

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новосибирский государственный технический университет»

Кафедра физического воспитания и спорта (ФВ)

“УТВЕРЖДАЮ”
ДЕКАН ФЛА
д.т.н. Саленко С. Д.
“ ” _____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ
Физическая культура и спорт

В составе дисциплин: Физическая культура; Прикладная физическая культура

Образовательная программа: 05.03.06 Экология и природопользование, профиль: Экологическая безопасность

Курс: 1, 2, 3, 4, семестры: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

Факультет летательных аппаратов

Вид деятельности	Семестры							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Всего зачетных единиц (кредитов)	1	1						
Всего часов по модулю	72	72	72	72	36	36	30	10
Всего часов по дисциплине Физическая культура	36	36	0	0	0	0	0	0
Всего часов по дисциплине Прикладная физическая культура	36	36	72	72	36	36	30	10
Всего занятий в контактной форме, час	72	72	72	72	36	36	30	10
Практические занятия, час.	72	72	72	72	36	36	30	10
из них в активной и интерактивной форме, час.	50	50	50	50	24	24	24	0
Вид аттестации	3	3	3	3	3	3	3	3

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению (специальности): 05.03.06 Экология и природопользование

ФГОС введен в действие приказом №998 от 11.08.2016 г. , зарегистрированным в Министерстве Юстиции РФ: 26.08.2016 г.

Место модуля в структуре учебного плана: Блок 1, базовая, вариативная

Рабочая программа разработана на основе компетентностной модели выпускника по направлению (специальности): 05.03.06 Экология и природопользование

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры

ФВ, протокол заседания кафедры №_____ от 31.08.2016

Утверждена Ученым советом факультета летательных аппаратов, протокол № 6/1 от 31.08.2016

Программу разработал:

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Климов В.М.

Ответственный за образовательную программу:

профессор, д.т.н. Ларичкин В. В.

1. Общие положения.

1.1. Актуальность модуля «Физическая культура и спорт».

Необходимость развития физической культуры и спорта среди студенчества обусловлена запросами и правами личности молодых людей, возрастными и индивидуальными особенностями их психофизиологического и социально-психологического развития, постоянно изменяющимися условиями жизнедеятельности. Это предполагает обязательное наличие у будущих специалистов общей и профессиональной культуры, физического и психического здоровья, высокой работоспособности, способности осваивать и обогащать культурный потенциал общества. Хорошее психофизическое развитие личности повышает потенциал ее жизнедеятельности, позволяет успешно противостоять неблагоприятным факторам, переносить высокие психические и физические нагрузки, эффективно работать в обычных условиях и экстремальных. Психофизическая подготовленность, приобретенная в результате использования разнообразных средств физической культуры и спорта в процессе подготовки специалиста, является решающим фактором в обеспечении таких экономических категорий, как индивидуальная производительность и интенсивность труда специалиста.

1.2. Структура модуля «Физическая культура и спорт».

Базовая часть модуля «Физическая культура и спорт» программы бакалавриата реализуется через дисциплину «Физическая культура» в объеме 72 академических часа (2 зачетные единицы).

Элективная часть модуля «Физическая культура и спорт» реализуется через дисциплину «Прикладная физическая культура» в объеме 328 часов.

Модуль «Физическая культура и спорт» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, методико-практического и контрольного материала:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа жизни;
- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика).

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован по дисциплинам модуля, видам физкультурно-спортивной деятельности и принадлежности к учебному отделению: основное и специальное.

Видами физических упражнений, включенными в базовую часть рабочей программы модуля «Физическая культура и спорт», являются средства:

- аэробики (для девушек);
- лыжной подготовки (для юношей);
- легкой атлетики и гимнастики (для студентов СМГ «А»).

Вариативными видами физических упражнений могут служить следующие виды спорта, развиваемые в НГТУ: атлетизм, единоборства, теннис, настольный теннис, футбол, плавание, волейбол, баскетбол, легкая атлетика, ритмическая гимнастика.

Оценка знаний и умений осуществляется на основе требований балльно-рейтинговой системы непрерывной аттестации, разработанной на кафедре физического воспитания НГТУ.

1.3. Целевые группы.

Модуль «Физическая культура и спорт» адресован студентам дневной формы обучения всех специальностей НГТУ.

Медицинский осмотр является обязательным этапом реализации модуля «Физическая культура и спорт». Медицинский осмотр студентов НГТУ проходит в 2 фазы: в 1 семестре (сентябрь-октябрь) и в 4 семестре (апрель-май). По результатам медицинского заключения проводится распределение студентов по группам здоровья: основная, подготовительная и специальная медицинская («А», «Б»). Студенты основной и подготовительной групп здоровья объединяются в основное учебное отделение. В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные к специальной медицинской группе. Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий (СМГ «Б»), зачисляются в специальное учебное отделение для освоения доступных разде-

лов учебной программы. Перевод студентов из одного учебного отделения в другое происходит на основании медицинского заключения.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям не допускаются.

Студенту-спортсмену из группы спортивного совершенствования (группы УСОЦ) зачет за учебный семестр по предмету «Физическая культура» проставляется автоматически.

1.4. Нормативная база.

Настоящая программа модуля «Физическая культура и спорт» учитывает рекомендации следующих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

- Приказ МИНОБРНАУКИ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» от 19 декабря 2013г №1367.
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г № 273-ФЗ.
- Письмо Министерства образования РФ от 25.11.11. № 19-229 «О методических рекомендациях» (Разработка учебных программ по предмету «Физическая культура»).
- Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2020г. (Постановление Правительства РФ от 07.08.2009г. №101-Р).
- Федеральный образовательный стандарт 3 поколения (ФГОС 3+)(в соответствии с пунктом 5.2.41 Положения о Министерстве образования и науки Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 3 июня 2013 г. № 466 и пунктом 17 Правил разработки, утверждения федеральных государственных образовательных стандартов и внесения в них изменений, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 661 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2013, № 33, ст. 4377).

2. Цель и задачи освоения дисциплины.

Целью физического воспитания студентов 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 жизни и профессиональной деятельности.

Задачи модуля «Физическая культура и спорт»:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания, потребности в регулярных занятиях 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.
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

3. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата.

Учебный цикл основной образовательной программы (УЦ ООП) – для бакалавров Б.1 включает обязательное изучение модуля «Физическая культура и спорт».

Социальная направленность физической культуры в образовательных заведениях всех уровней является основным принципиальным положением Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». В высших учебных заведениях физическое воспитание представлено как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, модуль «Физическая культура и спорт» входит в число обязательных дисциплин. Физическое воспитание тесно связано не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности, что непосредственно накладывает отпечаток на психофизическую надежность будущего специалиста, его устойчивость и профессиональную работоспособность.

4. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

Изучение модуля «Физическая культура и спорт» в рамках ВО (бакалавриат) направлено на формирование у студентов следующей основной общекультурной компетенции:

способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК8)

В результате изучения модуля студент должен:

Знать:

- основы здорового образа жизни;
- последствия отклонения от здорового образа жизни.

Уметь: поддерживать здоровый образ жизни.

5. Структура и содержание модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 400 часов.

Освоение студентами модуля «Физическая культура и спорт» включает изучение двух частей:

- Базовая часть модуля - «Физическая культура». Раздел обязателен для изучения, включает в себя теоретический, методико-практический и контрольный разделы программы. Итоговая аттестация - зачет, с получением 2-х зачетных единиц (не менее 72ч).
- Вариативная часть модуля - «Прикладная физическая культура» - 1-8 семестр. Раздел обязателен для изучения, включает в себя учебно-тренировочный и контрольный разделы программы. Итоговая аттестация – зачет (не менее 328ч).

5.1. Содержание и объем учебного материала по дисциплине «Физическая культура»

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни; оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

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

теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;

практический (методико-практический и учебно-тренировочный), обеспечивающий овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности, для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; приобретение опыта практических занятий в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности;

контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Теоретический раздел

Данный раздел предусматривает изучение студентами системы научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Гомеостаз. Физиологические причины болезни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 2. 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 психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Программы двигательной нагрузки. Этапы и параметры планирования самостоятельных занятий. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий.

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 дневник самоконтроля. 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.

Методико-практические занятия

Учебный материал раздела реализуется в рамках занятий на следующих отделениях кафедры:

- лыжные гонки (для юношей);
- аэробика (для девушек).

Тематическое содержание методико-практических занятий по дисциплине «Физическая культура» приведено в таблице 1.

Таблица 1

Часы по семестрам изучения		Темы
1 семестр	2 семестр	
2	2	Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья.
2	2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
2	2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
4	4	Исследование физического развития.
5	5	Оценка физического развития методами стандартов и индексов. Методики коррекции физического развития.
4	4	Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы).
5	5	Комплексные тесты оценки физического состояния. Методики расчета тренировочного пульса.
5	5	Рекомендации по организации оздоровительной тренировки. Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия.
5	5	Методика использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактики утомления. Основы методики массажа и самомассажа.
2	2	Контрольные занятия: обеспечение оперативной, текущей и итоговой дифференцированной информации о степени освоения и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности студента

Более подробно содержание методико-практических занятий приведено в Приложении.

5.2. Содержание и объем учебного материала по разделу «Прикладная физическая культура» (1-8 семестр).

Учебно- тренировочные занятия

Для изучения материала дисциплины студенту необходимо выбрать одно из следующих учебных отделений кафедры:

- атлетизм
- аэробика
- спортивные игры
- единоборства
- плавание
- гимнастика
- легкая атлетика

Выбор студент делает на основе личных интересов к конкретному виду физкультурной деятельности. Выбор делается на учебный год, при необходимости на следующий учебный год студент может отдать предпочтение другому отделению.

Краткое тематическое содержание разделов физкультурной деятельности студентов на спортивных отделениях приведено в таблице 2.

Таблица 2

	Тематические разделы
аэробика	Изучение, закрепление и совершенствование: - аэробного комплекса; - комплекса ритмической гимнастики; - комплекса фит-аэробики
атлетизм	Изучение, закрепление и совершенствование техники упражнений на мышцы туловища (верхних конечностей, спины, живота, нижних конечностей).
спортивные игры	Изучение, закрепление и совершенствование техники элементов баскетбола: передач, броска с места, ведения мяча, броска в движении с двух шагов и т.д. Изучение, закрепление и совершенствование техники элементов волейбола: передач, подач, нападающих ударов и т.д. Изучение, закрепление и совершенствование техники элементов тенниса: приемов ударов по мячу, подач и т.д. Изучение, закрепление и совершенствование элементов техники настольного тенниса. Изучение, закрепление и совершенствование элементов техники футбола: передач мяча, ударов по воротам и т.д.
единоборства	Изучение, закрепление и совершенствование техники приемов
легкая атлетика	Изучение, закрепление и совершенствование техники: - специально-беговых упражнений и бегового шага;

	- бега на короткие дистанции; - бега на средние дистанции; - бега на длинные дистанции и т.д.
плавание	Изучение, закрепление и совершенствование техники плавания: - способом «кроль на груди»; - способом «кроль на спине».
гимнастика	Изучение, закрепление и совершенствование комплекса ЛФК

6. Образовательные технологии.

В процессе физического воспитания студентов НГТУ используются следующие образовательные технологии:

- традиционные образовательные технологии (лекция, практическое занятие);
- информационно-коммуникационные образовательные технологии (видеоматериалы, презентации и т.д.);
- групповые тренировки.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

Основная литература:

1. Забелина Л. Г. Физическая культура. Теоретический курс : конспект лекций / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, Е. А. Кизько ; Новосиб. гос. техн. ун-т. – Новосибирск : Изд-во НГТУ , 2008. – 126, [1] с. схемы, табл.
2. Кизько А. П. Совершенствование системы управления функциональной подготовкой спортсменов на основе причинно-следственных закономерностей (на примере лыжных гонок) : [монография] / А. П. Кизько ; Новосиб. гос. техн. ун-т. – Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2009. – 399 с. ил.
3. Казакова Т. Н. Теория и методика адаптивной физической культуры : учебное пособие / Т. Н. Казакова, Новосиб. гос. техн. ун-т. – Новосибирск : Изд-во НГТУ , 2015. – 24, [2] с.
4. Казакова Т. Н. Теория и методика адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : электрон. учебно-метод. комплекс / Т. Н. Казакова ; Новосиб. гос. техн. ун-т. – Новосибирск, 2014. – Режим доступа : <http://dispace.edu.nstu.ru/didesk/course/show/4778>. – Загл. с экрана
5. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры : учебник [для вузов] / А. М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физическая культура , 2009. – 492 с.
6. Марков Г. В. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений : методическое пособие / Г. В. Марков, В. И. Романов, В. Н. Гладков. – М. : Советский спорт , 2006. – 51 с. ил., табл.
7. Педагогика физической культуры : учебник / [С. Д. Неверкович и др.] ; под ред. С. Д. Неверковича. – 3-е изд., стер. – М. : Академия , 2014. – 361, [1] с.

Дополнительная литература:

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура : [учебное пособие для вузов] / Ю. И. Евсеев. – 3-е изд. – Ростов н/Д : Феникс , 2005. – 381, [1] с. ил., табл.
2. Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры : учебник / В. С. Кузнецов. – М. : Академия , 2012. – 409, [1] с. ил.
3. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – М. : Советский спорт , 2005. – 224 с.
4. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб. [и др.] : Лань , 2005. – 377, [1] с.

5. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" : [учебное пособие для вузов по специальности "Физическая культура" / Ю. Д. Железняк и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняк. – 4-е изд., перераб.– М. : Академия , 2010. – 270, [1] с. ил., табл.
6. Физическая культура студента : учебник / [авт. кол.: М. Я. Виленский и др.] ; под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики , 2005. – 446, [1] с. табл.
7. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для вузов физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия , 2003. – 478, [1] с. ил., табл.

Периодические издания:

1. Физкультура культура и спорт [Текст] : науч.-метод. журн. / РА Образования РГУФКСМиТ; Вест. ПСФК РА Образования; Науч.-издат. центр "Теория и практика физической культуры и спорта". – Период.: 6 раз в год. – 80 с. – Изд. с 1996 г. – ISSN 1817-4779.
2. Теория и практика физической культуры [Текст] : ежемес. науч.-теорет. журн. – Период.: 12 раз в год. – ISSN 0040-3601

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : портал. – Режим доступа : <http://lib.sportedu.ru>. – Загл. с экрана.
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : портал. – Режим доступа : <http://www.elibrary.ru>. – Загл. с экрана.
3. Teoriya.ru. Журнал «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] : портал. – Режим доступа : <http://teoriya.ru/ru>. – Загл. с экрана.
4. Teoriya.ru. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» [Электронный ресурс] : портал. – Режим доступа : <http://teoriya.ru/ru>. – Загл. с экрана.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Спортивные базы:

- Спорткомплекс «Богатырь» (тренажерный зал, зал ритмической гимнастики, зал единоборств).
- Стрелковый тир НГТУ.

Методико-практические занятия

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Тема 1. Исследование физического развития.

Задачи занятия:

1. Освоить методику исследования показателей физического развития.
2. Выполнить индивидуальные измерения показателей физического развития.

Вопросы для самоконтроля

1. Что такое «Физическое развитие»?
2. Какие факторы влияют на физическое развитие?
3. Какие показатели физического развития Вы знаете? Как их определить?

Методико-практическое задание

1. Выполнить соматоскопические и антропометрические исследования показателей физического развития.
2. Сделать отпечаток стопы, проанализировать и определить ее форму. Составить комплекс упражнений для коррекции стопы.
3. Составить комплекс упражнений для коррекции осанки (8-10 упражнений).

Тема 2. Оценка физического развития методами стандартов и индексов. Методики коррекции физического развития.

Задачи занятия:

1. Оценить индивидуальные показатели физического развития методами стандартов и индексов.
2. Научиться строить профиль физического развития.
3. Сделать заключение о физическом развитии.
4. Разработать индивидуальные комплексы упражнений для коррекции «проблемных» зон в физическом развитии.

Вопросы для самоконтроля

1. Что такое метод стандартов? На чем основан данный метод?
2. Как получают «стандарты»?
3. Что такое метод индексов?

Методико-практическое задание

1. Оценить индивидуальные показатели физического развития методами стандартов и индексов.
2. Построить профиль физического развития.
3. Сделать заключение о физическом развитии.
4. Пользуясь специальной литературой, составить индивидуальные комплексы упражнений и рекомендации для коррекции «проблемных» зон в физическом развитии.

Тема 3. Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы).

Задачи занятия:

1. Освоить методику регистрации пульса и артериального давления в покое и после функциональной пробы.
2. Оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и резервные возможности системы внешнего дыхания.

3. Сделать заключение о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы и резервных возможностях системы внешнего дыхания.

Вопросы для самоконтроля

1. Как определить пульс?
2. Как оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы?
3. Как оценить функциональное состояние дыхательной системы?

Методико-практическое задание

1. Определить и оценить пульс в покое.
2. Выполнить исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы и резервных возможностей системы внешнего дыхания, используя функциональные пробы.
3. Заполнить таблицу, сделать заключение об индивидуальном функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы и резервных возможностей системы внешнего дыхания.

Тема 4. Комплексные тесты оценки физического состояния. Методики расчета тренировочного пульса

Задачи занятия:

1. Научиться рассчитывать и оценивать физическое состояние (по комплексным методикам).
2. Сделать заключение о физическом состоянии.
3. Научиться рассчитывать тренировочный пульс, с учетом различных режимов нагрузки.

Вопросы для самоконтроля

1. Какие существуют методики для определения интегрального показателя – уровня физического состояния (здоровья)? На чем основаны данные методики?
2. Как рассчитать тренировочный пульс? Какие показатели нужно учитывать при расчете тренировочного пульса?

Методико-практическое задание

1. Рассчитать и оценить физическое состояние (по комплексным методикам).
2. Сделать заключение о физическом состоянии.
3. Рассчитать тренировочный пульс, с учетом различных режимов нагрузки.

Тема 5. Рекомендации по организации оздоровительной тренировки. Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия

Задачи занятия:

1. Научиться разрабатывать индивидуальные рекомендации по организации оздоровительной тренировки.
2. Научиться составлять комплексы упражнений оздоровительной тренировки.

Вопросы для самоконтроля

1. Какие рекомендации необходимо учитывать при организации тренировки оздоровительной направленности.
2. Какие упражнения применяются в процессе оздоровительной тренировки?

Методико-практическое задание

1. Разработать индивидуальные рекомендации по организации оздоровительной тренировки, с учетом уровня физического состояния.
2. Пользуясь специальной литературой, составить комплекс упражнений тренировки оздоровительной направленности.
3. Самостоятельно выполнять комплексы упражнений оздоровительной тренировки.

Тема 6. Методика использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактики утомления. Основы методики массажа и самомассажа.

Задачи занятия:

1. Ознакомиться с физическими упражнениями, способствующими поддержанию работоспособности и коррекции утомления.
2. Ознакомиться с основными приемами массажа и самомассажа.

Вопросы для самоконтроля

1. Дайте определение работоспособности, утомления, усталости, переутомления.
2. Каковы признаки утомления при умственном труде.
3. Охарактеризуйте степени утомления при умственном труде.
4. Каковы признаки утомления при занятиях физическими упражнениями
5. Как можно определить изменение работоспособности
6. Как можно выявить степень умственного и физического утомления.
7. Влияние средств физической культуры на повышение работоспособности и профилактику утомляемости.
8. Дайте определение понятия массаж
9. Какие виды массажа существуют?
10. Охарактеризуйте примы гигиенического массажа
11. Как проводится самомассаж.

Методико-практическое задание

1. Составить комплекс утренней гимнастики.
2. Составить комплекс физкультминуты.
3. Подобрать упражнения направленного воздействия для поддержания работоспособности и профилактики утомляемости при занятиях умственным трудом.
4. Подобрать упражнения направленного воздействия для поддержания работоспособности и профилактики утомляемости тяжелым физическим трудом.
5. Пользуясь методической литературой и с учетом индивидуальных особенностей изучить технику и методику проведения одного из видов массажа.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новосибирский государственный технический университет»

Кафедра физического воспитания и спорта (ФВ)

“УТВЕРЖДАЮ”
ДЕКАН ФЛА
д.т.н. Саленко С. Д.
“ ___ ” _____ г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

модуля

Физическая культура и спорт

В составе дисциплин: Физическая культура; Прикладная физическая культура
Образовательная программа: 05.03.06 Экология и природопользование, профиль: Экологическая
безопасность
Факультет летательных аппаратов

1. Обобщенная структура фонда оценочных средств по модулю

Обобщенная структура фонда оценочных средств по модулю «Физическое воспитание и спорт» приведена в таблице.

Таблица

Темы	Формируемые компетенции	Показатели сформированности компетенций (знания, умения, навыки)	Этапы оценки компетенций	
			Мероприятия текущего контроля (курсовой проект, РГЗ и др.)	Промежуточная аттестация (экзамен, зачет)
<ul style="list-style-type: none">• Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья;• Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности;• Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом	ОК.8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать основы здорового образа жизни		Зачет Вопросы 1-18
		Знать последствия отклонения от здорового образа жизни		Зачет Вопросы 19-27
		Уметь поддерживать здоровый образ жизни	Сдача ЕКН	Зачет Вопросы 28-50

2. Методика оценки этапов формирования компетенций в рамках модуля

Промежуточная аттестация по модулю проводится в форме зачетов в каждом учебном семестре, которые направлены на оценку сформированности компетенции ОК.8.

Сформированность компетенции проверяется в рамках текущей аттестации, обязательным этапом которой является сдача единых контрольных нормативов (ЕКН). Требования ЕКН, их состав и правила оценки приведены в Паспорте зачета по модулю.

Общие правила выставления зачета по модулю определяются балльно-рейтинговой системой (БРС), приведенной в рабочей программе дисциплины.

Студенту, который не смог сдать зачет в общеустановленные сроки по болезни или другим уважительным причинам, подтвержденным документально, по его заявлению декан устанавливает индивидуальный график сдачи зачета, начиная со следующего за сессией семестра.

При ликвидации студентом задолженности на всех учебных отделениях кафедры физического воспитания устанавливается общее количество посещений не более 4 практических занятий в неделю и одного занятия в день.

Студент, сдавший ЕКН, выполнивший требования зачетного модуля и набравший не менее 50 баллов, получает зачет по модулю «Физическая культура и спорт».

Студентам группы спортивного совершенствования НГТУ для получения зачета «автоматом» необходимо: быть в списочном составе команды по виду спорта, заверенном тренером или спортивной организацией; систематически посещать тренировочные занятия; выступать на соревнованиях в составе команды НГТУ.

На основании приведенных далее критериев можно сделать общий вывод о сформированности компетенции ОПК.8 на разных уровнях.

Общая характеристика уровней освоения компетенций.

Ниже порогового. ЕКН не выполнены, теоретические знания не подтверждены, большинство предусмотренных программой обучения учебно-тренировочных занятий не пройдено.

Пороговый. ЕКН выполнены на минимальный балл, теоретические знания подтверждены минимальным баллом, пройдено больше 50 % предусмотренных программой обучения учебно-тренировочных занятий.

Базовый. ЕКН выполнены на 2-3 балла, теоретические знания подтверждены баллом, выше минимального, пройдено больше 70 % предусмотренных программой обучения учебно-тренировочных занятий.

Продвинутый. ЕКН выполнены на 4-5 баллов, теоретические знания подтверждены максимальным баллом, пройдено больше 85 % предусмотренных программой обучения учебно-тренировочных занятий.

Паспорт зачета

по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Методика оценки

Для получения зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт» студентам основной и подготовительной медицинских групп здоровья 1-4 курса необходимо:

- иметь зачет за предыдущие семестры;
- пройти медицинский осмотр;
- выполнить требования зачетного модуля БРС (см. таблицу 1);
- сдать единые контрольные нормативы (ЕКН) (см. таблицу 3);
- набрать не менее 50 баллов.

- специальной медицинской группы здоровья 1-4 курса необходимо:

- иметь зачет за предыдущие семестры;
- пройти медицинский осмотр;
- выполнить требования зачетного модуля БРС (см. таблицу 2);
- набрать не менее 50 баллов.

2. Критерии и шкала оценки

Распределение баллов в каждом семестре обучения по дисциплинам модуля приведено в таблице 1. Максимальное количество баллов в семестр за каждое занятие рассчитывается, исходя из максимального балла за посещаемость (72 балла) и количества занятий в семестре (N) по формуле: $72/N$

Количество занятий в свою очередь рассчитывается как общее количество часов в семестре на дисциплину модуля (Т), деленное на продолжительность каждого занятия (2 часа): $T/2$

Таблица 1

Распределение зачетных баллов по дисциплинам модуля студентов очного отделения НГТУ

Модуль		Количество баллов в семестрах	
		ФК	ПФК
		"лыжи/аэробика"	Отделение по выбору
Максимальный балл за посещаемость		72	72
<i>кол-во баллов за 1 занятие</i>		<i>72/N</i>	<i>72/N</i>
Единые контрольные нормативы (ЕКН)		-	0 - 15
Зачетный	теория	0-10	-
	практика	0-10	0-5
ГТО*		1 -- 8	1 -- 8
ИТОГО (балл):		100	100

*Студент, принимавший участие в сдаче нормативов ГТО, получает дополнительно 1 балл за каждый вид испытания.

Таблица 2

Распределение зачетных баллов по дисциплинам модуля студентов СМГ отделения НГТУ

Модуль		Количество баллов в семестрах	
		ФК "лыжи/аэробика"	ПФК отделение "по выбору"
Максимальный балл за посещаемость		72	72
<i>кол-во баллов за 1 занятие</i>		<i>72/N</i>	<i>72/N</i>
Зачетный	теория	1 -- 10	1 -- 10
	метод.-практика	0 -- 8	0 -- 8
	практика	0 -- 10	0 -- 10
ИТОГО (балл):		100	100

Таблица 3

Единые контрольные нормативы (ЕКН)

Модуль	вид норматива	пол	балл				
			1	2	3	4	5
ЕКН	- прыжок в длину (см)	м	215	220	230	240	250
		д	150	160	170	180	190
	- 1000м (мин.,с)	м	4,30	4,20	4,00	3,35	3,22
		д	5,30	5,20	5,10	4,35	4,10
	- подтягивание (раз)	м	4	6	8	14	17
	- пресс (раз за 1мин.)	д	20	25	30	37	47

2.1. В качестве проверочного задания уровня теоретических знаний студентов основной и подготовительной групп 1 курса по дисциплине «Физическая культура и спорт» используется письменное тестирование по изученным темам и соответствующим контрольным вопросам. Всего в тесте 10 вопросов.

Т Е С Т (образец)
по теоретическому разделу курса «Физической культуры»

Вариант I

1. «Основной причиной возникновения и развития физических упражнений является ... ».
 - а) недостаток физической нагрузки
 - б) насущная потребность в повышении эффективности видов деятельности древнего человека
 - в) направленное совершенствование древним человеком собственных физических способностей
 - г) суровые условия окружающей среды
 - д) генетически сформированная потребность в движении

2. «Отличие физических упражнений от трудовых действий заключается в ... ».
 - а) качестве выполнения
 - б) направленности воздействия
 - в) технике выполнения
 - г) темпе выполнения
 - д) продолжительности

3. «Педагогический процесс, направленный на формирование знаний, умений и навыков целенаправленного и эффективного использования средств физической культуры, называется ... ».
 - а) физическая культура
 - б) физическая подготовка
 - в) физкультурная деятельность
 - г) физическое воспитание
 - д) профессионально-прикладная физическая подготовка

4. Установите соответствие основным компонентам физической культуры.
 - а) физическое воспитание
 - б) физическая подготовка
 - в) физкультурное образование
 - г) оздоровительно-реабилитационная ФК
 - д) спорт

5. «Целью физического воспитания в высшем учебном заведении является ... ».
 - а) содействие гармоничному физическому развитию студента
 - б) формирование физической культуры личности студента
 - в) развитие физических качеств студента
 - г) подготовка студента к будущей профессиональной деятельности
 - д) формирование двигательных умений и навыков

6. Установите соответствие процентного выражения зависимости здоровья человека различным факторам.

1) 10 %	а) наследственности;
2) 18 %	б) медицины;
3) 22 %	в) образа жизни;
4) 50 %	г) экологии;

7. Установите соответствие содержания понятию «Здоровье» согласно определения, данному «Всемирной организации здоровья».
 - а) отсутствие болезней и хорошее самочувствие
 - б) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов
 - в) гармоничное развитие личности
 - г) отсутствие неврозов, наличие физической и психической адаптации
 - д) психическая уравновешенность и стрессоустойчивость

8. «Потенциальной способностью индивида выполнять конкретную деятельность длительное время без снижения её эффективности является ... ».
 - а) профессионально-прикладная физическая подготовленность
 - б) физическая подготовленность
 - в) аэробная выносливость
 - г) работоспособность
 - д) специальная выносливость

9. «В недельном цикле днями проявления устойчивой работоспособности являются ... ».

- а) понедельник
- б) вторник
- в) среда
- г) четверг
- д) пятница
- е) суббота
- ж) воскресенье

10. «Физиологическим механизмом, обеспечивающим влияние двигательной активности на здоровье человека, является ...».

- а) моторно-висцеральный рефлекс
- б) гомеостазис
- в) адаптация
- г) динамический стереотип
- д) биоритм

Критерии оценки результатов тестирования (таблица 4).

Таблица 4

Балл	1	2	3	4	6	8	10
Кол-во верных ответов	4	5	6	7	8	9	10

2.2. Зачетной работой для аттестации теоретических знаний студентов специальных медицинских групп «А» и «В» 1 – 4 курса по модулю «Физическая культура и спорт» является написание и защита реферата.

Тема реферата индивидуальна, отражает особенности занятий физической культурой с учетом отклонения в состоянии здоровья конкретного студента.

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

1 семестр

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
5. ЛФК при черепно-мозговой травме.
6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. ЛФК после перенесенных травм.
10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
14. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
15. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
16. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

2 семестр

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Средства физической культуры и спорта.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.

3 семестр

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
4. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
7. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
8. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
9. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
10. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
11. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
12. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
13. Методические принципы физического воспитания.

4 семестр

1. Физическая культура и объемы нагрузок при алергопатологии.
2. ЛФК при нарушениях осанки.
3. ЛФК в разные триместры беременности.
4. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
5. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
6. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
7. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
8. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
9. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
10. Средства и методы физического воспитания.

11. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
12. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
13. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
14. Формы занятий физическими упражнениями.
15. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
16. ЛФК при заболеваниях(индивидуально для своего заболевания): описание заболевания (симптомы), показания и противопоказания к занятиям ФК, фитотерапия, массаж и индивидуальный комплекс упражнений.
17. Особенности занятий физическими упражнениями со студентами имеющими отклонения в состоянии здоровья.
18. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.

5 семестр

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
7. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
8. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
9. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
10. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
11. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.

6 семестр

1. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
2. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
3. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
4. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
5. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
6. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
7. Двигательная активность и физическое развитие человека.
8. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
9. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
10. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.
11. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

12. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.
13. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

7 семестр

1. Понятие ЛФК: средства, формы и содержание.
2. Понятие массаж. Виды массажа. Показания и противопоказания по назначению массажа.
3. Массаж как средство физической реабилитации и профилактики. Основные приемы массажа.
4. Физические упражнения как средство ЛФК: классификация физических упражнений, дозирование физических упражнений.
5. Самомассаж. Виды самомассажа (самомассаж головы и шеи, нижних конечностей).
6. Неотложная и первая медицинская помощь и физическая реабилитация при острой сосудистой недостаточности.
7. Неотложная и первая медицинская помощь и физическая реабилитация при ожогах разной степени.
8. Неотложная и первая медицинская помощь и физическая реабилитация при обморожениях.
9. Неотложная и первая медицинская помощь и физическая реабилитация при переломах трубчатых костей (или длинных костей конечностей).
10. Неотложная и первая медицинская помощь и физическая реабилитация при компрессионных переломах.
11. Неотложная и первая медицинская помощь и физическая реабилитация при повреждениях суставов.

8 семестр

1. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
2. Основы методики самомассажа.
3. Нетрадиционные оздоровительные методики.
4. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
5. Понятие Физическая реабилитация (средства, задачи и принципы). ЛФК как средство физической реабилитации.
6. Понятие физическая нагрузка. Принципы подхода к физической нагрузке. Способы дозирования физической нагрузки в ЛФК (рассмотреть на собственном примере).
7. Утомление как следствие физической нагрузки (механизм утомления, стадии развития, продолжительность физических упражнений).
8. Позвоночник – «ключ» к здоровью.
9. Средства, методы и формы физического воспитания людей с ограниченной возможностью.
10. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
11. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
12. Современные популярные системы физических упражнений.
13. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

Критерии оценки реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом, приведены в таблице 5.

Критерии оценки реферата по 10 бальной системе

Критерии оценки реферата	Балл*
- содержание работы полностью соответствует теме исследования	0 – 1
- в реферате используются новые литературные источники	0 – 1
- представлены позиции разных авторов, их анализ и оценка	0 – 1
- студент проявляет умение обобщать, систематизировать и научно классифицировать материал, являющийся предметом исследования	0 – 1
- владеет научным стилем изложения	0 – 1
- аргументированно отвечает на вопросы и участвует в дискуссии	0 – 1
- показывает глубокую общетеоретическую подготовку	0 – 1
- терминологический аппарат использован правильно, владеет понятийным аппаратом	0 – 1
- демонстрирует умение работать с различными видами источников	0 – 1
- студент в устном выступлении на защите адекватно представляет результаты исследования	0 – 1

Примечание *: 0 баллов – критерий не выполнен; 1 балл – критерий выполнен.

2.3. Для оценки зачетного практического модуля студенты сдают один технический норматив, определенный на каждом отделении.

2.4. Методико-практическое задание для студентов специальных медицинских групп «А» и «В», определенное для каждого отделения, оценивается преподавателям по критериям, приведенным в таблице 6.

Таблица 6

	2 балла	4 балла	6 баллов	8 баллов
Экспертная оценка преподавателя	3 ошибки	2 ошибки	1 ошибка	без ошибок

Перечень контрольных вопросов по темам

Контрольные вопросы по теме 1 «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья»

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. Факторы, влияющие на здоровье студентов.
6. Влияние окружающей среды на здоровье.
7. Наследственность и ее влияние на здоровье.
8. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
9. Режим труда и отдыха.
10. Организация сна.
11. Организация режима питания.
12. Организация двигательной активности.
13. Личная гигиена и закаливание.
14. Гигиенические основы закаливания.
17. Закаливание воздухом, солнцем, водой.
15. Профилактика вредных привычек.
16. Культура межличностных отношений.

17. Психофизическая регуляция организма.
18. Культура сексуального поведения.

Контрольные вопросы по теме 2 «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»

19. Работоспособность человека.
20. Взаимосвязь физической и умственной работоспособности.
21. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
22. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
23. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
24. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
25. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
26. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
27. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

Контрольные вопросы по теме 3 «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом»

28. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
29. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
30. Формы самостоятельных занятий.
31. Содержание самостоятельных занятий.
32. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
33. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
34. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
35. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
36. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
37. Гигиена самостоятельных занятий.
38. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
39. Виды диагностики, ее цели и задачи.
40. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
41. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
42. Педагогический контроль, его содержание и виды.
43. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
44. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
45. Дневник самоконтроля.
46. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
47. Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
48. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой).
49. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на выдохе и вдохе.
50. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

Составитель _____ зав. кафедрой ФВ В.М. Климов

(подпись)

« ____ » _____ 20 ____ г.