен хорошо | *15* |
| Критерий отсутствует | *0* |
| 3 | Показатели оценки презентации (при наличии) и полноты ответов на вопросы в процессе защиты | Критерий присутствует | *10* |
| Критерий отсутствует | *0* |

|  |  |
| --- | --- |
| Составители | *Е.А. Денисов доцент кафедры ФВ,СиТ, к.п.н*  *М.В. Попова ст.преподаватель кафедры ФВ,СиТ* |
|  | *(подпись) Ф.И.О., должность, ученая степень, ученое звание* |

«24» мая 2017 г.

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

Кафедра Физического воспитания, спорта и туризма

(наименование кафедры)

Портфолио по дисциплине «Физическая культура»

1. . Тема «ФИЗИЧЕСКОЕ САМОВОСПИТАНИЕ»

Структура портфолио:

1. *Обоснование выбора методов, методик, приемов и средств физического самовоспитания*
2. *Формирование физической культуры личности (по одному или нескольким выбранным аспектам):*

* *укрепление здоровья, закаливание организма, соблюдение режима двигательной активности;*
* *выработка психо-эмоциональных и волевых качеств;*
* *воспитание координационных способностей*
* *воспитание выносливости*

1. *Индивидуальные особенности формирования здорового стиля жизни*
2. *Результаты успешной деятельности по формированию личной физической культуры.*
3. . Тема «СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ - МОЙ ЛИЧНЫЙ ВЫБОР»

Структура портфолио:

1. *Функции физической культуры и спорта.*
2. *Ценности физической культуры и спорта.*
3. *Личный опыт организации физической активности*
4. *Результаты спортивной деятельности.*
5. . Тема «ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ»

Структура портфолио:

1. *Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).*
2. *Цели и задачи профессионально-прикладной подготовки (ППФП)*
3. *Цель ППФП.*
4. *Задачи ППФП.*
5. *Методика подбора средств ППФП*
6. *Профилактика развития умственного переутомления, профессиональных заболеваний.*
7. *Современный труд в различных отраслях народного хозяйства и ППФП.*
8. . Тема «ФОРМИРОВАНИЕ ОБЩЕКУЛЬТУРНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ»

Структура портфолио:

1. *Физическая культура как общественное явление*
2. *Предмет физкультурной деятельности.*
3. *Механизмы формирования ценностного отношения.*
4. *Физическая культура и социальная сфера общества.*
5. . Тема «ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ПРОЦЕССЕ ОРГАНИЗАЦИИ АКТИВНОГО ОТДЫХА СТУДЕНТОВ»

Структура портфолио:

1. *Средства физической культуры в реабилитационной деятельности.*
2. *Специфика труда.*
3. *Физическая рекреация*
4. *Двигательная реабилитация*
5. *Естественные воздействия природы*
6. *Отдых. Активный отдых*

*Помимо вышеперечисленных, тема портфолио также может быть предложена студентом ( с учетом его индивидуальных предпочтений, в контексте изучаемого раздела учебного материала) и должна быть согласована с преподавателем.*

Критерии оценки портфолио:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рейтинговые баллы (суммарно)  учета 3 параметров выполнения портфолио | *40-21*  *(параметры выполнения и защиты портфолио в балльно-рейтинговой шкале см. в таблице 1)* | *20 и менее* |
| Итоговый уровень | Соответствие  требуемого уровня освоения общекультурной компетенции | Не соответствие  уровня освоения общекультурной компетенции |

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Критерий | | Требования к качеству выполнения | Оценка в баллах | |
| 1 | | Оформление (структура портфолио), наличие дополнительных материалов. | | Критерий выражен отлично | *10* | |
| Критерий выражен хорошо | *8* | |
| Критерий выражен удовлетворительно | *5* | |
| Критерий отсутствует | *0* | |
| 2 | | Показатели степени владения рассматриваемой проблематикой | | Критерий выражен отлично | *20* | |
| Критерий выражен хорошо | *15* | |
| Критерий отсутствует | *0* | |
| 3 | | Показатели оценки презентации (при наличии) и полноты ответов на вопросы в процессе защиты | | Критерий присутствует | *10* | |
| Критерий отсутствует | *0* | |
| Составители | | *Е.А. Денисов доцент кафедры ФВ,СиТ, к.п.н*  *М.В. Попова ст.преподаватель кафедры ФВ,СиТ* | | |
|  | | *(подпись) Ф.И.О., должность, ученая степень, ученое звание* | | |

«24» мая 2017 г.

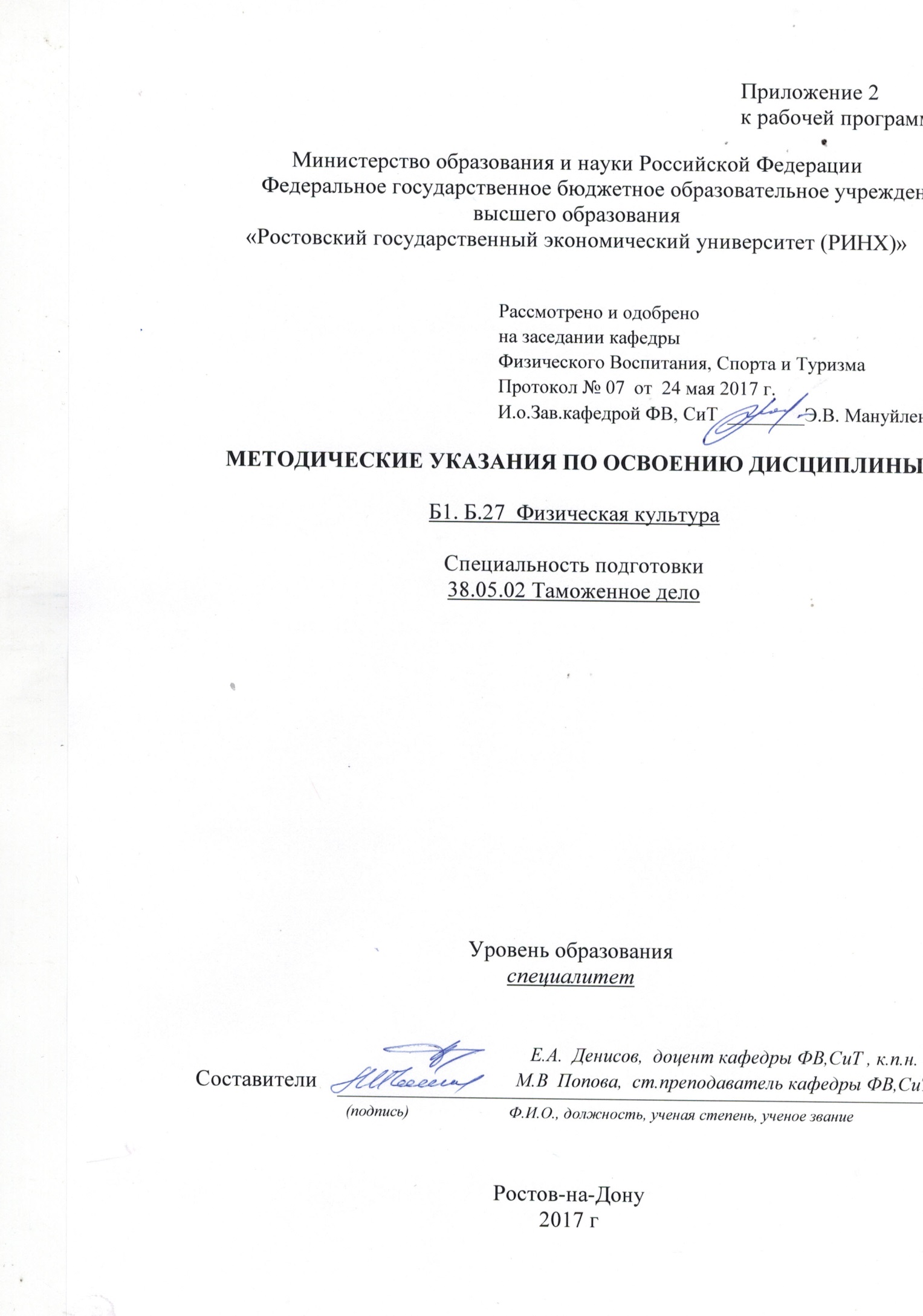
## 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедуры оценивания включают в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию.

**Текущий контроль** успеваемости проводится с использованием оценочных средств, представленных в п. 3 данного приложения. Результаты текущего контроля доводятся до сведения студентов до промежуточной аттестации.

**Промежуточная аттестация** проводится в форме зачета. Проверка итогов, суммирование баллов проводятся в надлежащий период, предшествующий подведению итогов и доводятся до сведения студентов. Объявление итоговых результатов производится в день зачета. Результаты аттестации заносятся в зачетную ведомость и зачетную книжку студента. Студенты, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

|  |  |
| --- | --- |
| Параметры методики | Варианты параметров |
| *Названия оценок* | *-зачтено*  *- незачтено* |
| Рейтинговый регламент  (соотношение между оценками в баллах и их числовыми эквивалентами) | |
| *Оценка по 100-балльной шкале* | *Оценка в традиционной шкале* |
| *84–100* | *-зачтено* |
| *67–83* |
| *50–66* |
| *0–49* | *- незачтено* |



Методические указания по освоению дисциплины Б1.Б.27 Физическая культура адресованы студентам всех форм обучения.

Учебным планом по специальности подготовки 38.05.02 Таможенное дело предусмотрены лекционные занятия.

В ходе лекционных занятий рассматриваются материалы, предусмотренные к изучению в форме аудиторных занятий, а также даются рекомендации для самостоятельной работы.

По согласованию с преподавателем студент может подготовить реферат, эссе или портфолио по теме занятия. Вопросы, не рассмотренные на лекциях, должны быть изучены студентами в ходе самостоятельной работы. Контроль самостоятельной работы студентов над освоением учебной программы курса осуществляется в ходе занятий методом устного опроса или посредством тестирования.

В ходе самостоятельной работы каждый студент обязан прочитать основную и, по возможности, дополнительную литературу по изучаемой теме, дополнить конспекты лекций недостающим материалом, выписками из рекомендованных первоисточников. Выделить непонятные термины, найти их значение в энциклопедических словарях и справочных пособиях.

При реализации различных видов учебной работы используются разнообразные (в т.ч. интерактивные) методы обучения, в частности:

* интерактивная доска для подготовки и проведения лекционных и занятий;
* размещение материалов курса в системе дистанционного обучения <http://elearning.rsue.ru/>

Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа <http://library.rsue.ru/> . Также обучающиеся могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки или воспользоваться читальными залами вуза.

1. **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ЭССЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

***Эссе*** *от французского "essai", англ. "essay", "assay" - попытка, проба, очерк; от латинского "exagium" - взвешивание. Создателем жанра эссе считается М.Монтень ("Опыты", 1580 г.). Это прозаическое сочинение - рассуждение небольшого объема со свободной композицией. Жанр критики и публицистики, свободная трактовка какой-либо проблемы. Эссе выражает индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендует на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета. Как правило, эссе предполагает новое, субъективно окрашенное слово о чем - либо и может иметь философский, историко-биографический, публицистический, литературно-критический, научно-популярный, беллетристический характер. Эссе студента - это самостоятельная письменная работа на тему, предложенную преподавателем в соответствии с учебной программой дисциплины «Физическая культура» (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*— письменная работа объемом 7-10 печатных страниц, выполняемая студентом в течение определенного срока (в соответствии с учебной программой, от одной недели до месяца). Работа по написанию эссе имеет целью оценить глубину знаний студентов по изучаемому предмету, их понимание определенных этико-аксиологических аспектов профессиональной деятельности, их умение произвести этико-аксиологический анализ различных процессов и ситуаций. Работа над эссе предполагает использование публикаций, но с обязательными ссылками на источник. Правильное цитирование говорит о знакомстве студента с литературой по предмету. Эссе не является кратким изложением какой-то публикации (статьи, главы учебника и т.п.). Оно предполагает аргументированное и обоснованное изложение собственного мнения по определенному вопросу.

1. **Примерная структура эссе**

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 может быть следующей:

* Титульный лист заполняется по единой форме
* Введение
* Основная часть
* Заключение
* Библиография (список литературы) здесь указывается реально использованная для написания эссе литература. Список составляется согласно правилам библиографического описания

**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.

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 — совершено 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.

**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.

1. **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:

Удостоверенные факты — фактический материал (или статистические данные). Факты — это питательная среда для выяснения тенденций, а на их основании - законов в различных областях знаний, поэтому мы часто иллюстрируем действие законов на основе фактических данных.

Определения в процессе аргументации используются как описание понятий, связанных с тезисом. Законы науки и ранее доказанные теоремы тоже могут использоваться как аргументы доказательства.

**Виды связей в доказательстве**

Для того чтобы расположить тезисы и аргументы в логической последовательности, необходимо знать способы их взаимосвязи. Связь предполагает взаимодействие тезиса и аргумента и может быть прямой, косвенной и разделительной. Прямое доказательство — доказательство, при котором истинность тезиса непосредственно обосновывается аргументом. Например: мы не должны идти на занятия, так как сегодня воскресенье. Метод прямого доказательства можно применять, используя технику индукции, дедукции, аналогии и причинно-следственных связей.

**Индукция** — процесс, в результате которого мы приходим к выводам, базирующимся на фактах. Мы движемся в своих рассуждениях от частного к общему, от предположения к утверждению. Общее правило индукции гласит: чем больше фактов, тем убедительнее аргументация.

**Дедукция** — процесс рассуждения от общего к частному, в котором вывод обычно строится с опорой на две предпосылки, одна из которых носит более общий характер. Например, все люди, ставящие перед собой ясные цели и сохраняющие присутствие духа во время критических ситуаций, являются великими лидерами. По свидетельству многочисленных современников, такими качествами обладал А. Линкольн - один из самых ярких лидеров в истории Америки.

**Аналогия** - способ рассуждений, построенный на сравнении.

Аналогия предполагает, что если объекты Л и Б схожи по нескольким направлениям, то они должны иметь одинаковые свойства. Необходимо помнить о некоторых особенностях данного вида аргументации: направления сравнения должны касаться наиболее значительных черт двух сравниваемых объектов, иначе можно прийти к совершенно абсурдному выводу.

**Причинно-следственная аргументация** - аргументация с помощью объяснения причин того или иного явления (очень часто явлений, находящихся во взаимозависимости).

1. **Требования к фактическим данным и другим источникам**

При написании эссе чрезвычайно важно то, как используются эмпирические данные и другие источники (особенно качество чтения). Все (фактические) данные соотносятся с конкретным временем и местом, поэтому прежде, чем их использовать, необходимо убедится в том, что они соответствуют необходимому для исследований времени и месту. Соответствующая спецификация данных по времени и месту — один из способов, который может предотвратить чрезмерное обобщение, результатом которого может, например, стать предположение о том, что все страны по некоторым важным аспектам одинаковы (если вы так полагаете, тогда это должно быть доказано, а не быть голословным утверждением).

Всегда можно избежать чрезмерного обобщения, если помнить, что в рамках эссе используемые данные являются иллюстративным материалом, а не заключительным актом, т.е. они подтверждают аргументы и рассуждения и свидетельствуют о том, что автор умеет использовать данные должным образом. Нельзя забывать также, что данные, касающиеся спорных вопросов, всегда подвергаются сомнению. От автора не ждут определенного или окончательного ответа. Необходимо понять сущность фактического материала, связанного с этим вопросом и продемонстрировать это в эссе. Нельзя ссылаться на работы, которые автор эссе не читал сам.

1. **Требования, предъявляемые к оформлению эссе.**

Объемы эссе колеблются от 7-10 страниц. Работа выполняется на одной стороне листа стандартного формата. По обеим сторонам листа оставляются поля размером 35 мм. слева и 15 мм. справа, рекомендуется шрифт 12-14 Times New Roman, интервал - 1,5. Все листы эссе должны быть пронумерованы. Каждый вопрос в тексте должен иметь заголовок в точном соответствии с наименованием в плане-оглавлении.

При написании и оформлении эссе следует избегать типичных ошибок, например, таких:

* длинные вступления,
* длинные цитаты,
* изложение чужих мыслей без ссылки на источник.

Эссе должно быть написано самостоятельно. Это значит, что оно должно быть единственным в своем роде и отличаться от того, что представлено:

* в опубликованных работах,
* в текстах лекций,
* в работах других студентов, прошедших курс или обучающихся в настоящее время.

1. **Качество эссе**

Качество любого эссе зависит от трех взаимосвязанных составляющих, таких как:

исходный материал, который будет использован (конспекты прочитанной литературы, лекций, записи результатов дискуссий, собственные соображения и накопленный опыт по данной проблеме);

* качество обработки имеющегося исходного материала (его организация, аргументация и доводы);
* аргументация (насколько точно она соотносится с поднятыми в эссе проблемами).

Процесс написания эссе можно разбить на несколько стадий: обдумывание — планирование — написание — проверка — правка.

Планирование — определение цели, основных идей, источников информации, сроков окончания и представления работы.

Цель должна определять действия. Идеи, как и цели, могут быть конкретными и общими, более абстрактными. Мысли, чувства, взгляды и представления могут быть выражены в форме аналогий, ассоциации, предположений, рассуждений, суждений, аргументов, доводов и т.д.

**Аналогии** — выявление идеи и создание представлений, связь элементов значений.

**Ассоциации** — отражение взаимосвязей предметов и явлений действительности в форме закономерной связи между нервно — психическими явлениями (в ответ на тот или иной словесный стимул выдать« первую пришедшую в голову» реакцию).

**Предположения** — утверждение, не подтвержденное никакими доказательствами.

**Рассуждения** — формулировка и доказательство мнений.

**Аргументация** - ряд связанных между собой суждений, которые высказываются для того, чтобы убедить читателя (слушателя) в верности (истинности) тезиса, точки зрения, позиции.

**Суждение** — фраза или предложение, для которого имеет смысл вопрос: истинно или ложно?

**Доводы** — обоснование того, что заключение верно абсолютно или с какой-либо долей вероятности. В качестве доводов используются факты, ссылки на авторитеты, заведомо истинные суждения (законы, аксиомы и т.п.), доказательства (прямые, косвенные,«от противного»,«методом исключения») и т.д. Перечень, который получится в результате перечисления идей, поможет определить, какие из них нуждаются в особенной аргументации. Источники. Тема эссе подскажет, где искать нужный материал. Обычно пользуются библиотекой, Интернет-ресурсами, словарями, справочниками. Пересмотр означает редактирование текста с ориентацией на качество и эффективность.

*Качество текста складывается из четырех основных компонентов: ясности мысли, внятности, грамотности и корректности.*

**Мысль** - это содержание написанного. Необходимо четко и ясно формулировать идеи, которые хотите выразить, в противном случае вам не удастся донести эти идеи и сведения до окружающих.

**Внятность** — это доступность текста для понимания. Легче всего ее можно достичь, пользуясь логично и последовательно тщательно выбранными словами, фразами и взаимосвязанными абзацами, раскрывающими тему.

**Грамотность** отражает соблюдение норм грамматики и правописания. Если в чем-то сомневаетесь, загляните в учебник, справьтесь в словаре или руководстве по стилистике или дайте прочитать написанное человеку, чья манера писать вам нравится.

**Корректность** — это стиль написанного. Стиль определятся жанром, структурой работы, целями, которые ставит перед собой пишущий, читателями, к которым он обращается.

1. **Система оценивания эссе**

Прежде всего, оценивается наличие грамотного, развернутого ответа на поставленный вопрос, владение научными понятиями и терминами, логика построения композиции эссе, приведение аргументов, примеров, цитат, использование графического и статистического иллюстративного материала, умение самостоятельно мыслить, анализировать информацию, делать выводы и обобщения; четко и ярко выражать свою точку зрения, свое личное отношение к проблеме. Здесь важно знание и понимание материала, анализ информации, использование информационного пространства, логика построения суждений; презентация эссе. Именно поэтому система оценки эссе включает в себя следующие параметры, каждый из которых несет собственную высокую ценность, таких как:

определение предмета эссе,

обозначение круга научных понятий и теорий, понимание и правильное использование специальных терминов, использование основных категорий анализа, выделение причинно-следственных связей,

применение аппарата сравнительных характеристик,

сохранение логики рассуждений при переходе от одной части к другой, аргументация основных положений эссе,

умение делать промежуточные и конечные выводы, иллюстрация научных понятий соответствующими практическими примерами, способность дать личную субъективную оценку по исследуемой проблеме,

презентация эссе, включающая умение разделить эссе на смысловые части.

1. **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ РЕФЕРАТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

***Реферат****— письменная работа объемом 10-18 печатных страниц, выполняемая студентом в течение длительного срока (от одной недели до месяца).* ***Реферат*** *(от лат. referrer — докладывать, сообщать) краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий или других первоисточников. Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу. Реферат отвечает на вопрос — что содержится в данной публикации (публикациях). В настоящее время, помимо реферирования прочитанной литературы, от студента требуется аргументированное изложение собственных мыслей по рассматриваемому вопросу. Тема реферата соответствует изучаемому модулю учебной программы дисциплины «Физическая культура» и назначается преподавателем с учетом индивидуальных предпочтений студента. В реферате приводятся развернутые аргументы, рассуждения, сравнения. Материал подается не столько в развитии, сколько в форме констатации или описания. Содержание реферируемого произведения излагается объективно от имени автора. Если в первичном документе главная мысль сформулирована недостаточно четко, в реферате она должна быть конкретизирована и выделена.*

1. **Структура реферата:**

* Титульный лист заполняется по единой форме.
* После титульного листа на отдельной странице следует оглавление (план, содержание), в котором указаны названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.
* После оглавления следует введение. Объем введения составляет 1,5-2 страницы.
* Основная часть реферата может иметь одну или несколько глав, состоящих из 2-3 параграфов (подпунктов, разделов) и предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе. В тексте обязательны ссылки на первоисточники. В том случае если цитируется или используется чья-либо неординарная мысль, идея, вывод, приводится какой-либо цифрой материал, таблицу - обязательно сделайте ссылку на того автора у кого вы взяли данный материал.
* Заключение содержит главные выводы, и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.
* Приложение может включать графики, таблицы, расчеты.
* Библиография (список литературы) - здесь указывается реально использованная для написания реферата литература. Список составляется согласно правилам библиографического описания.

**Поиск источников.** Грамотно сформулированная тема зафиксировала предмет изучения; задача студента — найти информацию, относящуюся к данному предмету и разрешить поставленную проблему. Выполнение этой задачи начинается с поиска источников. На этом этапе необходимо вспомнить, как работать с энциклопедиями и энциклопедическими словарями (обращать особое внимание на список литературы, приведенный в конце тематической статьи); как работать с систематическими и алфавитными каталогами библиотек; как оформлять список литературы (выписывая выходные данные книги и отмечая библиотечный шифр).

**Работа с источниками.** Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения. В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание студента на предметные и именные указатели. Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет.

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер и уловить скрытые вопросы.  
Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу.

*Наилучший способ научиться выделять главное в тексте:*

* *улавливать проблематичный характер утверждений,*
* *давать оценку авторской позиции — это сравнительное чтение, в ходе которого студент знакомится с различными мнениями по одному и тому же вопросу,*
* *сравнивает весомость и доказательность аргументов сторон и делает вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции*.

**Создание конспектов для написания реферата.** Подготовительный этап работы завершается созданием конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Здесь важно вспомнить, что конспекты пишутся на одной стороне листа, с полями и достаточным для исправления и ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы). По завершении предварительного этапа можно переходить непосредственно к созданию текста реферата. Создание текста. Общие требования к тексту.

**Требования к тексту реферата.** Текст реферата должен подчиняться определенным требованиям: он должен раскрывать тему, обладать связностью и цельностью. Раскрытие темы предполагает, что в тексте реферата излагается относящийся к теме материал и предлагаются пути решения содержащейся в теме проблемы; связность текста предполагает смысловую соотносительность отдельных компонентов, а цельность - смысловую законченность текста.

С точки зрения связности все тексты делятся на:

* тексты – констатации;
* тексты - рассуждения.

*Тексты-констатации* содержат результаты ознакомления с предметом и фиксируют устойчивые и несомненные суждения.

В *текстах-рассуждениях* одни мысли извлекаются из других, некоторые ставятся под сомнение, дается им оценка, выдвигаются различные предположения. План реферата. Изложение материала в тексте должно подчиняться определенному плану - мыслительной схеме, позволяющей контролировать порядок расположения частей текста. Универсальный план научного текста, помимо формулировки темы, предполагает изложение вводного материала, основного текста и заключения.

**Требования к введению реферата**. *Введение* - начальная часть текста. Оно имеет своей целью сориентировать читателя в дальнейшем изложении. Во введении аргументируется актуальность исследования, - т.е. выявляется практическое и теоретическое значение данного исследования. Далее констатируется, что сделано в данной области предшественниками; перечисляются положения, которые должны быть обоснованы. Введение может также содержать обзор источников или экспериментальных данных, уточнение исходных понятий и терминов, сведения о методах исследования. Во введении обязательно формулируются цель и задачи реферата. Объем введения - в среднем около 10% от общего объема реферата.

**Основная часть реферата**. Основная часть реферата раскрывает содержание темы. Она наиболее значительна по объему, наиболее значима и ответственна. В ней обосновываются основные тезисы реферата, приводятся развернутые аргументы, предполагаются гипотезы, касающиеся существа обсуждаемого вопроса.  
Важно проследить, чтобы основная часть не имела форму монолога. Аргументируя собственную позицию, можно и должно анализировать и оценивать позиции различных исследователей, с чем-то соглашаться, чему-то возражать, кого-то опровергать. Установка на диалог позволит избежать некритического заимствования материала из чужих трудов - компиляции. Изложение материала основной части подчиняется собственному плану, что отражается в разделении текста на главы, параграфы, пункты. План основной части может быть составлен с использованием различных *методов группировки материала*: классификации (эмпирические исследования), типологии (теоретические исследования), периодизации (исторические исследования).

**Заключение.** Заключение — последняя часть научного текста. В ней краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования. Здесь же могут намечаться и дальнейшие перспективы развития темы. Небольшое по объему сообщение также не может обойтись без заключительной части - пусть это будут две-три фразы. Но в них должен подводиться итог проделанной работы.

**Список использованной литературы**. Реферат любого уровня сложности обязательно сопровождается списком используемой литературы. Названия книг в списке располагают по алфавиту с указанием выходных данных использованных книг.

1. **Требования, предъявляемые к оформлению реферата.**

Объемы рефератов колеблются от 10-18 страниц. Работа выполняется на одной стороне листа стандартного формата. По обеим сторонам листа оставляются поля размером 35 мм. слева и 15 мм. справа, рекомендуется шрифт 12-14 TimesNewRoman, интервал - 1,5. Все листы реферата должны быть пронумерованы. Каждый вопрос в тексте должен иметь заголовок в точном соответствии с наименованием в плане-оглавлении.

При написании и оформлении реферата следует избегать типичных ошибок, например, таких:

* поверхностное изложение основных теоретических вопросов выбранной темы, когда автор не понимает, какие проблемы в тексте являются главными, а какие второстепенными,
* в некоторых случаях проблемы, рассматриваемые в разделах, не раскрывают основных аспектов выбранной для реферата темы,
* дословное переписывание книг, статей, заимствования рефератов из интернет и т.д.

1. **При проверке реферата преподавателем оцениваются:**

* Знания и умения на уровне требований стандарта дисциплины Физическая культура: знание фактического материала, усвоение общих представлений, понятий, идей.
* Характеристика реализации цели и задач исследования (новизна и актуальность поставленных в реферате проблем, правильность формулирования цели, определения задач исследования, правильность выбора методов решения задач и реализации цели; соответствие выводов решаемым задачам, поставленной цели, убедительность выводов).
* Степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, логичность и последовательность изложения материала, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, иллюстративного материала, широта кругозора автора, наличие знаний интегрированного характера, способность к обобщению).
* Качество и ценность полученных результатов (степень завершенности реферативного исследования, спорность или однозначность выводов).
* Использование литературных источников.
* Культура письменного изложения материала.
* Культура оформления материалов работы.
* Выполняется проверка в электронных системах, определяющих процентное содержание количества авторского текста (не менее 35 процентов оригинальности текста).

1. **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ПОРТФОЛИО ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

*Термин* ***портфолио*** *происходит от английского слова portfolio – портфель, папка для документов. В общем смысле слова – это некое досье, перечень образцов работ, снимков или достижений, визитная карточка автора документа, которая представляет его умения и навыки. «Портфолио» – комплект документов, подтверждающих индивидуальные достижения студента по различным направлениям деятельности. Создание портфолио – творческий процесс, позволяющий учитывать результаты, достигнутые студентом в разнообразных видах деятельности (учебной, научно-исследовательской, спортивной, творческой, социальной) за время обучения в вузе. Функции по формированию «портфолио» возлагаются на студента.*

1. **Цель создания портфолио**

Основная цель формирования «портфолио» - накопить и сохранить документальное подтверждение собственных достижений студента в процессе его обучения в университете. «Портфолио» является не только современной эффективной формой самооценивания результатов образовательной деятельности студента, но и способствует:

* мотивации к образовательным достижениям;
* приобретению опыта в деловой конкуренции;
* обоснованной реализации самообразования для развития профессиональных компетентностей;
* выработке умения объективно оценивать уровень своих профессиональных компетентностей

1. **Принцип формирования портфолио**

Основными принципами формирования портфолио являются непрерывность (постоянный сбор данных); диагностичность (наличие модели или критериев, с которыми можно соотнести реальное состояние отслеживаемого объекта, системы или процесса); проблемная ориентированность (включение в состав критериев отслеживания наиболее проблемных показателей и критериев, на основании которых можно делать выводы об искажениях в отслеживаемых процессах); технологичность критериев отслеживания (включение в критерии максимального количества информации при сохранении удобства их отслеживания); широкий спектр обнаружения изменений (возможность выявления необычных результатов, аномалий); обратная связь (информированность объекта мониторинга о результатах, которая позволяет вносить коррективы в отслеживаемый процесс); научность (научная обоснованность модели и отлеживаемых параметров); вариативность (возможность внесения изменений в структуру мониторинга).

1. **Средства создания портфолио**

Для создания подобной презентации можно использовать специальные программы, например, Power Point, с помощью которой можно создавать отдельные слайды и указывать наиболее интересную информацию о себе, которая может включать образование, специальные курсы, а также конкретные решения практических задач, результаты, итоги. Главная задача – показать свои сильные стороны. Также можно использовать рекомендательные письма, примеры выполненных проектов с статистикой показателей, достигнутых за определенный период. Необходимо обратить внимание на то, что портфолио должно отображать не только выдающиеся успехи при выполнении того или иного проекта, но и реализацию достаточно стандартных задач для того, чтобы создалось реальное представление о том, какие задачи студенту удалось успешно решить.

1. **Система оценивания портфолио**

**Высокий уровень** – портфолио характеризуется всесторонностью в отражении всех категорий материалов и высоким уровнем по всем критериям оценки. Содержание портфолио свидетельствует о больших приложенных усилиях и очевидном прогрессе студента, высоком уровне самооценки, творческом отношении к дисциплине «Физическая культура». В содержании и оформлении портфолио ярко проявляются оригинальность и творчество.

**Средний уровень** – в портфолио полностью представлены материалы обязательной категории по которой можно судить об уровне сформированности отраженных в Стандарте и учебной программе знаний, умений, владений, но могут отсутствовать некоторые элементы из остальных категорий. Может быть недостаточно выражена оригинальность и творчество в содержании и отсутствовать творчество в оформлении.

**Слабый уровень** – портфолио, по которому трудно сформировать представление о процессе работы и достижениях студента. Как правило, в нем представлены отрывочные сведения из различных категорий, отдельные незаконченные работы и т. д. По такому портфолио практически невозможно определить прогресс в обучении и уровень сформированности качеств

1. **Дополнительные методические материалы по формированию портфолио по рекомендуемой тематике.**

***1. ПОРТФОЛИО: «ФИЗИЧЕСКОЕ САМОВОСПИТАНИЕ»***

**Формирования физической культуры человека.** Актуальность формирования физической культуры человека продиктована ростом автоматизации производства, развитием транспортных средств, урбанистическим образом жизни, ухудшением экологической среды, необходимостью расширения форм межличностных контактов как средство борьбы с отчужденностью личности в современном мире. Физическая культура современника формируется под воздействием двух факторов. С одной стороны - уровень социальных достижений общества с его экономикой, промышленностью, наукой, образованием, культурными традициями выдвигает конкретные требования к развитию психофизических особенностей человека; с другой - каждый индивид избирательно ориентируется на приобщение к ценностям физической культуры, исходя их своих личных интересов и потребностей. Это приводит каждого человека к индивидуальной системе отношений в сфере физической культуры, проявляющейся в специфической форме включенности в физкультурно-спортивную деятельность.Развитие физической культуры личности в значительной мере является продуктом сознательной деятельности человека. При этом важным условием её формирования являются интересы, идеалы, мотивы, установки и физкультурно-спортивная образованность человека.Физическую культуру человека можно формировать, развивать и поддерживать только с помощью регулярной физической активности. Физкультурно-спортивная активность является средством развития физической культуры личности, условием её формирования и мерой уровня её развития.

**Особенности взаимодействия внутренних и внешних факторов личности в процессе формирования физической культуры студента.**  Рассматривая физическую культуру личности студента в конкретных условиях, необходимо учитывать особенности взаимодействия внутренних и внешних факторов, обуславливающих специфику ее формирования, развития и проявления. К внутренним индивидуальным факторам относятся возраст, пол состояние здоровья, уровень физического развития, система ценностей, установок, мотивов. К внешним факторам относятся: характер и условия труда, место жительства, уровень материальной обеспеченности, семейное положение, продолжительность свободного времени, влияние микроокружения, средства массовой информации, наличие условий для занятий физической культурой и спортом. Воздействие на человека внутренних и внешних факторов в различные периоды жизни неодинаковы, что в значительной степени определяет способности его физической культуры. Студенческий возраст 18-25 лет, считается центральным, кульминационным в развитии физической культуры личности. В этом возрасте, в основном, заканчивается становление морфологических и функциональных характеристик развития организма, формирование основных физических качеств, жизненно необходимых двигательных умений и навыков. В этом возрасте человеком осуществляется выбор профессии, заканчивается служба в армии, обучение в среднем и высшем учебном заведении, происходит старт самостоятельной трудовой и семейной жизни. Именно в этом периоде заканчивается реализация государственной программы по физическому воспитанию студентов, происходит существенное изменение ценностных ориентаций на физическую культуру. Естественная биологическая потребность в движении и радость от занятий физическими упражнениями в детском и юношеском возрасте сменяется осознанием значимости этих занятий для укрепления здоровья, эффективности производственного труда и общественной активности личности. В тоже время вопросы физического совершенствования становятся второстепенными и менее значимым по сравнению с вопросами получения профессиональной подготовки, трудоустройства, служебной карьеры, общественной деятельности, создания семьи и воспитании детей. Как показывают результаты многочисленных исследований, для сохранения нормального состояния здоровья большинству людей необходимы дополнительные занятия физическими упражнениями в дополнение к их повседневной деятельности.

**Результаты успешной деятельности по формированию личной физической культуры.** В настоящее время физическую активность, в виде выполнения различных физических упражнений необходимо рассматривать как жизненную биологическую потребность современного человека. Биологическая потребность организма человека в систематической мышечной тренировке, является одним из важнейших аргументов для обоснования необходимости внедрения физической культуры в современных условиях в режим жизни каждого человека независимо от его возраста и пола. При этом необходимо учитывать, что положительные результаты очень быстро утрачиваются при прекращении этих занятий. В современном обществе, особенно у горожанина, уже нет других средств для укрепления здоровья и искусственного повышения его двигательной активности, кроме физической культуры и спорта. Физические упражнения должны восполнять недостаток в физическом труде, в двигательной активности современного человека.

Многочисленными проведенными исследованиями установлено, что регулярная физическая активность в виде использования различных физических упражнений позволяет человеку:

* справиться с физиологическими требованиями повседневной жизни без дополнительной усталости;
* активно отдыхать, получая максимум удовольствия;
* нормализовать эмоциональный тонус и успешно преодолеть крайние физические напряжения и различные стрессы;
* преодолевать в организме человека различные дисфункции, что, в конечном счете, повышает творческую активность человека, его работоспособность и положительно сказывается на производительности труда;
* повышать расход энергии, компенсировать избыток питания, улучшить обмен холестерина, снизить, таким образом, риск заболевания атеросклерозом, а с ним гипертонической болезни и ишемической болезни сердца, тем самым помогает контролировать вес и бороться с ожирением;
* быстрее восстанавливать силы;
* создавать тренирующий эффект (повышается умственная и физическая работоспособность), а также формирует и совершенствует физические качества и жизненно важные умения и навыки;
* предотвращать возникновение различных заболеваний и лечит различные заболевания. Физические упражнения являются основными средствами лечения таких заболеваний как ожирение, некоторые формы диабета и астмы, пояснично-болевых синдромов (радикулиты, остеопорозы, неврозы и некоторые виды психологических заболеваний).
* Физически активные люди меньше подвержены стрессу и напряжению. Они лучше справляются с беспокойством, тревогой, угнетенностью, гневом и страхом. Они не только способны легче расслабляться, но и умеют снимать напряжение с помощью определенных физических упражнений, у них меньше проблем со здоровьем.
* Регулярные занятия физическими упражнениями повышают устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, радиации, травм, гипоксии. В результате повышения неспецифического иммунитета повышается и устойчивость к простудным заболеваниям.

***2. ПОРТФОЛИО: «СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ - МОЙ ЛИЧНЫЙ ВЫБОР»***

**Спорт.** Спорт – это составная часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки к соревнованиям. Современный спорт состоит из множества видов, каждый из которых характеризуется предметом, особым составом действий и способами ведения спортивной борьбы (как правило, с максимальным проявлением волевых и моральных качеств). Спорт в современной России может быть разделен на спорт любительский и спорт профессиональный. Любительский спорт - многогранное массовое спортивное движение как органическая часть системы физического воспитания граждан и выявления перспективных и талантливых спортсменов в различных видах спорта. Профессиональный спорт –предпринимательская деятельность, целью которой является удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией, и зрителей. Общество дает высокую оценку человеку занимающимся спортом, например, присваиваются звания и титулы, как заслуженный мастер спорта, мастер спорта международного класса, мастер спорта России, чемпион или рекордсмен Мира, Европы, Страны и т.д.

**Функции физической культуры и спорта.** Социальные функции физической культуры логически вытекают из вышеизложенных ценностей. Главными из них являются образовательная, рекреационная, реабилитационная, воспитательная, развивающая, коммуникативная, эстетическая, экономическая и т. д.Остановимся на одной изних – образовательной:

**Образовательная функция.** Одной из форм удовлетворения потребностей общества и личности средствами физической культуры является неспециальное физкультурное образование. Оно является необходимым условием формирования физической культуры каждого человека, поскольку направлено на овладение необходимым минимумом знаний и умений в области целенаправленного физического развития людей. В его содержание входит совокупность знаний и связанных с ними двигательных умений, навыков и физических качеств, приобретенных на специально организованных занятиях в различных учебных заведениях, а также приобретенных в процессе самообразования

**Ценности физической культуры и спорта** Содержание ценностей физической культуры и спорта во многом совпадает. Тем не менее, есть и отличия. В первую очередь это относится к воспитательной ценности спорта. Спорт, часто называется «школой характера», «школой эмоций», «школой воли», «школой честной игры» и т.д., утверждая, таким образом, эмоциональные, нравственные и эстетические ценности спорта. В русле широкого олимпийского движения возрастает ценность спорта как фактора социальной интеграции и укрепления международных связей. Спорт давно занял одно из видных мест в международном общении благодаря своим коммуникативным свойствам. Язык спорта не требует перевода, он понятен и доступен, поскольку основан на общечеловеческой логике. Рассмотрим такой аспект, как индивидуальные ценности

**Индивидуальные ценности.** Физическая культура личности, каждого отдельного члена общества определяется в целом теми же группами факторов, что и физическая культура общества. Уровень, глубина, полнота и основательность знаний каждого отдельного человека о сущности и правилах физической подготовки, о методах организации физической активности, о путях и средствах физического совершенствования, законах функционирования своего организма в процессе физической активности и т. д. ― главная культурная ценность каждой личности.

**Личный опыт организации спортивной деятельности** Личный опыт организации физической активности как культурная ценность приобретается человеком в процессе занятиями физическими упражнениями, при физическом его воспитании, спортивной подготовке, различных других формах индивидуальной и коллективной физической активности.

***3. ПОРТФОЛИО: «ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ»***

**Современный труд в различных отраслях народного хозяйства** Современный труд в различных отраслях народного хозяйства также не всегда характеризуется благоприятными для организма человека факторами. Это проявляется, в частности, в особенном повышении сложности и интенсивности труда, в быстроте и точности решений и двигательных действий, высокой концентрации внимания, что неизбежно требует значительно большего напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации и культуры движений работников любой отрасли народного хозяйства. Но каждая профессия, каждая специальность требует неодинакового уровня развития различных профессиональных качеств, разного перечня профессионально-прикладных умений и навыков, которые можно приобрести, занимаясь определенными видами спорта.

**Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи профессионально-прикладной подготовки (ППФП)** Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это специально направленное и избранное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. Уже с начальных этапов развития человеческого общества физическое воспитание молодого человека носило профессиональный характер. Это было его подготовка к охоте, к труду, к военной деятельности.Цели и задачи профессионально-прикладной подготовки (ППФП)

Общественное значение профессионально-прикладной физической подготовки студентов и специалистов различного профиля повышается с каждым годом. Это связано с нарастающей тенденцией социально опасного снижения двигательной активности трудящихся в условиях современного производства. Качественный скачок в развитии техники за последние годы выдвинул на повестку дня целый ряд проблем:

* Первая – управление новой техникой. Чем совершеннее техника, тем более совершенным должен быть и человек, управляющий ею, а сама техника должна быть оптимально приспособлена к функциональным возможностям человеческого организма.
* Вторая – механизация и автоматизация трудовых процессов в промышленности и в народном хозяйстве. Как следствие существенно уменьшилась доля физического труда, связанного с активной двигательной деятельностью, насущно необходимой для нормального функционирования организма человека.
* Третья – развитие цивилизации способствует увеличению доли умственного труда, сопряженного с ограниченной подвижностью.

В процессе умственного труда наиболее типичным является рабочее положение, сидя за столом. В таком, согнутом положении туловища и шеи, суставов ног и рук, с наклоненной вперед головой, кровь распределяется по органам и тканям очень неравномерно. Многие мышечные группы при этом испытывают длительные и однообразные статические напряжения, особенно мышцы шеи, плечевого пояса и туловища. Как следствие, могут проявляться нарушение питании мозга, застойные явления в брюшной полости, полости таза, в ногах. Кроме того, в результате такого длительного, специфически наклоненного положения тела, у работников умственного труда, не занимающихся физкультурой и спортом:

* вырабатывается поверхностное дыхание,
* уменьшается жизненная емкость легких,
* нарушается осанка,
* дряхлеют мышцы скелета,
* понижается обмен веществ.

Гиподинамия, как следствие недостаточности движений, весьма вредно отражается на здоровье человека, а значит и на эффективности его учебной и трудовой деятельности. Существует достоверная зависимость между уровнем развития цивилизации, порождающей гиподинамию, и смертностью от сердечно-сосудистых заболеваний, которые ныне стали доминировать в экономически развитых странах, например, смертность лиц в возрасте около 40 лет от заболеваний сердца в Гватемале в 7 раз ниже, чем в США. Все перемены, происходящие в нашей жизни слишком скоротечны для нашего организма. В течение многих тысячелетий человек формировался в активной физической работе, в систематическом движении. Сейчас же с драматической внезапностью ломается сама функциональная модель, созданная эволюцией. Привыкшие к постоянной работе, наши ноги все больше и больше бездействуют, что ощутимо подрывает наше здоровье. Все меньше и меньше остается профессий и сфер жизни, не затронутых о тотальным опасностью к гиподинамии. Высокое нервное напряжение при малой физической активности – это смертельный коктейль для человека. Лишь оптимальная двигательная активность может спасти наш организм от разрушительных влияний современных условий жизни. Профилактикой негативных воздействий на организм человека условий труда, автоматизации труда и быта занимаются специалисты различного профиля, в том числе специалисты в области физической культуры. Новая техника, высокие технологии, новые взаимоотношения в производственном коллективе предъявляют новые, более высокие требования к руководителю, специалисту, организатору производства. Эпоха научно-технического прогресса, как никогда, требует разностороннего, гармоничного развития личности. Вместе с тем, каждая профессия предъявляет свои требования к физической и психической подготовленности специалистов и эти требования существенно разнятся. Качественные различия в требованиях к физической и психической подготовленности специалистов разных профессий сделали злободневной необходимость профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

**Цель ППФП**. Цель ППФП – психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности, выработка функциональной устойчивости к ее условиям и обеспечение на этой основе высокой профессиональной работоспособности.

**Задачи ППФП**. Задачи ППФП обобщенно можно сформулировать следующим образом:

* сообщение специальных знаний для успешного освоения практического раздела ППФП и применения приобретенных умений, навыков и качеств в трудовой деятельности;
* формирование и совершенствование профессиональноприкладных умений и навыков;
* направленное развитие физических способностей, специфических для избранной профессиональной деятельности;
* воспитание профессионально важных для данной деятельности психических качеств и свойств личности (волевых, оперативного мышления, качеств внимания, эмоцио
* нальной устойчивости, быстроты восприятия и др.);
* повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов специфических условий трудовой деятельности (гиподинамия, высокая или низкая температура, перепады температуры, нахождение на большой высоте, укачивание, действие токсических веществ и др.).

**Методика подбора средств ППФП.** Средствами ППФП являются традиционные средства физического воспитания (физические упражнения, оздоровительные силы природы – солнце, воздух и вода, гигиенические факторы) подобранные и организованные в полном соответствии с ее конкретными задачами.Средства ППФП можно разделить на следующие группы:

* прикладные физические упражнения;
* прикладные виды спорта;
* оздоровительные силы природной среды;
* гигиенические факторы – личная и общественная гигиена(чистота тела, чистота мест занятий, воздуха, спортивного костюма);
* соблюдение режима сна, режима питания, режима труда и отдыха;
* вспомогательные средства.

**Задачи ППФП**. Задачи ППФП будущих бакалавров:

* приобретение специальных знаний для успешного освоения практического раздела ППФП и применения приобретенных умений, навыков и качеств в трудовой деятельности;
* развитие физических качеств – общей выносливости и статической выносливости – способности длительное время поддерживать мышечные напряжения без изменения позы, гибкости;
* развитие специальных физических качеств – устойчивости к гиподинамии;
* развитие психических качеств – быстроты восприятия, качеств внимания (концентрации, устойчивости, распределения); эмоциональной устойчивости; оперативного мышления; волевых качеств – дисциплинированности, выдержки, инициативности, смелости, решительности;
* формирование устойчивости к неблагоприятному воздействию факторов внешней среды;
* профилактика развития умственного переутомления,
* профессиональных заболеваний.

**Профилактика развития умственного переутомления, профессиональных заболеваний.** Кратковременные физические нагрузки, чередующиеся с умственным трудом, повышают общий эмоциональный тонус, создают устойчивое настроение, которое служит благо-приятным фоном для умственной деятельности и важным профилактическим средством против утомления. Кроме того, тонус и работоспособность головного мозга поддерживается в течение длительных промежутков времени, когда сокращение различных мышечных групп ритмически чередуется с их последующим расслаблением. Такой режим движений наблюдается во время ходьбы, бега, передвижения на лыжах и других движений, выполняемых ритмично с умеренной интенсивностью. При дозировании нагрузки необходимо помнить, что интенсивные длительные нагрузки, не соответствующие подготовленности человека, угнетают умственную деятельность. При прочих равных условиях, чем лучше состояние здоровья и выше уровень физической подготовленности человека, тем больше его устойчивость к умственному утомлению, тем сильнее положительный эффект разнообразных физических упражнений.

***4. ПОРТФОЛИО: «ФОРМИРОВАНИЕ ОБЩЕКУЛЬТУРНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ»***

**Физическая культура в Государственном образовательном стандарте.** Физическая культура в Государственном образовательном стандарте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подго­товки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Результатом образования по завершении обучения в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретение личного опыта, творческого использования средств и методов, достижение установленного уровня психофизической подготовленности.

**Физическая культура как общественное явление**. Каждое государство заинтересовано в сохранении и укреплении здоровья своих граждан, которое является залогом социального, политического, культурного развития нации. Поэтому в большинстве развитых стран мира (в том числе и в России) существуют государственные программы физического воспитания населения, в соответствии, с которыми оздоровительные занятия проводятся в детских дошкольных учреждениях, школе, вузах. Таким образом, физическая культура представляет сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные заказы общества в области политики, морали, воспитания, эстетики и т.д.

**Предмет физкультурной деятельности.** Предмет физкультурной деятельности — физичес­кое состояние человека, его телесность, физическое здоровье, т. е. то, без чего не может процветать ни одна сфера общественной деятельности. Любому человеку, независимо от того, какова его профессия, необходимо в первую очередь иметь хорошее, крепкое здоровье. Физическая культура посредством физического совершен­ствования, оздоровительного, рекреативного воздействия оказы­вает влияние и на экономическую, и на политическую, и на ду­ховную жизнь общества. Например, для того чтобы повысить благосостояние общества, необхо­димо обеспечить интенсивный рост экономики, зависящий от многих факторов, среди которых ведущие — качественный уро­вень рабочей силы и высокий производительный труд.

**Механизмы формирования ценностного отношения.** Физическая культура оказывает воздействие и на духовную жизнь общества. Достаточно вспомнить героев русских сказок, художественных произведений, которые, как правило, отличаются не только силой духа, но и выносливостью, быстротой, крепким телосложением. Телесная красота во все века ценилась как одна из эстетических ценностей. В основе любого конкурса красоты телесность рассматривается как один из главных признаков. Красивые, здоровые люди определяют атмосферу благополучия общества и являются залогом его процветания. Изменения, происходящие во всех областях жизни российско­го общества, в значительной мере влияют и на отношение к физи­ческой культуре. Новые социально-экономические, экономические и другие условия как результат научно-технического прогресса накладывают свой отпечаток на ценностное отношение к физи­ческой культуре. Механизм формирования ценностного отношения во многом обусловлен уровнем общественного мнения в отношении полезности физической культуры и спорта, пропаганды, рекламы, качеством физкультурного образования и воспитания, обучения физи­ческим упражнениям. Особое место здесь занимает политическая идеология. Например, призыв государства к осуществлению лозунга о национальной безопасности путем оздоровления нации, и в первую очередь молодого поколения, является сейчас одним из важнейших стимулов в развитии физической культуры и спорта в обществе. Кроме того, физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. В физкультурно-спортивной сфере через многообразие ее организационных форм максимально сбалансированы и приближены личные и общественные интересы, она способствует долголетию человека, сплочению семьи, формированию здорового, морально-психологического климата в различных социально-демографических группах и в стране в целом, снижению травматизма, заболеваемости.

**Систематичность занятий физическими упражнениями.** Системати­ческие занятия физическими упражнениями, существенно повы­шая физическую работоспособность человека, сказываются благо­приятно на умственной деятельности. Во многих случаях это связа­но с влиянием физической деятельности на организм человека, способствующей развитию общей выносливости, совершенство­ванию волевых и моральных качеств, которые при прочих равных условиях делают более успешной трудовую деятельность. Много­численные исследования свидетельствуют, что систематические физкультурные занятия значительно продлевают трудоспособный возраст человека, увеличивают продолжительность его жизни. В со­временном обществе, когда население многих цивилизованных стран неуклонно стареет, а количество родившихся детей имеет постоянную тенденцию к снижению, проблемы продления трудо­способного возраста имеют первостепенное значение. Роль физкультурных занятий в здоровье нации, в том числе и в российском обществе, общепризнанна. Доказательством могут слу­жить новые спортивные сооружения, выпуск качественных спортив­ных товаров. Таким образом, именно экономика создает условия для эффективной физкультурной деятельности. Первоначально физкультурная деятельность не требовала организации особых ус­ловий и обходилась естественными средствами — дорожками для бега, водоемами для плавания и т.д. Затем появляются специальные приспособления, гимнастические снаряды, площадки, ста­дионы, бассейны, залы для спортивных игр, катки, лыжные трас­сы и т.д. Физкультурная практика начинает создавать искусственную среду — тренажеры, приспособления, позволяющие выпол­нять упражнения специальной тренировочной направленности. Развитие экономики обусловило возможность для подготовки и содержания специалистов по физической культуре, а также фи­нансовое, кадровое, научное обеспечение в обслуживании физ­культурной деятельности.

**Физическая культура и социальная сфера общества.** В современном мире все больше осознается понятие физичес­кой культуры, как части общей культуры личности и общества. Физическая культура относится к социальной сфере общества. В ее основе лежат социальные потребности в физическом совершен­ствовании людей, в формировании у них двигательных навыков и умений, в оздоровлении, реабилитации, рациональной организа­ции свободного времени. Этими потребностями и продиктована необходимость организации особого социального института — физической культуры. Необходимость и стремление людей к удов­летворению социальных потребностей в физкультурной деятель­ности составляет одну из основных движущих сил, определяющих развитие физической культуры. В обществе физическая культура представляет собой сложное многофункциональное явление. Она оказывает влияние на различные стороны жизни человека и общества в целом. Существует множество связей физической культуры с различными сторонами общественной жизни, например, между уровнем физкультурно-спортивной активности и эффективностью трудовой деятельности определенных социальных групп населения, уровнем развития физкультуры и спорта в государстве и обороноспособным потенциалом страны, общественно-экономическими достижениями нации и ее успехами в международной спортивной жизни. Внутренняя и внешняя политика государства в значительной мере предопределяют уровень развития физкультуры и спорта в стране. В процессе физического совершенствования, на занятиях физическим воспитанием и спортом реализуются многообразные потребности человека, проявляющиеся в стремлении к самосохранению, развитию, познанию, общению, наиболее полному самовыражении, служению общественным идеалам, активному отдыху, развлечениям. Физическая культура, как часть передовой культуры любой страны, является достоянием всего народа. Это мощное средство не только физического совершенствования, но и воспитания социальной и творческой активности людей. Используя закономерности естественного развития человека, она своими средствами и методами добивается новых качественных результатов, формирования и развития таких свойств человека, которые не даны ему от природы. Физическая культура человека тесно переплетается с другими видами его культуры, такими как экологическая, экономическая, медицинская, педагогическая, управленческая, научная и художественная. Физическая культура играет важную роль в гармоническом развитии личности наряду с трудовой деятельностью, научно-техническим творчеством, политическим самообразованием, художественной самодеятельностью, общественной работой, чтением прессы, научной, художественной и публицистической литературы, посещением зрелищных мероприятий, общением, любовью, дружбой, воспитанием детей и др.

***5. ПОРТФОЛИО: «РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ АКТИВНОГО ОТДЫХА СТУДЕНТОВ»***

**Средства физической культуры в реабилитационной деятельности.** Физическая культура имеет свои средства воздействия на человека. К ним относятся: физические упражнения, естественные силы (факторы) природы и гигиенические факторы.

**Специфика труда.** Быстрота утомления зависит от специфики труда: значительно скорее оно наступает при выполнении работы, сопровождающейся однообразной позой, напряжением мышц, менее утомительны ритмичные движения. Важную роль в появлении утомления играет также отношение человека к выполняемой работе. Хорошо известно, что у многих людей в период эмоционального напряжения длительное время не возникают признаки утомления и чувство усталости. Обычно, когда необходимо продолжать интенсивную работу при наступившем утомлении, человек расходует дополнительные силы и энергию - изменяются показатели отдельных функций организма (например, при физическом труде учащаются дыхание и сердцебиение, появляются гиперемия лица, усиленное потоотделение и т.п.). При этом продуктивность работы снижается, а признаки утомления усиливаются. Утомленный человек работает менее точно, допуская сначала небольшие, а затем и серьезные ошибки. Недостаточный по времени отдых или же чрезмерная рабочая нагрузка в течение длительного времени нередко приводят к хроническому утомлению, или переутомлению. Различают умственное и психическое (душевное) переутомление. У молодых людей и лиц с определенным складом нервной системы интенсивный умственный труд может вести к развитию неврозов, которые возникают чаще при сочетании умственного переутомления с постоянным психическим напряжением, большим чувством ответственности, физическим изнурением и т.п. Психическое переутомление наблюдается у лиц, чрезмерно обремененных “душевными” волнениями и разного рода обязанностями.

**Физическая рекреация.** Под физической рекреацией понимается - деятельность, направленная на использование физических упражнений и естественных сил природы в целях активного отдыха, развлечения, восстановления умственной и физической работоспособности. Рекреационные виды физкультурной деятельности играют важную роль в программе физического воспитания студентов. Хотя они в основном направлены на то, чтобы получить удовольствие и отдохнуть, многие из них, тем не менее, обеспечивают повышение уровня физической подготовленности студентов. Популярность рекреативного характера занятий объясняется, прежде всего, возможностью свободного выбора содержания и произвольного регулирования физической нагрузки.

**Двигательная реабилитация.** Под двигательной реабилитацией понимается использование физических упражнений для лечения различных заболеваний, травм и их последствий. Двигательная реабилитация направлена, прежде всего, на восстановление или компенсацию с помощью физических упражнений временно утраченных или сниженных в процессе труда или спортивных занятий двигательных навыков и физических способностей. ЛФК применяют в форме лечебной гимнастики, утренней гигиенической гимнастики, дозированной ходьбы, игр, строго дозированных спортивных упражнений - плавания, ходьбы на лыжах, гребли и т.д.

**Естественные воздействия природы.** Имея вспомогательное значение, используются для того, чтобы изменить влияние физических упражнений путем выполнения их в определенных географических или климатических условиях (в высокогорье при различных температурах и влажности окружающей среды и т.п.). Они также могут иметь и относительно самостоятельное значение, например, закаливание организма.

Гигиенические факторы выступают также в качестве вспомогательных средств физического воспитания. Это личная гигиена, гигиена мест занятий, режим жизни, питание и т.п. Сопутствуя занятиям физическими упражнениями, гигиенические факторы усиливают общее положительное воздействие на организм

**Отдых. Активный отдых.** Возможности организации еженедельного отдыха расширяет пятидневная рабочая неделя с двумя выходными днями (более длительное пребывание на свежем воздухе, более полноценные занятия физкультурой и спортом). Очень популярным видом активного отдыха в выходные дни являются спортивные игры (бадминтон, баскетбол, волейбол, футбол, теннис, хоккей и др.). Они оказывают разностороннее влияние на организм занимающихся. Включая разнообразные формы двигательной деятельности (бег, ходьбу, прыжки, метание, удары, ловлю и броски, различные силовые элементы), спортивные игры развивают глазомер точность и быстроту движений, мышечную силу, способствуют развитию сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной систем, улучшению обмена веществ, укреплению опорно-двигательного аппарата. Спортивные игры характеризуются непрерывной сменой игровой обстановки и способствуют выработке у спортсменов быстрой ориентировки, находчивости и решительности. Необходимость соблюдения определенных правил в спортивных играх и игра в команде помогают воспитывать у игроков дисциплинированность, умение действовать в коллективе. Чем разнообразнее и сложнее приемы той или иной игры, чем больше в ней движений, связанных с интенсивной мышечной работой, тем сильнее она воздействует на организм и ценнее, как средство активного отдыха. Значительную роль также играют занятия такими видами спорта как бег, плавание и другие, доступные всем формы занятий физкультурой и спортом. Ежегодный отдых обеспечивается в период отпуска. Для более эффективного отдыха рекомендуется полностью уйти от обычных занятий, изменить обстановку. Очень полезно пребывание во время отдыха на природе - в лесу, у реки, у моря, сочетание отдыха с закаливанием организма, воздушными и солнечными ваннами, туристическими походами, занятиями физкультурой и спортом. Наиболее эффективным длительным активным отдыхом является спортивный туризм - участие в спортивных мероприятиях (ориентирование на местности и т.д.). Различают туризм пешеходный, велосипедный, автомобильный, лыжный, водный и комбинированный, при последнем часть пути совершается пешком и часть тем или иным видом транспорта. В зависимости от этого интенсивность физической работы при туристических путешествиях варьируется чрезвычайно сильно. Пребывание на свежем воздухе в окружении красивых ландшафтов, активная мышечная деятельность является источником положительных эмоций. Во время туристических походов повышается настроение, возникает прилив бодрости и сил. Все это оказывает положительное воздействие на состояние нервной системы. Кроме того, длительное пребывание на свежем воздухе, особенно при походах с ночлегом под открытым небом и в палатках, способствует закаливанию организма.

|  |  |
| --- | --- |
| Составители | *Е.А. Денисов доцент кафедры ФВ,СиТ, к.п.н.*  *М.В. Попова ст.преподаватель кафедры ФВ,СиТ* |
|  | *(подпись) Ф.И.О., должность, ученая степень, ученое звание* |

«22» мая 2017 г.