

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Чеченский государственный университет»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

По дисциплине (модулю) Физическая культура и спорт
индекс и наименование дисциплины (модуля)

или практики в соответствии с ФГОС ВО и учебным планом

Направление подготовки/ (специальность) 38.03.01. Экономика
(шифр и наименование направления подготовки/специальности)

Направленность (профиль) Налоги и налогообложение. Бухгалтерский учет,
аудит и анализ. Финансы и кредит.
код и наименование направленности (профиля)

Грозный

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы, описание показателей и критериев оценивания компетенций

Курс	Семестр	Код и содержание компетенции	Результаты обучения	Оценочные средства
1,2,3	1,2,3,4,5,6	<p>способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)</p>	<p>Иметь представление:</p> <ul style="list-style-type: none"> • О значении физической культуры в жизни современного общества, ее теоретических основах и основополагающих принципах функционирования. • О роли адаптивной и лечебной физической культуры в процессе физического воспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья, их теоретические основы и глобальные различия. • О теоретических основах функционирования организма при отклонениях в состоянии здоровья различной нозологии, его функциональных возможностях и их коррекции при помощи научно обоснованной двигательной активности. <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы физической культуры и здорового образа жизни. - рациональные способы сохранения физического и психического здоровья; - способы профилактики нервно-эмоционального и психического утомления; - особенности 	<p>контрольные нормативы (тесты)</p> <p>опрос</p> <p>реферат</p>

			<p>функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями;</p> <ul style="list-style-type: none"> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать средства и методы физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных и профессиональных целей; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и 	
--	--	--	--	--

			<p>естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>-выполнять приёмы страховки и самостраховки;</p> <p>-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p> <p>Владеть:</p> <p>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p> <p>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих охрану жизни, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.</p> <p>- ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>
--	--	--	--

2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки владений, умений, знаний, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения

образовательной программы с описанием шкал оценивания и методическими материалами, определяющими процедуру оценивания.

№ п/п	Контролируемые разделы (темы), модули дисциплины/практики	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства	
			ВИД	КОЛ-ВО
1.	<p>Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p> <p><i>Методико-практические занятия.</i> Оценка собственной физической культуры личности.</p>	ОК-8	собеседование	15
2.	<p>Тема: Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p><i>Методико-практические занятия.</i> Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.</p>	ОК-8	собеседование	21
3.	<p>Тема: Организационно-правовые основы физической культуры и спорта</p>	ОК-8	собеседование	
4.	<p>Тема: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p><i>Методико-практические занятия.</i> Оценка и методика коррекции осанки и плоскостопия.</p>	ОК-8	собеседование	11

5.	<p>Тема: Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p><u>Методико-практические занятия.</u> Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.</p>	ОК-8	собеседование	14
6.	<p>Тема: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</p> <p><u>Методико-практические занятия.</u> Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.</p>	ОК-8	собеседование	10
7.	<p>Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p><u>Методико-практические занятия</u> Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.</p>	ОК-8	собеседование	11
8.	<p>Тема: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем</p>	ОК-8	собеседование	13

	<p>физических упражнений.</p> <p><i>Методико-практические занятия</i> Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания)</p>			
9.	<p>Тема: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</p> <p><i>Методико-практические занятия.</i> Методика проведения учебно-тренировочного занятия.</p>	ОК-8	собеседование	10
10.	<p>Тема: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</p> <p><i>Методико-практическое занятие.</i> Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. (стандарты, индексы, формулы и др.)</p>	ОК-8	собеседование	10
11.	<p>Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов</p> <p><i>Методико-практическое занятие.</i> Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки</p>	ОК-8	собеседование	13
12.	<p>Тема: Физическая культура</p>	ОК-8	собеседование	12

	<p>профессиональной деятельности бакалавра</p> <p><i>Методико-практическое занятие.</i> Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.</p>			
--	--	--	--	--

Перечень оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представленность оценочного средства в ФОС
1	Собеседование	<p>Теоретический раздел формирует систему 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 стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.</p> <p><i>Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической</i></p>	Вопросы по разделам/темам дисциплины

Перечень вопросов
(собеседование)

Исеместр

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Краткое содержание. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельность (сущность) физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Вопросы:

1. *Цели и задачи предмета.*
2. *Что вы понимаете под физической культурой личности?*
3. *Какова роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности?*
4. *Какие черты характера формируют физическая культура и спорт в понятии «нравственное воспитание»?*
5. *Совершенствованию каких органов чувств способствуют занятия физическими упражнениями в плане «умственного воспитания»,*
6. *Сущность трудового воспитания в процессе физических упражнений?*
7. *Какие возможности заключены в физической культуре и спорте для эстетического воспитания,*
8. *Дайте объяснение понятия физическая культура и спорт-средство укрепления мира, дружбы и сотрудничества между народами.*
9. *Дайте определение физической культуре.*
10. *Что такое физические упражнения?*
11. *Что такое спорт?*
12. *Раскройте содержание понятий физическая подготовка, физическое развитие, физическое совершенствование.*

13. *Что представляет собой физическая рекреация и двигательная реабилитация?*

14. *Охарактеризуйте понятия определений физическая и функциональная подготовленность, психофизическая подготовленность и двигательная активность.*

15. *Профессиональная направленность физического воспитания.*

Методико-практические занятия. Оценка собственной физической культуры личности.

1. Провести измерения своего роста, веса и массы, рассчитать индексы их соотношений.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Краткое содержание. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. 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. Двигательная функция повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Вопросы:

1. *Социально-биологические основы физической культуры и спорта.*
2. *Понятие биологической системы как человеческий организм.*
3. *Перечислите виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера.*
4. *Функции костей скелета человека.*
5. *Представления об опорно-двигательном аппарате.*
6. *Представление о мышечной системе.*
7. *Представление о кровеносной и дыхательной системах.*
8. *ЦНС, ее отделы и функции.*
9. *Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.*
10. *Краткая физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.*
11. *Разновидности предстартового состояния.*
12. *Из скольких частей состоит разминка и чему она способствует?*
13. *Что такое процесс вработывания?*
14. *Состояние «мертвой точки».*

15. *Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.*
16. *Функциональное состояние организма при утомлении.*
17. *С чем связано развитие процесса утомления?*
18. *Неблагоприятные воздействия при умственном переутомлении.*
19. *Принцип устранения и профилактики утомления при умственных и физических нагрузках.*
20. *Физиологические процессы, обеспечивающие «восстановление».*
21. *Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.*

Методико-практические занятия. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

1. Определение ЧСС и АД в покое и при физических нагрузках.

Тема 3. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

Краткое содержание. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

1. В каком году принят действующий ФЗ «О физической культуре и спорте»? (задание)
2. Орган управления в сфере физической культуры и спорта в современной России (задание).

Полсеместр

Тема 4. 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 студентов и ее отражение в образе жизни.

Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Вопросы:

1. *Понятие – «здоровье».*
2. *Определение здорового образа жизни.*
3. *Раскройте определение трех видов здоровья: физическое, психическое и нравственное.*
4. *Содержание элементов здорового образа жизни, плодотворного труда и рационального режима труда и отдыха.*
5. *Вредные привычки и их воздействие на организм человека.*
6. *Основные два закона здорового образа жизни.*
7. *Закаливание как оздоровительное средство.*
8. *Какова роль личной гигиены в здоровом образе жизни?*
9. *Факторы, определяющие здоровый образ жизни.*
10. *Гигиена физических упражнений.*
11. *Принципы закаливания.*

Методико-практические занятия. Оценка и методика коррекции осанки и плоскостопия.

1. Рассчитать свой суточный расход энергии.
2. Сбалансировать потребление основных источников энергии с суточным расходом.

Тема 5. Психофизические 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.

Вопросы:

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 с течением рабочего дня.*
7. *Изменение работоспособности в течение учебной недели.*
8. *Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.*
9. *Типы изменений умственной работоспособности студентов.*
10. *Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.*
11. *Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.*
12. *Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.*
13. *Способность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.*
14. *Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.*

Методико-практические занятия. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

1. Через какой промежуток времени в течение учебного дня проявляется оптимальная(устойчивая) умственная работоспособность.
2. 2. Какие «малые формы» занятий физическими упражнениями существуют в режиме учебного труда студентов.

Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Краткое содержание. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Вопросы:

- 1. Методические принципы физического воспитания.*
- 2. Методы физического воспитания.*
- 3. Физические качества.*
- 4. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.*
- 5. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.*
- 6. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.*
- 7. Специальная физическая подготовка.*
- 8. Методы спортивной тренировки.*
- 9. Методы развития выносливости.*
- 10. Методы развития силы.*

Методико-практические занятия. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

1. Составить учебно-тренировочное задание

III семестр

Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Краткое содержание. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Принцип интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Вопросы:

1. *Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?*
2. *Какие психофизические качества являются ведущими в вашей профессии?*
3. *Какие виды спорта и физических упражнений способствуют развитию важных качеств вашей профессии?*
4. *Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.*
5. *Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.*
6. *Формы самостоятельных занятий.*
7. *Содержание самостоятельных занятий.*
8. *Использование средств физической культуры в режиме труда и отдыха.*
9. *Особенности самостоятельных занятий для женщин.*
10. *Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.*
11. *Правила проведения самостоятельных занятий.*

Методико-практические занятия. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

1. Составить комплекс утренней гимнастики из 12-15 упражнений.

Тема 8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем 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. Олимпийские игры и Универсиады. 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.

Вопросы:

1. *Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.*
2. *Массовый спорт, его цели и задачи.*
3. *Студенческий спорт, его организационные особенности.*
4. *Спорт в высшем учебном заведении.*
5. *Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура»*
6. *Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.*
7. *Студенческие спортивные соревнования.*
8. *Спортивные соревнования как средство и метод общефизической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.*
9. *Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.*
10. *Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.*
11. *Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.*
12. *Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.*
13. *Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.*

Методико-практические занятия. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания)

1. Самоконтроль – регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия в связи с занятиями физической культурой и спортом.

Тема 9. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

Краткое содержание. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Пути достижения физической, технической, тактической и психической

подготовленности. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

Вопросы:

- 1. Краткая историческая справка о виде спорта/система физических упражнений/.*
- 2. Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта/системы физических упражнений/ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.*
- 3. Определение цели и задач спортивной подготовки / занятий системой физических упражнений/ в избранном виде спорта в условиях вуза.*
- 4. Перспективное планирование подготовки.*
- 5. Текущее и оперативное планирование подготовки.*
- 6. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической.*
- 7. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта / системе физических упражнений/.*
- 8. Специальные зачетные требования и нормативы по избранному виду спорта / система физических упражнений/ по годам / семестрам обучения.*
- 9. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований по избранному виду спорта.*
- 10. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.*

Методико-практические занятия. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

1. Провести замеры ЧСС, АД, частоты дыхания в покое.

IV семестр

Тема 10. 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 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.

Вопросы:

1. *Объективные и субъективные показатели самоконтроля уровня физического состояния.*
2. *Основные формы контроля при занятиях физической культурой и спортом.*
3. *Критические состояния в процессе физических нагрузок и оказание первой помощи (обморок, гравитационный шок, гипогликемический шок и др.)*
4. *Оптимальная физическая нагрузка и ее влияние на развитие адаптационных процессов.*
5. *На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?*
6. *Самоконтроль, его цели и задачи.*
7. *Дневник самоконтроля.*
8. *Методы контроля за функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями.*
9. *Оценка состояния здоровья человека.*
10. *Определение уровня физической подготовленности студента (характеристика методов и тестов).*

Методико-практическое занятие. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. (стандарты, индексы, формулы и др.)

1. Провести самостоятельно пробу Генчи.
2. Провести самостоятельно пробу Штанге.

Тема 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

Краткое содержание. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Вопросы:

1. *Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.*
2. *Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего специалиста.*
3. *Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.*
4. *Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда.*
5. *Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.*
6. *Место ППФП в системе физического воспитания.*
7. *Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.*
8. *Методика подбора средств ППФП студентов.*
9. *Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра и специалиста избранного профиля.*
10. *Влияние условий труда выпускников факультета на содержание ППФП студентов.*
11. *Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов данного факультета.*
12. *Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов данного факультета.*
13. *Основное содержание ППФП студентов и его реализация на факультете.*

Методико-практическое занятие. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

1. Составить комплекс физических упражнений для своего трудового вида деятельности.

Тема 12. Физическая культура в профессиональной деятельности

Краткое содержание. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами

физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Вопросы:

1. *Производственная физическая культура, ее цели и задачи.*
2. *Методические основы производственной физической культуры.*
3. *Производственная физическая культура в рабочее время.*
4. *Вводная гимнастика.*
5. *Физкультурная пауза.*
6. *Физкультурная минутка.*
7. *Микропауза активного отдыха.*
8. *Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.*
9. *Физическая культура и спорт в свободное время.*
10. *Утренняя гигиеническая гимнастика.*
11. *Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.*
12. *Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.*

Методико-практическое занятие. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

1. Выработать и усвоить потребность в постоянных систематических занятиях физическими упражнениями для развития необходимых физических качеств.

Требования к промежуточной аттестации для обучающихся

При оценке теоретических знаний и практических навыков студентов на экзамене (зачете) учитываются итоги текущей аттестации (участие в работе на лекциях и семинарских занятиях, выполнение практических работ). Преподаватель имеет право поставить экзамен (зачет) без опроса тем студентам, которые успешно в течение семестра показывали высокую успеваемость по данной дисциплине, активно работали на лекциях и семинарских занятиях, то есть при проведении промежуточной аттестации (зачета) учитывается уровень овладения теоретическими и методико-практическими знаниями в процессе обучения на занятиях.

В случае невыполнения заданий в процессе обучения необходимо «отработать» их до зачета. Вид заданий, которые требуется выполнить для ликвидации «задолженностей» - дополнительные вопросы по теоретическому и методико-практическому разделам.

Контрольные вопросы по теоретическому курсу (дополнительные)

1. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
2. Дать определение понятий: «физическое воспитание», «система физического воспитания», «физическая культура», «физическая подготовка», «физическое развитие», «физическое совершенство», «спорт».
3. Общая физическая подготовка. Ее цели и задачи.
4. Физическая культура личности. Основные признаки физической культуры личности.
5. Основные методы физического воспитания.
6. Здоровый образ жизни и его составляющие.
7. Массовый спорт и спорт высших достижений. Спортивная классификация, студенческий спорт.
8. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка.
9. Факторы, влияющие на состояние здоровья студентов.
10. Определение зон интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
11. Воспитание физических качеств. Определение понятий гибкости, выносливости, силы, быстроты, ловкости. Основные средства и методы воспитания.
12. Структура учебно-тренировочного занятия.
13. Понятие «Здоровье». Общественное и индивидуальное здоровье.

14. Закаливание и его влияние на сохранение, и укрепление здоровья.
15. Влияние вредных привычек на физическую и умственную работоспособность.
16. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и частотой сердечных сокращений.
17. Влияние регулярных занятий ходьбой и медленным бегом на физическое здоровье человека.
18. Определение уровня силовой подготовленности.
19. Воспитание выносливости. Определение понятия качества. Средства и методы воспитания качества. Тестирование. Индивидуализация физических нагрузок в учебно-тренировочном процессе.
20. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Ее цели и задачи.
21. Значение физической подготовки студента для будущей профессии.
22. Оценка функциональной подготовленности организма.
23. Объективные и субъективные показатели самоконтроля уровня физического состояния.
24. Основные формы контроля при занятиях физической культурой и спортом.
25. Критические состояния в процессе физических нагрузок и оказание первой помощи (обморок, гравитационный шок, гипогликемический шок и др.).
26. Оптимальная физическая нагрузка и ее влияние на развитие адаптационных процессов.
27. Профилактика гиподинамии средствами физического воспитания.
28. Основные правила организации занятий на развитие силы и предупреждение травматизма.
29. Особенности организации учебных занятий в основном отделении и отделении спортивного совершенствования. Специальные зачетные требования и нормативы.

Тематика методико-практических занятий

Первый год обучения:

1. Основы техники безопасности на занятиях физической культурой.
2. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег).
3. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
4. Основы методики самомассажа.
5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

Второй год обучения:

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, тесты, формулы и т.д.).
3. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
4. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.

Третий год обучения:

1. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
3. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Шкала и критерии оценивания:

Зачтено - обучающийся обнаружил знание основного учебно-программного материала в полном объеме, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой дисциплины.

Не зачтено - обучающийся обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Теоретический раздел формирует систему 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 стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Методико-практический направлен на самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

Для правильной организации работы необходимо учитывать порядок изучения разделов курса, находящихся в строгой логической последовательности. Поэтому хорошее усвоение одной части дисциплины является предпосылкой для успешного перехода к следующей.

Учитывая значительный объем теоретического материала, студентам рекомендуется регулярное и подробное конспектирование лекций.

В процессе прохождения дисциплины по физической культуре спорту каждому студенту необходимо:

- систематически посещать учебные занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- стремиться выполнять требования и нормы, предусмотренные учебной программой.