

Министерство просвещения Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой

_____ 2023 г.

**МОДУЛЬ ЗДОРОВЬЯ И БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Теории и методики физической культуры и спорта		
Учебный план	44.03.02	Психолого-педагогическое образование	профиль "Психология и социальная педагогика"
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		зачеты 1	
аудиторные занятия	16		
самостоятельная работа	56		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Неделя	17	5/6		
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	8	8	8	8
Практические	8	8	8	8
Итого ауд.	16	16	16	16
Контактная работа	16	16	16	16
Сам. работа	56	56	56	56
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

кандидат педагогических наук, доцент, Зейнетдинов Азат Сенетуллович _____

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 122)

составлена на основании учебного плана:

44.03.02 Психолого-педагогическое образование профиль "Психология и социальная педагогика"

утвержденного учёным советом вуза от 26.05.2023 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Теории и методики физической культуры и спорта

Зав. кафедрой Дюкина Л.А.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Цель – формирование физической культуры личности, компетенций направленного использования разнообразных средств и технологий физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки к профессиональной деятельности.
1.2	
1.3	Задачи курса:
1.4	– понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
1.5	– знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
1.6	– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, привычки в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
1.7	– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств личности, самоопределение в физической культуре;
1.8	– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
1.9	– приобретение личного опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.03
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Элективные курсы по физической культуре и спорту
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Элективные курсы по физической культуре и спорту

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	- принципы формирования норм здорового образа жизни;
3.1.2	- способы обеспечения должного уровня физической подготовленности;
3.1.3	- средства и методы общей и специальной физической подготовки;
3.1.4	- методы оценки и самооценки уровня физического развития и физической подготовленности.
3.2	Уметь:
3.2.1	- подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы физической культуры для укрепления здоровья;
3.2.2	- оценивать эффективность занятий физической культурой с позиции их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на здоровье.
3.3	Владеть:
3.3.1	Владеет:
3.3.2	- навыками осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
3.3.3	- навыками практического выполнения физических упражнений, входящих в программу дисциплины «Физическая культура и спорт»;
3.3.4	- навыками и опытом составления комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем / вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Пр. под.	Примечание
-------------	--	----------------	-------	-------------	------------	----------	------------

	Раздел 1. Раздел 1* Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Раздел 2* Социально-биологические основы физической культуры Раздел 3* Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья						
1.1	<p>Раздел 1* Физическая культура и спорт (ФКиС) как социальные феномены общества, их функции. Федеральный закон «О ФК и С в Российской Федерации». Физическая культура (ФК) как учебная дисциплина профессионального образования. Основные положения организации физического воспитания (ФВ) в высшем учебном заведении. Ценностные ориентации и отношения студентов к ФК и С. ФК личности студента.</p> <p>Раздел 2* Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Костная, мышечная, сердечно-сосудистая, дыхательная, пищеварительная, выделительная, эндокринная, нервная системы и их функции. Роль движений в жизни человека. Закономерности образования двигательных навыков. Воздействие природных и социально-экологических факторов на жизнедеятельность организма человека. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под действием направленной физической тренировки.</p> <p>Раздел 3* 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 (ЗОЖ) и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования ЗОЖ. Основные требования к организации ЗОЖ. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ. Критерии эффективности ЗОЖ /Лек/</p>	1	2	УК-7	Л1.1 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2	0	
1.2	<p>Раздел 1* Методика составления и последовательности выполнения упражнений в утренней гигиенической гимнастике (УГГ). Методика применения водных процедур после выполнения УГГ.</p> <p>Раздел 2* Основы методики самомассажа и методики корригирующей гимнастики для глаз.</p> <p>Раздел 3* Методы регулирования психоэмоционального состояния в процессе занятий ФК и С. /Пр/</p>	1	2	УК-7	Л1.1 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2	0	

1.3	Раздел 1* Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Раздел 2* Социально-биологические основы физической культуры Раздел 3* Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья /Ср/	1	14	УК-7	Л1.1 Л1.3 Л1.6 Л1.8 Л1.9 Л1.10Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 2. Раздел 4* Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности Раздел 5* Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания Раздел 6* Основы методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом						

2.1	<p>Раздел 4* Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. Основные причины изменения психофизиологического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизиологического утомления. Особенности использования средств ФК для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизиологического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.</p> <p>Раздел 5*</p> <p>5.1. Методические принципы физического воспитания (ФВ). Методы ФВ. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств в процессе ФВ: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.</p> <p>5.2. Общая физическая подготовка (ОФП), ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка (СФП) ее цель и задачи. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития (ФР), телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами ФК и С в студенческом возрасте. Формы занятий физической культурой. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения технике физических упражнений (ФУ). Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Раздел 6* Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физической культурой и спортом (ФКиС). Формы и содержание самостоятельных занятий ФКиС. Организация самостоятельных занятий ФКиС. Характер содержания занятий ФКиС в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий ФКиС для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями ФКиС. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий ФКиС у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий ФКиС..</p> <p>/Лек/</p>	1	2	УК-7	Л1.1 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2	0	
-----	--	---	---	------	-------------------------------	---	--

2.2	Раздел 4* Методика оздоровительной, рекреационной и восстановительной ФК (бег в умеренной интенсивности, плавание, прогулка на лыжах, спортивные игры и т.д.). Раздел 5* Методика проведения физкультурно-спортивных тренировочных занятий. Средства и методы мышечной релаксации в ФКиС. Раздел 6* Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. /Пр/	1	2	УК-7	Л1.1 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2	0	
2.3	Раздел 4* Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности Раздел 5* Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания Раздел 6* Основы методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом: методика проведения самостоятельной утренней гигиенической гимнастики (УГГ); методика проведения самостоятельных физкультурно-спортивных учебно-тренировочных занятий; /Ср/	1	14	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.5 Л1.6 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 3. Раздел 7* Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений Раздел 8* Особенности занятий избранными видами спорта или системой физических упражнений Раздел 9* Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом						

3.1	<p>Раздел 7* Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Спортивная форма, ее приобретение и сохранение. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Принципы спортивной тренировки. Методы и средства спортивной тренировки. Стороны подготовки спортсменов. Классификация тренировочных средств в видах спорта по признаку детализации двигательного состава упражнения. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные виды спорта. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы ФУ для регулярных занятий. Краткая анатомо-физиологическая и психологическая характеристика основных групп видов спорта и систем ФУ. Особенности участия в спортивных соревнованиях.</p> <p>Раздел 8* Краткая историческая справка избранного вида спорта. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы ФУ) на физическое развитие, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса в избранном виде спорта. Определение целей и задач спортивной подготовки (или занятий системой ФУ) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе ФУ. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.</p> <p>Раздел 9* Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях ФКиС. Врачебный, педагогический и самоконтроль, их содержание, основные методы, средства и показатели. Особенности использования методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, физической подготовленности и функционального</p>	1	2	УК-7	Л1.1 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2	0	
-----	---	---	---	------	-------------------------------	---	--

	состояния организма. Коррекция содержания и методики занятий ФК и спортом по результатам показателей контроля. /Лек/						
3.2	Раздел 7* Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта. Раздел 8* Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств ФКиС для их направленной коррекции. Раздел 9* Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы и др.). /Пр/	1	2	УК-7	Л1.1 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2	0	
3.3	Раздел 7* Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений Раздел 8* Особенности занятий избранными видами спорта или системой физической упражнений Раздел 9* Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом : методы и методики медицинского контроля и самоконтроля и оценки физического состояния /Ср/	1	14	УК-7	Л1.1 Л1.3 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л1.10Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 4. Раздел 10* Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов Раздел 11* Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста						

4.1	<p>Раздел 10* 10.1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе ФВ студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль над эффективностью ППФП студентов.</p> <p>10.2. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Схема изложения раздела на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы</p> <p>Раздел 11* Производственная ФК. Формы организации, методы и средства повышения уровня здоровья, физического развития, общей работоспособности и профессиональной физической подготовленности в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами ФКиС. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов во внедрении физической культуры и спорта в производственный коллектив</p> <p>/Лек/</p>	1	2	УК-7	Л1.1 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2	0	
4.2	<p>Раздел 10* Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).</p> <p>Раздел 11* Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).</p> <p>/Пр/</p>	1	2	УК-7	Л1.1 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2	0	
4.3	<p>Раздел 10* Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.</p> <p>Раздел 11* Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста</p> <p>/Ср/</p>	1	14	УК-7	Л1.1 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.8 Л1.9 Л1.10Л2.1 Л2.2	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Особенности понятий «физическая культура» и «спорт»
3. Функции физической культуры и спорта
4. Функциональные системы организма
5. Характеристика понятий «адаптация», «рефлекс», «максимальное потребление кислорода», «гомеостаз», «утомление», «восстановление»
6. Средства восстановления (педагогические, психологические, медико-биологические)
7. Обмен веществ и энергии (ассимиляция, диссимиляция, энергетический баланс)
8. Белки, жиры, углеводы и их роль в мышечной деятельности
9. Витамины и их роль в обмене веществ
10. Кровь, ее состав и функции
11. Особенности строения сердца как мышечного органа и его функции
12. Особенности строения и функции сердечно-сосудистой системы
13. Особенности строения и функции дыхательной системы (внешнее и внутреннее дыхание)
14. Особенности строения и функции пищеварительной системы
15. Особенности строения и функции мышечной системы
16. Особенности строения и функции костной системы
17. Особенности строения и функции нервной системы
18. Особенности строения и функции эндокринной системы
19. Механизм проявления гравитационного шока
20. Здоровье в трактовке всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)
21. Субъективные показатели здоровья
22. Объективные показатели здоровья
23. Виды нарушений в строении позвоночника
24. Виды нарушений в строении грудной клетки
25. Виды нарушений в строении нижних конечностей
26. Виды нарушений сводов стопы
27. Представление о биологических ритмах человека
28. Гипокинезия и гиподинамия
29. Вредные привычки и их профилактика
30. Особенности здорового образа жизни
31. Характеристика понятия «физические упражнения»
32. Обозначение слова «физическое» в термине «физические упражнения»
33. Обозначение слова «упражнение»
34. Характеристика понятия «техника физических упражнений»
35. Характеристика понятия «стандартная техника физических упражнений»
36. Фазы выполнения физических упражнений
37. Форма физических упражнений
38. Внешняя структура физических упражнений
39. Внутренняя структура физических упражнений
40. Основа техники движений
41. Главное звено техники движений
42. Детали техники движений
43. Педагогическая классификация физических упражнений
44. Классификация физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания
45. Классификация физических упражнений по их значению для решения образовательных задач
46. Классификация физических упражнений по признаку особенностей мышечной деятельности (особенностей проявления отдельных физических качеств)
47. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку или признаку преимущественного развития отдельных мышечных групп
48. Классификация физических упражнений по видам спорта
49. Классификация физических упражнений по признаку физиологических зон мощности
50. Классификация физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения
51. Характеристика абсолютной и относительной силы
52. Стороны спортивной подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая, интегральная)
53. Методические принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, индивидуализации и т.д.)
54. Закономерности и принципы спортивной тренировки
55. Массаж и самомассаж (виды, приемы, последовательность)
56. Методики определения нарушений в строении позвоночного столба
57. Методики определения нарушений в строении грудной клетки
58. Методики определения Х-образных и О-образных ног
59. Методики определения степени развития плоскостопий

60.	Методика коррекции нарушений осанки
61.	Методика развития и определения абсолютной силы
62.	Методика развития и определения объема мышц
63.	Методика развития и определения силовой выносливости
64.	Характеристика быстроты простой двигательной реакции, методика ее развития и определения
65.	Характеристика быстроты сложной двигательной реакции, методика ее развития и определения
66.	Характеристика быстроты одиночного движения, методика ее развития и определения
67.	Характеристика комплексной формы быстроты (стартовое ускорение, дистанционная скорость), методика ее развития и определения
68.	Характеристика общей и специальной выносливости, методика их развития и определения
69.	Ловкость и координационные способности, методика их развития и определения
70.	Точность воспроизведения заданных мышечных усилий и методика ее определения
71.	Точность воспроизведения заданных двигательных действий в пространстве и методика ее определения
72.	Точность воспроизведения заданных двигательных действий во времени и методика ее определения
73.	Методики совершенствования временной, пространственной и силовой точности движений
74.	Характеристика активной и пассивной гибкости, методика развития и определения гибкости
75.	Сенситивные периоды развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости)
76.	Методы спортивной тренировки
77.	Характеристика непрерывно-равномерного метода спортивной тренировки
78.	Характеристика непрерывно-переменного метода спортивной тренировки
79.	Характеристика повторного метода спортивной тренировки
80.	Характеристика интервального метода спортивной тренировки
81.	Характеристика кругового метода спортивной тренировки
82.	Характеристика соревновательного метода спортивной тренировки
83.	Характеристика сопряженного метода спортивной тренировки
84.	Характеристика игрового метода спортивной тренировки
85.	Этапы обучения двигательным действиям
86.	Характеристика первого этапа обучения (создания представления и первоначального разучивания двигательного действия)
87.	Характеристика второго этапа обучения (углубленного разучивания двигательного действия)
88.	Характеристика третьего этапа обучения (совершенствования двигательного действия)
89.	Периоды спортивной подготовки (подготовительный, основной, переходный)
90.	Понятия объема и интенсивности физической нагрузки и методы их определения
91.	«Спортивная форма» и закономерности ее развития (приобретение, сохранение, утрата)
92.	Цель, задачи и содержание утренней гигиенической гимнастики (УГГ)
93.	Цель, задачи и содержание гимнастики до занятий в школе
94.	Цель, задачи и содержание физкультминуток в режиме учебного дня
95.	Цель, задачи и содержание организованных физкультурно-массовых больших перемен в режиме учебного дня
96.	Физическое воспитание во внеучебное время
97.	Структура и содержание частей учебно-тренировочного занятия
98.	Разминка, ее цель, задачи и содержание
99.	Заминка, ее цель, задачи и содержание
100.	Значение, виды и методы мышечной релаксации
101.	Характеристика общей плотности учебно-тренировочного занятия по физической культуре и спорту и методика ее определения
102.	Характеристика моторной (двигательной) плотности учебно-тренировочного занятия по физической культуре и спорту и методика ее определения
103.	Характеристика физиологической кривой нагрузки учебно-тренировочного занятия и методика ее определения
104.	Показатели тренированности организма в покое, при стандартной и предельной нагрузках

Критерии оценки ответов на вопросы к зачету

Если обучающийся на промежуточной аттестации набрал менее 60 баллов, то добрать необходимые для аттестации баллы он может, отвечая на три дополнительных вопроса из тематики вопросов к зачету.

Рейтинговые баллы за ответы на вопросы к зачету

Оценка	Рейтинговые баллы
"Удовлетворительно"	10
"Хорошо"	13
"Отлично"	15

Примечание: итоговая оценка за ответы на вопросы к зачету выставляется с учетом средней оценки.

Соответствие между 100-балльной шкалой и стандартной 5-балльной шкалой

Повышенный уровень/ 90-100 баллов «5» - Заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой. Как правило, оценка «отлично» выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала

Базовый уровень/76-89 баллов «4» - Заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой. Как правило, оценка «отлично» выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала

Пороговый уровень/60-75 баллов (минимально допустимый для всех студентов, осваивающих ОПОП ВО «Удовлетворительно») (минимально допустимый для всех студентов, осваивающих ОПОП ВО) - Заслуживает студент, обнаруживший знания основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило, оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, допустившим погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя

Недостаточный уровень/ниже 60 баллов (компетенция не сформирована «Неудовлетворительно») (недостаточный уровень или компетенция не сформирована) - Заслуживает студент, обнаруживший знания основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило, оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, допустившим погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя

Описание критериев и шкал оценивания компетенций (УК-7; УК-7.1; УК-7.2).

Шкала оценивания:

- зачтено («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»);
- не зачтено («неудовлетворительно»).

«Отлично»:

Системные знания по всем разделам программы дисциплины, способность к их самостоятельному пополнению, в том числе в рамках учебно-исследовательской и научно-исследовательской деятельности. При устном ответе высказал самостоятельное суждение на основе исследования теоретических источников, логично и аргументированно изложил материал, связал теорию с практикой посредством иллюстрирующих примеров, свободно ответил на дополнительные вопросы. Знает и понимает термины, понятия и основные закономерности, может самостоятельно их интерпретировать и использовать. В ответах и заданиях демонстрирует полное, глубокое и всестороннее (в том числе, выходящее за рамки программы) знание учебного материала.

Умеет (способен) самостоятельно анализировать и обобщать теоретический материал, применять теоретические знания при выполнении контрольных (практических, методических, двигательных) заданий. Способен выполнить задания повышенной сложности. Демонстрирует выполнение двигательных действий, полностью соответствующее правилам соревнований и модельным характеристикам вида спорта (адаптивного спорта)

Владеет методикой выполнения стандартных учебных заданий, использует полученные навыки и опыт при выполнении нестандартных заданий. Выполняет учебные задачи и контрольные (практические, методические, двигательные) задания быстро, качественно, самостоятельно; производит оценку их выполнения без посторонней помощи. В совершенстве владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Физическая культура и спорт».

«Хорошо»:

Системные знания по всем разделам программы дисциплины, продемонстрировал способность к их самостоятельному пополнению в процессе учебной деятельности, за исключением учебно-исследовательской и научно-исследовательской деятельности.

При устном ответе высказал самостоятельное суждение на основе исследования теоретических источников, логично и аргументированно изложил материал, испытывал затруднение связать теорию с практикой посредством иллюстрирующих примеров, ответить на дополнительные вопросы.

Знает термины и понятия, основные закономерности, способен их интерпретировать и использовать. В ответах и заданиях демонстрирует достаточно полное (или с незначительными пробелами и неточностями) знание учебного материала.

Умеет (способен) применять теоретические знания при выполнении контрольных (практических, методических, двигательных) заданий.

Умеет (способен) выполнять типовые контрольные (практические, методические, двигательные) задания, предусмотренные программой.

Допускает незначительные ошибки (неточности) в контрольных (практических, методических) заданиях, не нарушающие логику их выполнения.

При выполнении двигательных действий (заданий) допускает незначительные ошибки (неточное выполнение отдельных

деталей техники), ведущие к некоторому снижению эффективности движений в соответствии с группой здоровья (основная, подготовительная и специальная)
 Владеет методикой выполнения стандартных учебных заданий, выполнение нестандартных заданий вызывает затруднения. Выполняет учебные задачи (практические, методические, двигательные) задания в установленный срок с достаточным уровнем качества; производит оценку собственных действий (выполненных заданий) с консультацией преподавателя. Владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Физическая культура и спорт», однако допускает незначительные ошибки (неточности), ведущие к некоторому снижению эффективности движений.

«Удовлетворительно»:

Фрагментарные знания по всем разделам программы дисциплины.

При устном ответе выказал репродуктивное суждение по предлагаемому вопросу из теоретических источников, не смог связать теорию с практикой (не привел примеров), в ответе на дополнительные вопросы испытывал затруднение.

Знает ключевые термины и понятия, но допускает ошибки и неточности в дефинициях. Знает основные закономерности, способен их интерпретировать, но не способен использовать. В ответах и заданиях демонстрирует фрагментарное знание учебного материала.

Испытывает затруднения при анализе и обобщении теоретического материала, его применении при выполнении контрольных (практических, методических, двигательных) заданий.

Умеет (способен) выполнять контрольные (практические, методические, двигательные) задания, но не всех типов.

Испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении контрольных (практических, методических) заданий.

При выполнении двигательных действий (заданий) допускает ошибки, существенно влияющие на эффективность движений, соответствующих группе здоровья (основная, подготовительная, специальная).

Не владеет методикой выполнения типовых учебных заданий, испытывает трудности их выполнения по заданному алгоритму.

Выполняет учебные задачи и контрольные (практические, методические, двигательные) задания медленно, с отставанием от установленного графика, с недостаточным уровнем качества; способен оценить собственные действия и выполненные задания только с помощью преподавателя.

Владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Физическая культура и спорт», однако допускает существенные ошибки, влияющие на эффективность выполнения двигательных заданий.

«Неудовлетворительно»:

Отсутствие знаний по основным разделам программы дисциплины.

При устном ответе допустил фактические ошибки в использовании научной терминологии и изложении учебного содержания, сделал ложные выводы.

Отсутствуют знания по основным терминам, понятиям, закономерностям.

Не способен к анализу и обобщению теоретического материала, его применению на практике. Не умеет выполнять контрольные (практические, методические, двигательные) задания, соответствующие индивидуальной группе здоровья.

При выполнении двигательных действий (заданий) допускает ошибки, существенно влияющие на эффективность движений, соответствующих индивидуальной группе здоровья (основная, подготовительная, специальная).

Не владеет методикой выполнения типовых учебных заданий, испытывает трудности их выполнения по заданному алгоритму.

Не способен выполнить учебные задачи и контрольные (практические, методические, двигательные) задания, соответствующие индивидуальной группе здоровья (основная, подготовительная, специальная);

Не способен оценить собственные действия и выполненные задания с помощью преподавателя.

Не владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Физическая культура и спорт», соответствующих индивидуальной группе здоровья.

5.2. Темы письменных работ

Комплект тем к рефератам

Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Тема 1. Физическая культура как социальный феномен общества

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Компоненты физической культуры.
4. Фоновые виды физической культуры.
5. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

Тема 2. Основы организации физического воспитания в вузе

1. Физическая культура как учебная дисциплина профессионального образования.
2. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
3. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья, совершенствования физической подготовленности студентов.
4. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры

Тема 1. Естественно научные основы физической культуры

1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
2. Внешняя среда, ее природные, биологические и социальные факторы.
3. Экологические проблемы современности и их влияние на организм.
4. Понятие о функциональной активности человека.
5. Представление о биологических ритмах человека.

Тема 2. Физическое воспитание

1. Физическое развитие.
2. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
3. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха.
4. Процесс восстановления.
5. Физиологическая классификация физических упражнений.
6. Гипокинезия и гиподинамия.
7. Анатомическая классификация физических упражнений.

Тема 3. Организм человека как единая биологическая система

1. Общее представление о строении тела человека (три основных полости туловища человека и органы, расположенные в них).
2. Виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера.
3. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.
4. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
5. Гомеостаз.

Тема 4. Костная система и ее функции

1. Череп, его строение и функции.
2. Позвоночный столб, его строение и функции.
3. Грудная клетка, ее строение и функции.
4. Тазовые кости и их функции.
5. Верхние и нижние конечности и их функции.

Тема 5. Мышечная система и ее функции

1. Строение мышечной системы (поперечнополосатая и гладкая мускулатура).
2. Функция мышечной системы.
3. Понятие о суставах, связках и сухожилиях.
4. Общее представление об энергообеспечении мышечного сокращения.

Тема 6. Строение и функции нервной системы

1. Центральная нервная система (отделы головного мозга и их функция).
2. Периферийная нервная система.
3. Типы нервных клеток.
4. Части нейрона и строение синапса.

Тема 7. Дыхательная система и ее функции

1. Строение дыхательной системы.
2. Функции дыхательной системы.
3. Особенности внешнего и внутреннего обмена газов.
4. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.
5. Характеристика гипоксических состояний.

Тема 8. Пищеварительная система и ее функции

1. Общее представление о пищеварительной системе.
2. Строение ротовой полости и ее функции.
3. Строение пищевода, желудка, 12-перстной кишки и их функции.
4. Строение толстого и тонкого кишечника и их функции.

Тема 9. Выделительная система и ее функции

1. Общее представление о работе выделительной системы.
2. Железы внутренней секреции и их функции.
3. Почки и их функция.
4. Строение мочевого пузыря и его функция.

Тема 10. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме

1. Обмен веществ и энергии при мышечной деятельности. Понятие основного и рабочего обмена веществ.
2. Понятие о рефлексорной дуге.
3. Регуляция обмена веществ.
4. Белки, жиры и углеводы как источники энергии при физических нагрузках.
5. Водный обмен в процессе мышечной работы.
6. Витамины и минеральные соли их роль в обмене веществ и энергии.
7. Состав пищи и суточный расход энергии.

Тема 11. Физиологическая характеристика тренированности организма в покое, в процессе выполнения стандартной и предельной нагрузки

1. Характеристика изменений частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления (АД), частоты дыхания (ЧД) и температуры тела (t) в покое у тренированного и не тренированного человека.
2. Характеристика изменений ЧСС, АД, ЧД, t тела при стандартной мышечной нагрузке у тренированного и не тренированного человека.

3. Характеристика изменений ЧСС, АД, ЧД, t тела при предельно напряженной работе у тренированного и не тренированного человека.
 4. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
 5. Механизм проявления гравитационного шока.
- Тема 12. Система кровообращения, ее основные составляющие
1. Большой и малый круг кровообращения (строение и функции).
 2. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).
 3. Кровь, ее состав и функции.

Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

Тема 1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии

1. Здоровье в трактовке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).
2. Характеристика субъективного и объективного здоровья.
3. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
4. Влияние окружающей среды, наследственности и направленности поведения человека на здоровье.
5. Роль занятия физической культурой в обеспечении здоровья.

Тема 2. Основы здорового образа жизни студента

1. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
2. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
3. Организация двигательной активности, учебы и отдыха в течение дня, недели.
4. Личная гигиена и закаливание как основа здорового образа жизни.
5. Вредные привычки и их профилактика.

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

Тема 1. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности

1. Основные понятия «психофизиологическая характеристика труда», «работоспособность», «само-чувствие», «усталость», «утомление», «пере-утомление», «рекреация», «релаксация».
2. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
3. Изменение работоспособности студентов в течение рабочего дня, суток, недели, по семестрам и в целом за учебный год под влиянием различных режимов и условий обучения.
4. Характеристика умственного и физического труда и их взаимосвязь.
5. Типы изменений умственной работоспособности студентов.

Тема 2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

1. Понятие основных профессионально-важных психических качеств: внимание, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, воля, настойчивость, смелость и решительность, инициативность, стойкость.
2. Средства и педагогические приемы формирования и совершенствования внимания в процессе физического воспитания.
3. Пути и средства развития оперативного мышления в процессе физического воспитания.
4. Приемы и средства формирования эмоциональной устойчивости в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
5. Методические основы волевой подготовки (инициативности, смелости и решительности, стойкости).

Раздел 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Тема 1. Средства физического воспитания

1. Физические упражнения как основное средство физического воспитания.
2. Естественные силы природы как вспомогательные средства физического воспитания.
3. Гигиенические факторы как вспомогательные средства физического воспитания.

Тема 2. Методы физического воспитания.

1. Словесные методы физического воспитания.
2. Строго регламентированные упражнения как методы физического воспитания.
3. Наглядные методы физического воспитания.

Тема 3. Методические принципы физического воспитания.

1. Принцип сознательности и активности.
2. Принцип наглядности и доступности.
3. Принцип систематичности и динамичности.

Тема 4. Формы физического воспитания.

1. Урок как основная форма физического воспитания.
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.
3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме внеучебного дня.

Тема 5. Основы и этапы обучения движениям

1. Понятия «двигательное умение» и «двигательный навык».
2. Этап начального разучивания техники двигательных действий и его задачи.
3. Этап углубленного разучивания техники двигательных действий и его задачи.
4. Этап совершенствования техники двигательных действий и его задачи.

Тема 6. Физические качества и их развитие

1. Силы, методика ее развития и определения.
2. Быстрота, методика ее развития и определения.
3. Выносливость, методика ее развития и определения.
4. Ловкость (координационные способности), методика ее развития и определения.
5. Гибкость, методика ее развития и определения.

Тема 7. Объем и интенсивность физической нагрузки

1. Понятие физической нагрузки.
2. Характеристика нулевой зоны интенсивности нагрузки.
3. Характеристика первой тренировочной зоны нагрузки.
4. Характеристика второй тренировочной зоны нагрузки.
5. Характеристика третьей тренировочной зоны нагрузки.
6. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
7. Физиологическая кривая нагрузки на занятиях по физической культуре и спорту.

Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом

Тема 1. Формы и содержание самостоятельных занятий физической культурой и спортом

1. Утренняя гигиеническая гимнастика, ее цель, задачи и содержание.
2. Упражнения в течение учебного дня (физкультминутки и физкультпаузы), их цель, задачи и содержание.
3. Самостоятельные тренировочные занятия, их цель, задачи и содержание.
4. Участие в спортивных соревнованиях, его цель и задачи.

Тема 2. Планирование и управление самостоятельными занятиями физической культурой и спортом

1. Принципы регулярности, систематичности, волнообразности и постепенности применения нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
2. Общий распорядок дня, требования гигиены самостоятельных занятий и питания.
3. Основные части самостоятельного тренировочного занятия.
4. Планирование и проведение самостоятельных занятий студентов с учетом годичного тренировочного цикла.
5. Границы интенсивности и пульсовой режим физической нагрузки у лиц разного возраста.
6. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Тема 3. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физической культурой и спортом

1. Объективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность.
2. Субъективные факторы, влияющие на формирование мотивов, побуждающих студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.
3. Характер содержания самостоятельных занятий физической культурой и спортом в зависимости от возраста.
4. Особенности самостоятельных занятий физической культурой и спортом женщин.
5. Гигиена самостоятельных занятий.

Раздел 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Тема 1. Характеристика спорта

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Любительский спорт, его цель и задачи.
3. Профессиональный спорт, его цель и задачи.
4. Краткая характеристика традиционных видов спорта и систем физических упражнений.
5. Современные популярные виды спорта.

Тема 2. Спортивная подготовка

1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Специальная физическая подготовка, ее цель и задачи.
3. Стороны спортивной подготовки (техническая, физическая, тактическая, психологическая, интегральная).
4. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
5. Общая и моторная плотность учебно-тренировочного занятия.
6. Физиологическая кривая нагрузки учебно-тренировочного занятия.

Раздел 8. Особенности занятий избранными видами спорта или системой физической упражнений

Тема 1. Модельные характеристики спортсмена высокого класса в различных видах спорта

1. Модельные характеристики физической подготовленности в легкой атлетике.
2. Модельные характеристики физической подготовленности в лыжном спорте.
3. Модельные характеристики физической подготовленности в спортивных играх.
4. Модельные характеристики физической подготовленности в плавании.

Тема 2. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений

1. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, психические качества и свойства личности.
2. Цели и задачи занятий избранным видом спорта (системой физических упражнений).
3. Перспективное, годичное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
4. Календарь соревнований.
5. Правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Тема 3. Педагогический и врачебный контроль при занятиях избранным видом спорта

1. Обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений.
2. Педагогический контроль эффективности тренировочных занятий и его содержание.
3. Врачебный контроль эффективности тренировочных занятий и его содержание.

Разделы 9. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом

Тема 1. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом и его содержание

1. Методы самоконтроля.
2. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
3. Дневник самоконтроля.
4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Разделы 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

Тема 1. ППФП студентов по избранному направлению и профилю подготовки или специальности

1. Определение понятия ППФП, ее цель, задачи, средства.
2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
3. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
4. Методика подбора средств ППФП студентов.

Тема 2. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП

1. Основные факторы, определяющие содержание ППФП будущего специалиста (виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности и специфика профессионального утомления и заболеваемости).
2. Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП студентов (индивидуальные особенности будущих специалистов, а также географо-климатические условия региона, где предстоит работать и жить выпускнику).

Раздел 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста

Тема 1. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста

1. Производственная физическая культура, ее цель и задачи.
2. Методические основы производственной физической культуры.
3. Производственная физическая культура в рабочее время.
4. Физическая культура и спорт в свободное время.
5. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Критерии оценивания (в баллах):

Для оценки реферата следует ориентироваться на нормативы:

90–100 % реферат написан на «отлично» – 40 баллов

76–89 % реферат написан на «хорошо» – 30 баллов

60–75 % реферат написан на «удовлетворительно» – 20 баллов

мене 60 % реферат написан на «неудовлетворительно» – 0 баллов

5.3. Фонд оценочных средств

Фонды тестовых заданий

Раздел 1* Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Уровень А. Один ответ

Вопрос 1

Физическая культура представляет собой:

1. физические упражнения
2. часть общечеловеческой культуры
3. двигательные действия
4. урок, на котором выполняются физические упражнения
5. воспитание физических качеств

Вопрос 2

Основатель отечественной системы физического образования:

1. П.Ф. Лесгафт
2. Л.П. Матвеев
3. М.В. Ломоносов
4. Пьер де Кубертен

Вопрос 3

В каком году в нашей стране был введен предмет «Физическая культура» в учебные планы как обязательный?

1. 1901
2. 1910

3. 1911

4. 1929

Вопрос 4

Программа по физическому воспитанию включает в себя следующие разделы:

1. теоретический, практический, самостоятельный, контрольный
2. научно-исследовательский, физкультурный, педагогический
3. любительский, профессиональный, спортивный, высших достижений

Вопрос 5

Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:

1. занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время
2. учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время
3. учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, спортивные мероприятия во внеучебное время
4. учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время, культурно-развлекательные мероприятия

Вопрос 6

Физическими упражнениями называются:

1. двигательные действия (включая и их совокупности), направленные на реализацию задач физического воспитания и спортивной тренировки, которые сформированы и организованы по их закономерностям
2. двигательные действия (включая и трудовые действия), направленные на определенные физиологические сдвиги в организме, которые сформированы и организованы по закономерностям производства
3. двигательные действия (включая и тактильные ощущения), направленные на прочувствование мышечных усилий при их продолжительности выполнения, которые сформированы и организованы по принципам тактильных восприятий

Вопрос 7

Техника выполнения физических упражнений – это:

1. совокупность способов и приемов, с помощью которых развиваются физические качества
2. совокупность способов и приемов, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью
3. совокупность исходных положений, определяющих деятельность педагога и обучающихся

Уровень Б. Точный ответ

Вопрос 8

Сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развития психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности определяется, как (закончите предложение термином из двух слов):

Правильный ответ: физическая культура

Вопрос 9

Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять:

Правильный ответ: 6-9 часов

Вопрос 10

Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:

Правильный ответ: физическое воспитание

Вопрос 11

После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам:

Правильный ответ: основная, подготовительная, специальная и группа лечебной физической культуры (ЛФК)

Вопрос 12

Структура занятия по физической культуре состоит из следующих частей:

Правильный ответ: вводная, подготовительная, основная, заключительная

Вопрос 13

Людей с устойчивой стереотипностью и последовательностью изменения работоспособности условно называют:

Правильный ответ: «ритмики»

Уровень В. Множественный выбор

Вопрос 14

Определите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):

1. стойкость
2. гибкость
3. ловкость
4. бодрость
5. выносливость

Вопрос 15

К циклическим упражнениям относятся (укажите 2 правильных ответа):

1. спортивные игры
2. плавание
3. езда на велосипеде
4. прыжки в высоту

5. фигурное катание

Вопрос 16

К ациклическим упражнениям относятся (укажите 3 правильных ответа):

1. бег
2. единоборства
3. водные лыжи
4. гребля

Уровень Г. На соответствие

Вопрос 17

Сопоставьте направленность основных разновидностей физической культуры и спорта с их принятыми обозначениями, вписав в бланк ответов соответствующие цифры

1. Базовая физическая культура Обеспечение физической подготовленности человека
2. Спорт Сохранение и восстановление здоровья
3. Лечебная физическая культура Достижение индивидуального максимума развития

Вопрос 18

Сопоставьте понятия, используемые в теории и методике физической культуры, с их характеристиками

1. Физическое развитие Педагогический процесс
2. Физическое воспитание Биологический процесс
3. Физическая подготовка Состояние
4. Физическое совершенство Педагогический процесс

Уровень Д. На упорядочивание

Вопрос 19

Соотнесите типы силовых способностей и их определения

1. Абсолютная сила это показатели максимальной силы в перерасчёте на 1 килограмм собственного веса тела
2. Относительная сила характеризуется непредельным напряжением мышц, проявляющимся в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью
3. Быстрая сила это способность достигать возможно больших показателей силы в возможно меньшее время
4. Взрывная сила это максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении

Вопрос 20

Расставьте города проведения летних Олимпийских Игр в хронологической последовательности:

1. Сидней
2. Москва
3. Рио-де-Жанейро
4. Барселона

Раздел 2* Социально-биологические основы физической культуры

Уровень А. Один ответ

Вопрос 1

Какие две основные функции выполняет скелет человека?

1. двигательную и сократительную
2. опорную и защитную
3. стопорную и флуоресцентную

Вопрос 2

Различают пять отделов позвоночника:

1. шейный, грудной, поясничный, крестцовый и копчиковый
2. черепной, лопаточный, плечевой, предплечевой и тазовый
3. атлантовый, эпистрофейный, мышцелковый, щиколотковый и теменной

Вопрос 3

По форме грудная клетка бывает:

1. трапециевидная, ромбовидная, треугольная, прямоугольная
2. нормальная, бочкообразная, килевидная, воронкообразная
3. шарообразная, овальная, треугольникообразная, конусовидная

Вопрос 4

Функции мышечной системы:

1. всасывающая, отгаликивающая, граничащая, стимулирующая
2. объединяющая, составляющая, организующая, достиженческая
3. двигательная, защитная, формировочная, энергетическая

Вопрос 5

Кровь состоит из:

1. плазмы и форменных элементов
2. митохондрии и хромосом
3. адреналина и норадреналина

Вопрос 6

Наиболее высокий уровень работоспособности (без влияния факторов нервно-эмоциональной напряженности) наблюдается в дни:

1. понедельник, вторник, среда
2. суббота, воскресенье, понедельник
3. вторник, среда, четверг

Вопрос 7

Пищеварительная система человека состоит из:

1. артерий, вен, капилляров и вспомогательных органов (мочевой пузырь, мошонка, яичник и др.)
2. желудочно-кишечного тракта и вспомогательных органов (слюнные железы, печень, поджелудочная железа, желчный пузырь и др.)
3. легких, трахеи, альвеол и вспомогательных органов (правого и левого желудочка, аорты, плевры и др.)

Вопрос 8

Желудочно-кишечный тракт человека состоит из:

1. ротовой полости, глотки, языка, пищевода, желудка, двенадцатиперстной кишки, толстого и тонкого кишечника
2. носоглотки, гортани, трахеи, альвеол, бронхов, хрящей и сухожилий
3. мошонки, семенника, семенных пузырьков, семенных протоков и жома

Вопрос 9

Под влиянием тренировки наибольшая гипертрофия мышц наблюдается при нагрузках:

1. силовых
2. скоростно-силовых
3. аэробных
4. смешанного характера

Вопрос 10

Под влиянием тренировки содержание костного белка оссеина и минеральных веществ:

1. увеличивается
2. уменьшается
3. остается неизменным

Уровень Б. Точный ответ

Вопрос 11

Вставьте в предложение пропущенное слово: «Автоматизированное действие, сформированное путем многократного его повторения и воспроизводимое в последующем без усилий, без пошаговой сознательной регуляции и контроля -»

Правильный ответ: навык

Вопрос 12

Форменный элемент крови, который является разносчиком кислорода в организме - (вставьте пропущенное слово в предложении):

Правильный ответ: гемоглобин

Вопрос 13

Дыхательная система выполняет функцию обеспечения организма кислородом и выведения из организма газа (вставьте пропущенное слово в предложении):

Правильный ответ: углекислого

Вопрос 14

Закончите предложение одним словом: «Основным источником энергии в организме являются»

Правильный ответ: углеводы

Уровень В. Множественный выбор

Вопрос 15

Факторы, влияющие на улучшение умственной работоспособности (укажите 3 правильных ответа):

1. пониженная температура воздуха
2. хорошее состояние здоровья
3. тишина
4. шум
5. хорошая освещенность рабочего помещения

Вопрос 16

Состояние перетренированности характеризуется (укажите 3 правильных ответа):

1. снижением артериального давления, амнезией
2. расстройством тонкой мышечной координации
3. увеличением частоты сердечных сокращений
4. ухудшением зрения, слуха, апатией
5. появлением диспепсических расстройств

Вопрос 17

Причинами перетренированности являются (укажите 3 правильных ответа):

1. неправильная организация тренировочного процесса
2. нерациональное питание
3. неоправданное увеличение тренировочных нагрузок
4. резкая смена климатических условий
5. перенесенное спортсменом «на ногах» какое-либо заболевание

Вопрос 18

Основными физиологическими особенностями тренированного организма являются (укажите 3 правильных ответа):

1. медленная и равномерная активизация функций организма в начале работы
2. рациональное использование ресурсов организма
3. быстрая активизация функций организма в начале работы
4. частичное использование ресурсов организма
5. быстрое снижение физиологических сдвигов до исходного уровня по окончании работы

Уровень Г. На соответствие

Вопрос 19

Установите соответствие названия с его содержанием, запишите соответствие цифрами

1. Система физических упражнений с отягощениями, направленная на всестороннюю силовую подготовку и совершенствование телосложения путём развития мышц Аэробика
2. Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости и способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем Атлетическая гимнастика
3. Система физических упражнений, которые включают в себя выполнение сложных хореографических соединений танцевального характера под музыку Стрит - джем

Уровень Д. На упорядочивание

Вопрос 20

Формирование двигательного навыка происходит в следующей последовательности:

1. этап закрепления и дальнейшего совершенствования
2. этап начального разучивания
3. этап углубленного разучивания

Раздел 3* Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

Уровень А. Один ответ

Вопрос 1

К какой степени умственного утомления (по С.А. Косилову) относятся следующие признаки: рассеянное внимание, частая смена поз, поддержание головы руками, неуверенные, замедленные движения, слабый интерес к новому материалу, отсутствие вопросов?

1. незначительное утомление
2. значительное утомление
3. резкое утомление

Вопрос 2

Снижение двигательной активности вызывает состояние:

1. гипоксии
2. гиподинамии
3. гипокинезии

Вопрос 3

В каком семестре снижение работоспособности происходит быстрее?

1. весеннем
2. осеннем

Вопрос 4

Какие виды упражнений следует включать в физкультурную паузу?

1. позо-тонические
2. статические
3. упражнения на развитие аэробной выносливости

Вопрос 5

Для какой зоны мощности характерно: продолжительность упражнений от 40 сек до 3-5 мин, максимальный кислородный долг в конце работы этой зоны мощности составляет 20-22 литра, накопление молочной кислоты – 250-350 мг %, рН крови снижается до 7?

1. зона максимальной мощности
2. зона субмаксимальной мощности
3. зона большой мощности
4. зона умеренной мощности

Вопрос 6

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

1. упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек
2. регулярное обращение к врачу
3. физическую и интеллектуальную активность

Вопрос 7

При первом выявлении употребления допинговых средств спортсмен подвергается:

1. дисквалификации на 2 года
2. дисквалификации на 4 года
3. дисквалификации пожизненно
4. штрафом в размере 1 000 000 \$

Вопрос 8

К какой группе профессий относится труд педагога-предметника?

1. легкий физический труд, малоподвижный, однообразный
2. умственный и преимущественно умственный труд
3. труд средней физической тяжести, разнообразный, динамичный
4. тяжелый физический труд

Вопрос 9

Объективными и информативными критериями оценки физической нагрузки являются показатели:

1. нервной системы
2. мочевыделительной системы
3. кардиореспираторной системы
4. эндокринной системы

Вопрос 10

Наиболее оптимальными условиями в сауне являются:

1. температура воздуха 80–90°C и относительная влажность воздуха 5–10%
2. температура воздуха 90–100°C и относительная влажность воздуха 5–10%
3. температура воздуха 100–110°C и относительная влажность воздуха 10–15%

Вопрос 11

Закаливание это:

1. способность организма противостоять различным заболеваниям
2. способность организма противостоять различным метеофакторам
3. повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям

Уровень Б. Точный ответ

Вопрос 12

Вставьте пропущенные слова через запятую: «Под влиянием тренировки в мышцах увеличиваются запасы энергии, необходимые для ресинтеза АТФ, а именно: увеличивается содержание _____, _____, _____».

Правильный ответ: миозина, гликогена, креатинфосфата

Вопрос 13

Вставьте пропущенные слова в предложении через запятую: «Спортивная тренировка сопровождается _____ частоты дыхания в покое, при этом глубина дыхания _____».

Правильный ответ: урежением, возрастает

Вопрос 14

Вставьте в предложение пропущенное слово: «При недостатке витамина "Д" и возникающим вследствие этого нарушением фосфорно-кальциевого обмена в организме развивается заболевание -.»

Правильный ответ: рахит

Вопрос 15

Вставьте в предложение пропущенное слово: «Разминка проводится в _____ части занятия»

Правильный ответ: подготовительной

Уровень В. Множественный выбор

Вопрос 16

Гипертрофия сердечной мышцы характеризуется (укажите 3 основных изменения):

1. уменьшение общего объема сердца
2. увеличение общего объема сердца
3. увеличение емкости полостей сердца
4. уменьшение емкости коронарных сосудов
5. увеличение емкости коронарных сосудов

Вопрос 17

Перечислите 3 группы препаратов, относящихся к допинговым средствам:

1. витамины
2. психотропные стимуляторы
3. наркотики и болеутоляющие
4. микроэлементы
5. анаболические стероиды

Вопрос 18

Что не относится к основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности (укажите 2 правильных ответа)?

1. правила личной гигиены, занятия физическими упражнениями
2. психотерапия
3. соблюдение рационального распорядка дня
4. биологически активные добавки
- 5.

оптимальные санитарно-гигиенические условия быта

Уровень Г. На соответствие

Вопрос 19

Соотнесите благоприятный период развития физических качеств и физические качества

1. 7-11 лет Пассивная гибкость
2. 11-16 лет (у девочек) Скоростные качества
3. 9-10 лет Силовые качества

Уровень Д. На упорядочивание

Вопрос 20

Укажите последовательность фаз гладкого бега:

1. стартовый разгон
2. старт
3. финиширование
4. бег по дистанции

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

Уровень А. Один ответ

Вопрос 1

Умственное утомление это:

1. объективное состояние организма человека
2. субъективное ощущение человека
3. психофизиологическая особенность человека

Вопрос 39

Вопрос 2

Умственная усталость это:

1. субъективное ощущение человека
2. объективное состояние организма
3. психологическая особенность человека

Вопрос 3

Основным специфическим средством физического воспитания являются:

1. физические упражнения
2. трудовые действия
3. полноценный сон и рациональное питание

Вопрос 4

К вспомогательным средствам физического воспитания относятся:

1. психотропные вещества и стимуляторы кроветворения
2. оздоровительные силы природы и гигиенические факторы
3. технические стимулирования и физиологические оснащения

Вопрос 5

К естественным силам природы как средствам физического воспитания относятся:

1. катание на лыжах, езда на велосипеде и плавание
2. режим труда, сна, питания и отдыха
3. солнце, воздух и вода

Вопрос 6

К какой из задач относится формирование личностных качеств, общая волевая и специальная психологическая подготовка, формирование специальных норм спортивной этики?

1. воспитательной
2. оздоровительной
3. образовательной

Вопрос 7

Какое состояние не является патологическим при большой физической и эмоциональной нагрузке?

1. утомление
2. эмоциональный подъем
3. перенапряжение
4. переутомление

Вопрос 8

Аэрозоль-терапия – это:

1. эффективный гигиенический метод использования биологически активных веществ, растений для профилактики и лечения простудных заболеваний
2. лечебный метод, основанный на введении внутрь организма ингаляционным путем лекарственных веществ в виде мельчайших жидких частиц

Вопрос 9

Одним из абсолютных противопоказаний к применению точечного массажа является:

1. гастрит
2. чрезмерное возбуждение
3. онкологическое заболевание
4. ларингит
5. грипп

Вопрос 10

Какова цель утренней гигиенической гимнастики?

1. вовремя успеть на первый урок в школе
2. совершенствовать силу воли
3. выступить на Олимпийских играх
4. ускорить полное пробуждение организма

Вопрос 11

В каком семестре период вработывания будет короче?

1. весеннем
2. осеннем

Вопрос 12

Укажите правильную последовательность выполнения массажа:

1. спина, нижние конечности, грудь, живот, шея
2. шея, спина, нижние конечности, грудь, верхние конечности, живот
3. шея, спина, грудь, живот, нижние и верхние конечности
4. нижние и верхние конечности, спина, шея, грудь, живот

Уровень Б. Точный ответ

Вопрос 13

Направленная повторность действия с целью воздействия на психические и физические свойства человека и совершенствования способа исполнения этого действия называется (закончите предложение одним словом)

Правильный ответ: упражнением

Вопрос 14

Вставьте в предложение пропущенные слова через запятую: "Уровень физической работоспособности зависит от наличных и резервных возможностей (чего?) _____, способный выделять главный гормон адаптации- _____". Чем больше эти резервы, тем выше прогнозируемая работоспособность.

Правильный ответ: коры надпочечников, кортизол

Уровень В. Множественный выбор

Вопрос 15

При умственной работе в деятельности сердечно-сосудистой системы происходят (укажите 2 правильных ответа):

1. увеличение кровенаполнения сосудов головного мозга
2. сужение сосудов внутренних органов
3. расширение периферических сосудов конечностей
4. расширение сосудов внутренних органов

Вопрос 16

В процессе продолжительной умственной работы происходят (укажите 2 правильных ответа):

1. увеличение время реакции
2. уменьшение время реакции
3. снижение устойчивости внимания
4. повышение сосредоточения внимания

Вопрос 17

Физиологическая кривая нагрузки занятия физической культуры считается нормальной, если:

1. мера воздействия физических упражнений на организм в подготовительной части достигает пика и в конце занятия частота сердечных сокращений не приходит в норму
2. мера воздействия физических упражнений на организм в течение занятия повышается постепенно, доходя в основной части до пикового уровня, и в заключительной части частота сердечных сокращений приходит примерно на исходный уровень
3. мера воздействия физических упражнений на организм в течение занятия повышается постепенно и в заключительной части достигает довольно высокого плато

Вопрос 18

Тренировочное занятие с равномерной нагрузкой способствует совершенствованию:

1. сердечно-сосудистой и дыхательной систем
2. скоростных качеств
3. общей и специальной выносливости
4. ловкости
5. волевых качеств

Уровень Г. На соответствие

Вопрос 19

Соотнесите формы и виды занятий по физической культуре

1. Внеклассная секция при ДЮСШ
2. Внешкольная урок
3. Классно-урочная школьные секции по видам спорта

Уровень Д. На упорядочивание

Вопрос 20

Расставьте спортивные игры по признаку увеличения количества человек, играющих за команду на площадке:

1. футбол
2. баскетбол
3. теннис
4. волейбол

Раздел 5* Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Уровень А. Один ответ

Вопрос 1

Принципы это:

1. исходные положения, определяющие деятельность педагога и обучающегося
2. методы обучения
3. средства обучения

Вопрос 2

Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

1. общей физической подготовкой
2. специальной физической подготовкой
3. гармонической физической подготовкой
4. прикладной физической подготовкой

Вопрос 3

Длительность упражнений в зоне максимальной мощности колеблется от:

1. 20–30 сек
2. 40 сек до 3–5 мин
3. 40 мин до 3 часов

Вопрос 4

Сила человека определяется, как:

1. способность противостоять утомлению
2. способность преодолевать внешнее сопротивление с помощью мышечных усилий
3. способность выполнять движения с максимальной амплитудой

Вопрос 5

Под выносливостью человека понимается:

1. способность выполнять двигательные действия за минимальный отрезок времени
2. способность быстро осваивать новые движения в незнакомой обстановке и в меняющихся условиях
3. способность выполнять заданную нагрузку в течение длительного времени, не снижая ее интенсивности

Вопрос 6

Гибкость человека определяется, как:

1. способность выполнять движения с максимальной амплитудой
2. способность преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий
3. способность быстро перемещаться в пространстве

Вопрос 7

Под быстротой человека подразумевается:

1. суммарная подвижность во всех суставах
2. способность выполнять заданные движения за минимальный отрезок времени
3. способность быстро осваивать новые движения в незнакомой обстановке

Вопрос 8

Ловкость человека характеризуется:

1. способностью быстро и рационально решать двигательные задачи в изменяющихся условиях
2. способностью выполнять стандартные двигательные задачи за минимальный отрезок времени
3. способностью выполнять двигательные задачи в течение длительного времени

Уровень Б. Точный ответ

Вопрос 9

Вставьте пропущенные слова через запятую:

«Под влиянием тренировки в мышцах увеличиваются запасы энергии, необходимые для ресинтеза АТФ, а именно: возрастает активность ферментов _____, _____, _____».

Правильный ответ: АТФ-азы, фосфоорилазы, сукцинатдегидрогеназы

Вопрос 10

Вставьте пропущенные слова через запятую: «Под влиянием тренировки в мышцах увеличиваются запасы энергии, необходимые для ресинтеза АТФ, а именно: повышается интенсивность _____, _____».

Правильный ответ: тканевого дыхания, гликолиза

Вопрос 11

Вставьте пропущенное слово в предложении: «Мера измерения беговых дистанций в Древней Греции -»

Правильный ответ: стадий

Уровень В. Множественный выбор

Вопрос 12

Физическими качествами человека являются (укажите 3 правильных ответа):

1. сила
2. внимательность
3. ловкость
4. уравновешенность
5. выносливость

Вопрос 13

По форме траектории движения, выполняемые человеком, бывают (выберите два правильных ответа):

1. прямолинейные
2. криволинейные
3. ступенчатые

4. ступенчато восходящие

Вопрос 14

Различают мышечную силу (выберите 2 правильных ответа):

1. добавочную
2. абсолютную
3. относительную
4. вспомогательную

Вопрос 15

Различают гибкость (выберите два правильных ответа):

1. основную
2. пассивную
3. второстепенную
4. активную

Вопрос 16

Физиологические и психофизические основы ловкости (укажите 3 правильных ответа):

1. запас двигательных навыков
2. быстрота и точность двигательных реакций
3. полноценное восприятие собственных движений и окружающей обстановки
4. запас условных и безусловных рефлексов
5. суммарное количество выполненных движений

Вопрос 17

Виды ловкости (укажите 3 правильных ответа):

1. телесная
2. условная
3. сочетание телесной и предметной
4. сочетание телесной и условной
5. предметная

Уровень Г. На соответствие

Вопрос 18

Сопоставьте тестовые упражнения и физические качества:

1. Прыжок в длину с места быстрота
2. Бег 60 или 100 м выносливость
3. Подтягивание гибкость
4. Бег 2 км сила
5. Наклон вперед в положении стоя (прямые ноги) скоростно-силовые качества

Вопрос 19

Соотнесите части урока и решаемые задачи

1. Вводная Повторение пройденного и изучение нового материала, совершенствование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств
2. Основная Постепенный переход от задаваемых нагрузок к относительно спокойному состоянию
3. Заключительная Подготовить организм занимающихся к предстоящей физической нагрузке и выполнению упражнений

Уровень Д. На упорядочивание

Вопрос 20

Упорядочьте части урока и решаемые задачи

1. Вводная Повторение пройденного и изучение нового материала, совершенствование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств
2. Основная Постепенный переход от задаваемых нагрузок к относительно спокойному состоянию
3. Заключительная Подготовить организм занимающихся к предстоящей физической нагрузке и выполнению упражнений

Раздел 6* Основы методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом

Уровень А. Один ответ

Вопрос 1

По мнению А.А. Гужаловского, сложно-координационными видами спорта (спортивная и художественная гимнастика, акробатика, фигурное катание на коньках и т.д.) следует начинать заниматься в возрасте:

1. 7 лет
2. 9 лет
3. 12 лет

Вопрос 2

Определите возрастной период (по А.А. Гужаловскому) начала занятий для видов спорта «на выносливость» (плавание, лыжи, конькобежный, гребной спорт и т.д.):

1. 7 лет
2. 9 лет
3. 10 лет

Вопрос 3

Для каких спортсменов характерно обладание способностью к предельно интенсивным усилиям импульсивного характера максимально концентрированным во времени, но не продолжительным и часто повторяющимися:

1. бегун-стайер
2. прыгун и метатель
3. прыгун на лыжах с трамплина

Вопрос 4

При выполнении упражнений на формирование правильной осанки, следует использовать:

1. только статические упражнения
2. статические и динамические упражнения, упражнения на расслабление
3. упражнения на координацию и равновесие с элементами дыхательных упражнений
4. только упражнения с силовой направленностью

Вопрос 5

Укажите «золотое правило», позволяющее регулировать вес тела и контролировать количество потребляемой пищи:

1. завтрак 30%, обед 40%, ужин 30%
2. завтрак 25%, обед 50%, ужин 25%
3. завтрак 35%, обед 45%, ужин 20%

Вопрос 6

Точечный массаж проводится:

1. резкими давящими движениями
2. «щипками»
3. вращательными движениями
4. поглаживанием

Вопрос 7

Правильное планирование учебно-тренировочных занятий содействует:

1. повышению уровня здоровья у родителей
2. ухудшению уровня здоровья детей и подростков
3. четкой организации всей учебно-тренировочной деятельности

Вопрос 8

При организации учебно-тренировочных занятий по физической культуре необходимо ставить обучающие, развивающие и воспитывающие задачи в количестве:

1. 1-3
2. 4-5
3. 5-6

Вопрос 9

Двигательная плотность учебно-тренировочного занятия это:

1. педагогически оправданное время на объяснение и показ двигательного действия
2. отношение урочного времени к двигательным действиям занимающихся
3. время, предоставленное занимающимся на отдых между упражнениями

Вопрос 10

Общая плотность учебно-тренировочного занятия по физической культуре это:

1. кривая изменения частоты сердечных сокращений в течение всего занятия
2. отношение урочного времени к педагогически оправданному времени
3. мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся

Вопрос 11

Моторная плотность занятия по физической культуре считается нормальной, если составляет:

1. 45-85 %
2. 100 %
3. 20-30 %

Вопрос 12

Кривую изменения частоты сердечных сокращений в течение всего занятия и, следовательно, фактическую интенсивность физической нагрузки занимающихся определяют на основе:

1. количества капилляров
2. толщины стенок сердца
3. пульсовых данных

Вопрос 13

Выберите правильный метод развития абсолютной силы:

1. метод предельных усилий
2. метод повторных усилий
3. метод умеренных усилий

Уровень Б. Точный ответ

Вопрос 14

Мера воздействия физических упражнений на организм человека определяется, как (вставьте в предложении пропущенное слово)

Правильный ответ: нагрузка

Вопрос 15

Методом предельных усилий от 1 до 3 повторений в одном подходе и 3-5 подходов за тренировочное занятие развивается такое физическое качество, как (вставьте два пропущенных слова):

Правильный ответ: абсолютная сила

Вопрос 16

Методом повторных усилий, подъем тяжестей от 8 до 12 раз в одном подходе и 4-6 подходов за тренировочное занятие, преимущественно развивается ... система (вставьте пропущенное слово в предложении):

Правильный ответ: мышечная

Уровень В. Множественный выбор

Вопрос 17

Одними из относительных противопоказаний к занятиям на тренажерной технике являются (укажите 3 правильных ответа):

1. аневризма сердца и аорты
2. нарушение сердечного ритма (экстрасистолия с частотой не выше 4:40)
3. органические заболевания нервной системы
4. нарушение менструального цикла

Вопрос 18

Искусственное ультрафиолетовое облучение рекомендуется проводить с учетом светоклиматических особенностей местности в течение (укажите 2 правильных ответа):

1. зимнего периода
2. весеннего периода
3. осеннего периода
4. осенне-зимнего периода
5. зимне-весеннего периода

Уровень Г. На соответствие

Вопрос 19

Установите соответствие название термина с его содержанием, запишите соответствие цифрами

1. Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила» Силовая выносливость
2. Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины Силовые способности
3. Способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц Силовая ловкость

Уровень Д. На упорядочивание

Вопрос 20

Укажите последовательность команд при выполнении низкого старта:

1. внимание
2. встать по дорожкам
3. на старт
4. марш

Раздел 7* Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Уровень А. Один ответ

Вопрос 1

Какая страна является родиной Олимпийских игр?

1. Рим
2. Китай
3. Греция
4. Япония

Вопрос 2

Пять олимпийских колец символизируют:

1. пять принципов олимпийского движения
2. основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады
3. союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх
4. повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека

Вопрос 3

В заключительной части учебно-тренировочного занятия необходимо выбрать следующие упражнения:

1. медленная ходьба, упражнения на расслабление, дыхательные и отвлекающие упражнения
2. соревновательные упражнения с повышенной интенсивностью
3. бег от 100 м до 1000 м в максимальном темпе

Вопрос 4

Методика определения общей плотности учебно-тренировочного занятия:

1. рационально затраченное время на занятии умножается на 100% и делится на продолжительность занятия
2. время, проведенное в движении, умножается на 100 % и делится на продолжительность занятия
3. с помощью динамометра по общепринятой методике

Вопрос 5

По мнению А.Н. Крестовникова, интенсивность работы во время тренировки по сравнению с соревнованиями должна быть:

1. ниже

2. выше

3. одинаковой

Вопрос 6

Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека:

1. 180-200 уд./мин.

2. 170-180 уд./мин.

3. 140-160 уд./мин.

Вопрос 7

Отличительная особенность упражнений при развитии силы заключается в том, что:

1. их выполняют медленно

2. в качестве отягощения используется собственный вес

3. они вызывают значительное напряжение мышц

Вопрос 8

Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:

1. подвижных и спортивных игр

2. прыжков в высоту

3. бега с максимальной скоростью

Вопрос 9

Повторный метод тренировки характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которого происходит:

1. частичное восстановление работоспособности

2. недовосстановление работоспособности

3. достаточно полное восстановление работоспособности

Вопрос 10

Интервальный метод тренировки характеризуется многократным повторением упражнения, с жестко регламентированными интервалами отдыха до:

1. избыточного восстановления

2. не полного восстановления

3. полного восстановления

Уровень Б. Точный ответ

Вопрос 11

Выполнение пробегания нескольких отрезков на короткие дистанции на максимальной скорости, например, 30 м с низкого старта, развивает такое физическое качество, как (вставьте в предложении пропущенное слово):

Правильный ответ: быстрота

Вопрос 12

Выполнение непрерывной нагрузки с равномерной и переменной интенсивностью в течение длительного времени развивает такое физическое качество, как (вставьте пропущенное слово в предложении):

Правильный ответ: выносливость

Вопрос 13

Применение физических упражнений различной сложности с незнакомыми условиями их выполнения развивает такое физическое качество, как (закончите предложение термином):

Правильный ответ: ловкость

Вопрос 14

Выполнение пружинистых наклонов, выпадов, махов ногами, отведений рук в количестве от 30 до 40 повторений, статических упражнений на растягивание мышц развивает такое физическое качество человека, как (вставьте пропущенное слово в предложении):

Правильный ответ: гибкость

Вопрос 15

Методом умеренных усилий (работа с отягощениями от 30 % до 40 % от максимума), в количестве повторений в одном подходе от 30 до 50 и более раз в одном подходе и 4-6 и более подходов за тренировочное занятие развивает такое физическое качество, как ... (закончите предложение двумя словами):

Правильный ответ: силовая выносливость

Уровень В. Множественный выбор

Вопрос 16

К средствам спортивной тренировки относятся:

1. избранные соревновательные упражнения (циклические – ходьба, бег, плавание, гребля и др., ациклические – тяжелая атлетика, стрельба, единоборства и др.)

2. специально-подготовительные упражнения: подводящие, подготовительные (элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей)

3. общеподготовительные упражнения

4. имитационные упражнения

5. упражнения на развитие самолюбия

Вопрос 17

На соревнованиях фактор соперничества создает особый:

1. эмоциональный фон

2. физиологический фон

3. скелетный фон

4. ахилесовый фон

5. протяжный фон

Уровень Г. На соответствие

Вопрос 18

Установите соответствие названия с его содержанием, запишите соответствие цифрами

1. Волевое качество, проявляющееся в спокойном осознании спортсменом своих возможностей в процессе овладения мастерством и преимуществами над соперником в ходе выступлений в соревнованиях **Настойчивость**
2. Свойство личности, определяющее готовность человека к усвоению, сохранению, развитию и использованию знаний и опыта, а также к разумному поведению **Уверенность**
3. Стремление достичь намеченной цели, энергичное, активное преодоление препятствий на пути к достижению цели **Интеллект**

Вопрос 19

Установите соответствие между физическими качествами человека и двигательными действиями

1. Сила **бег 60 м**
2. Ловкость **гимнастический мост**
3. Быстрота **сгибание и разгибание рук**
4. Гибкость **кросс**
5. Выносливость **челночный бег 4х10 м**

Уровень Д. На упорядочивание

Вопрос 20

Расставьте периоды макроцикла подготовки спортсмена в правильной последовательности:

1. соревновательный
2. специально-подготовительный
3. переходный
4. общеподготовительный

Раздел 8* Особенности занятий избранными видами спорта или системой физических упражнений

Уровень А. Один ответ

Вопрос 1

В теории и методике физического воспитания слово "упражнение" обозначает:

1. взаимосвязанные количественные и качественные преобразования особей с момента зарождения до конца жизни
2. восхождение человеческих обществ от примитивных состояний к вершинам цивилизованного состояния, основанного на высших научно-технических, нравственно-этических достижениях
3. направленную повторность действия с целью воздействия на физические и психические качества человека и совершенствования способа исполнения этого действия

Вопрос 2

Классификация физических упражнений по признаку спортивной специализации объединяет три группы:

1. 1) воздушные, 2) наземные, 3) водные
2. 1) легкоатлетические, 2) тяжелоатлетические, 3) игровые
3. 1) соревновательные, 2) специально-подготовительные, 3) общеподготовительные

Вопрос 3

Заграта энергии в килокалориях на суммарный объем тренировочной нагрузки называется:

1. абсолютным показателем оптимального объема нагрузки
2. интегральным показателем оптимального объема нагрузки
3. относительным показателем оптимального объема нагрузки
4. индивидуальным показателем оптимального объема нагрузки

Вопрос 4

Укажите, что не является основным направлением адаптивного спорта:

1. паралимпийское
2. специальное Олимпийское движение
3. Всемирные игры глухих
4. специальное Европейское движение

Вопрос 5

В основе дыхательной гимнастики К. Бутейко лежит принцип:

1. трехтактного поверхностного дыхания с максимальной паузой дыхания на выдохе
2. глубокого диафрагмального дыхания
3. дыхания, при котором вдохи очень короткие и ограничены, а выдохи самопроизвольные

Вопрос 6

Аутогенная тренировка – это система:

1. сознательно применяемых человеком безусловных рефлексов
2. сознательно применяемых человеком условных рефлексов
3. сознательно применяемых человеком психологических приемов
4. сознательно применяемых человеком физических упражнений

Вопрос 7

Отдельные составляющие, в которых проявляются индивидуальные вариации техники непринципиального характера, например, неодинаковая глубина подседа при поднимании штанги, относятся к:

1. главному звену техники физических упражнений

2. основам техники физических упражнений
3. деталям техники физических упражнений

Вопрос 8

К циклическим упражнениям относятся:

1. ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание,
2. прыжки, метания, толкания
3. спортивные игры, единоборства, фехтование

Вопрос 9

К ациклическим упражнениям относятся:

1. ходьба на лыжах, гиревое двоеборье
2. прыжки, метание
3. марафонский бег, бег на короткие дистанции

Вопрос 10

Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

1. иметь вес до 300 г.
2. соответствовать цвету костюма
3. иметь узкий длинный носок
4. соответствовать виду спорта

Вопрос 11

Физкультминутка – это...?

1. способ преодоления утомления
2. возможность прервать занятие
3. время для общения с одноклассниками
4. спортивный праздник

Вопрос 12

При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

1. через рот и нос попеременно
2. через рот и нос одновременно
3. только через рот
4. только через нос

Уровень Б. Точный ответ

Вопрос 13

Техника, одинаковая для всех исполнителей, называется (закончите предложение одним словом)

Правильный ответ: стандартной

Вопрос 14

При окислении одного грамма жира выделяется килокалорий (введите правильный ответ цифрой)

Правильный ответ: 9,3

Уровень В. Множественный выбор

Вопрос 15

Одними из вспомогательных гигиенических средств, обеспечивающими быстрое восстановление и стимуляцию общей, профессиональной и спортивной работоспособности являются (укажите 2 правильных ответа):

1. питание
2. воздействие ионизированным воздухом
3. биологически активные добавки
4. бани

Уровень Г. На соответствие

Вопрос 16

Установите соответствие названия с его содержанием, запишите соответствие цифрами

- | | |
|--|------------------|
| 1. Расположение и действия играющих в конкретном отрезке времени | Игровые действия |
| 2. Специализированные действия, используемые играющими для достижения целей игры | Игровые приёмы |
| 3. Комплексная двигательная реакция игрока на игровую ситуацию | Игровая ситуация |

Вопрос 17

Установите соответствие между спортивной дисциплиной и дистанцией

- | | |
|--------------------------------|-------------|
| 1. Бег | 20 км |
| 2. Плавание | 42 км 195 м |
| 3. Лыжные гонки | 10 км |
| 4. Спортивная ходьба (женщины) | 50 км |

Вопрос 18

Установите соответствие между приведенными в таблице способами прыжков в длину и особенностями техники:

- | | |
|----------------|---|
| 1. Согнув ноги | 1/3 прыжка выполняется в положении «шага» |
| 2. Прогнувшись | 2,5-3,5 «шага в воздухе» |
| 3. Ножницы | Маховая нога выпрямляется и отводится назад к толчковой |
| 4. Тройной | Прыжок «скачком» |

Уровень Д. На упорядочивание

Вопрос 19

Расставьте соревнования в порядке увеличения их значимости:

1. первенство республики (области, края)

2. первенство города
3. первенство страны
4. первенство федерального округа

Вопрос 20

Расставьте в правильной последовательности виды триатлона:

1. бег
2. плавание
3. велогонка

Раздел 9* Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом

Уровень А. Один ответ

Вопрос 1

Теоретическим обоснованием правомерности применения теста PWC 170 является:

1. зона максимального функционирования сердечно-сосудистой и респираторной систем в условиях, близких к минимальному потреблению кислорода
2. зона оптимального функционирования сердечно-сосудистой и респираторной систем в условиях, близких к максимальному потреблению кислорода
3. зона минимального функционирования сердечно-сосудистой и респираторной систем в условиях, близких к оптимальному потреблению кислорода

Вопрос 2

Что не является одной из форм врачебного контроля?

1. врачебно-педагогические наблюдения за студентами во время занятий и соревнований
2. санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий и спортивных соревнований
3. предупреждение спортивного травматизма и заболеваемости
4. предупреждение конфликтных ситуаций в коллективе

Вопрос 3

С помощью какого метода проводится оценка физического развития?

1. тест PWC170
2. 12-ти минутный бег
3. метод индексов
4. велоэргометрия

Вопрос 4

Основой антропометрических стандартов является:

1. возраст
2. вес
3. рост
4. окружность грудной клетки
5. жизненная емкость легких

Вопрос 5

Метод индексов – это:

1. соотношение двух или нескольких признаков
2. соотношение отдельных антропометрических показателей, которые вычисляются математически с помощью коэффициента регрессии

Вопрос 6

При кругловогнутой спине следует выбирать специальные упражнения, направленные на:

1. уменьшение угла наклона таза
2. увеличение угла наклона таза
3. развитие статической выносливости
4. развитие аэробной выносливости

Вопрос 7

При сутуловатости следует выбирать специальные упражнения, направленные на:

1. уменьшение угла наклона таза
2. увеличение угла наклона таза
3. развитие статической выносливости
4. развитие аэробной выносливости

Вопрос 8

Выберите правильные способы определения абсолютной силы:

1. кистевая и станочная динамометрии, приседание со штангой, тяга и жим штанги максимального веса
2. работа кистевым эспандером на максимальное количество раз, толчок, тяга, жим и приседание со штангой максимального веса до появления чувства усталости
3. работа кистевым эспандером, толчок, тяга, жим и приседание со штангой максимального веса 15 раз за 7 секунд

Вопрос 9

Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

1. 85-90 уд./мин.
2. 80-84 уд./мин.
3. 60-80 уд./мин.

Вопрос 10

В связи с усилением синтеза структурных белков происходит рабочая гипертрофия, а именно:

1. уменьшается число контактов между клеткой и сарколеммой
2. увеличивается количество миофибрилл
3. возрастает интенсивность процессов окислительного фосфорилирования

Уровень Б. Точный ответ

Вопрос 11

Кислотность крови считается нормальной, если $pH = \dots\dots$ (вставьте правильный ответ цифрой через дефис без пробелов)

Правильный ответ: 7,35-7,45

Вопрос 12

Сила мышц кисти определяется кистевым ... (вставьте в предложении пропущенное слово, обозначающее прибор для определения силы мышц кисти)

Правильный ответ: динамометром

Вопрос 13

Эритроциты – это клетки крови человека, которые содержат в себе (закончите предложение одним словом)

Правильный ответ: гемоглобин

Уровень В. Множественный выбор

Вопрос 14

По каким анализам, в соответствии с правилами МОК, определяют наличие допинга в организме (укажите 2 правильных ответа):

1. кровь
2. моча
3. кал
4. слюна

Вопрос 15

Уровень физического развития оценивается с помощью методов (укажите 2 правильных ответа):

1. антропометрических стандартов
2. стандартных шкал
3. антропометрических индексов
4. процентных отклонений

Вопрос 16

К субъективным показателям самоконтроля относятся (укажите 2 правильных ответа):

1. самочувствие
2. аппетит
3. настроение
4. скорость реакции на внешние раздражители

Вопрос 17

К объективным показателям самоконтроля относятся (укажите 3 правильных ответа):

1. артериальное давление
2. скорость мыслительных процессов
3. частота сердечных сокращений
4. спирометрия
5. лабильность нервных процессов

Вопрос 18

Быстроту человека можно определить следующими методами:

1. временем пробегания коротких дистанций
2. измерением длины шага
3. измерением времени пробегания длинных дистанций
4. измерением расстояния пройденной дистанции
5. измерением количества касаний бедром натянутой веревки на определенной высоте за 10 секунд при беге на месте

Уровень Г. На соответствие

Вопрос 19

Соотнесите вид спортивных игр и их характеристики

- | | |
|--------------|---|
| 1. Баскетбол | площадка 9x18, 6 игроков, игра до 3 побед |
| 2. Волейбол | площадка 28x15, 5 игроков, игра 4 тайма по 10 мин |
| 3. Футбол | поле 105x68м, 11 игроков, игра 2 тайма по 45 мин |

Уровень Д. На упорядочивание

Вопрос 20

Укажите последовательность фаз прыжка в длину:

1. разбег
2. полет
3. приземление
4. отталкивание

Раздел 10* Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

Уровень А. Один ответ

Вопрос 1

Профессионально-прикладная физическая подготовка это:

1. подсистема физического воспитания, обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющее существенное значение для конкретной профессиональной деятельности

2. комплекс упражнений, обеспечивающий эффективную деятельность человека в конкретной профессиональной области

Вопрос 2
Целью профессионально-прикладной физической подготовки студентов педагогических вузов является:

1. обеспечение формирования и совершенствования свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности

2. формирование с помощью различных средств физической культуры и спорта профессионально важных свойств и качеств личности

3. содействие освоению конкретной профессии, достижение необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду

Вопрос 3

Профессионально-прикладную физическую подготовку следует проводить:

1. круглогодично

2. во внеучебное время

3. в каникулярное время

4. в период прохождения учебных производственных практик

Вопрос 4

В основе методики голодания П. Брега лежит:

1. лечебное действие

2. профилактическое действие

3. очистительное действие

Вопрос 5

Интенсивность упражнений для суставов определяется по их состоянию, укажите правильный ответ:

1. суставы вне подозрения – достаточно выполнять 200-300 движений, при первых болях – 50-100 движений, при явных поражениях суставов – 20 движений

2. суставы вне подозрения – достаточно выполнять 100 движений, при первых болях – 200-300 движений, при явных поражениях суставов – 1000 движений

Вопрос 6

Укажите точку акупунктуры, которую следует массировать при работе, связанной с напряжением глаз:

1. на кончике носа

2. верхний конец боковой борозды крыла носа

3. края бровей внутренних углов глаз

4. на 3 мм снаружи от угла ногтевого ложа большого пальца кисти

Вопрос 7

Укажите точку акупунктуры, которую следует массировать при работе, связанной с напряжением слухового и вестибулярного аппарата:

1. на кончике носа

2. на 2-3 мм в сторону носа от внутреннего угла глаза

3. у начала бровей внутреннего угла глаза

4. у козелка уха

Вопрос 8

Целью этапа закрепления и дальнейшего совершенствования техники соревновательных упражнений является:

1. формирование навыка выполнения соревновательных упражнений

2. формирование двигательного умения выполнять отдельные приемы и соревновательные упражнения в полной координации

3. формирование знаний и представлений об условиях и способах выполнения соревновательных упражнений

Вопрос 9

Что такое режим дня?

1. выполнение поручений преподавателя

2. подготовка домашних заданий

3. распределение основных дел в течение дня

4. завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время

Вопрос 10

Нагрузка в физических упражнениях характеризуется:

1. величиной их воздействия на организм

2. напряжением определенных мышечных групп

3. временем и количеством повторений двигательных действий

4. подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья

Вопрос 11

Простейший комплекс ОРУ (общеразвивающие упражнения) начинается с упражнения:

1. для мышц ног

2. подтягивания

3. махового характера

4. для мышц шеи

Уровень Б. Точный ответ

Вопрос 12

Пониженная двигательная активность человека – это:

Правильный ответ: гиподинамия

Вопрос 13

Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:

Правильный ответ: быстрее, выше, сильнее

Уровень В. Множественный выбор

Вопрос 14

Гидропроцедуры, оказывающие тонизирующее воздействие на организм человека (укажите 2 правильных ответа):

1. шотландский душ
2. жемчужная ванна
3. хлоридно-натриевая ванна
4. щелочная ванна

Вопрос 15

К видам реабилитации инвалидов не относятся (укажите 2 правильных ответа):

1. социальная
2. педагогическая
3. медицинская
4. физическая
5. психологическая

Вопрос 16

Вследствие неправильной осанки возникает (укажите 2 правильных ответа):

1. недостаточность подвижности грудной клетки и диафрагмы
2. снижение резистентности организма
3. снижение рессорной функции позвоночника
4. гипертрофия миокарда

Уровень Г. На соответствие

Вопрос 17

Установите соответствие между спортивной дисциплиной и дистанцией

1. Бег 20 км
2. Плавание 42 км 195 м
3. Лыжные гонки 10 км
4. Спортивная ходьба (женщины) 50 км

Уровень Д. На упорядочивание

Вопрос 18

Укажите последовательность фаз метаний:

1. сохранение равновесия
2. финальное усилие
3. предварительный разгон снаряда
4. выпуск снаряда

Вопрос 19

Укажите последовательность фаз кроля на груди:

1. отталкивание
2. пронос над водой
3. подтягивание
4. вход руки в воду
5. выход руки из воды

Вопрос 20

Укажите последовательность фаз кувырка вперед:

1. толчок
2. начало движения
3. завершение движения
4. перекат в группировке

Раздел 11* Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста

Уровень А. Один ответ

Вопрос 1

В термине "физические упражнения" слово "физическое" отражает:

1. характер совершаемой работы (в отличие от медитационной), внешне проявляемой в виде повторности движений в процессе физического развития
2. характер совершаемой работы (в отличие от умственной), внешне проявляемой в виде перемещений тела в пространстве и во времени
3. характер совершаемой работы (в отличие от имитационной), внешне проявляемой в виде концентрации внимания на внутренние ощущения организма и внешнюю форму движений

Вопрос 2

Различают следующие фазы выполнения физических упражнений:

1. главная, второстепенная, вспомогательная
2. прямолинейная, криволинейная, волнообразная
3. подготовительная, основная, заключительная

Вопрос 3

Классификация физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания включает четыре группы физических упражнений:

1. легкая атлетика, тяжелая атлетика, спортивные игры, единоборства
2. воздушные, наземные, водные, подводные
3. гимнастика, игры, спорт, туризм

Вопрос 4

Классификация физических упражнений по их анатомическому признаку группирует:

1. физические упражнения для совершенствования елочных, лестничных, плуговых движений и т.д.
2. физические упражнения для развития мышц рук, ног, брюшного пресса, спины и т.д.
3. физические упражнения для совершенствования попеременных, равномерных, переменных способов передвижения и т.д.

Вопрос 5

Классификация физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения включает в себя физические упражнения:

1. циклические, ациклические и комбинированные
2. соревновательные, игровые и повторные
3. имитационные, подготовительные и подводящие

Вопрос 6

Классификация физических упражнений по признаку физиологических зон мощности включает упражнения:

1. максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности
2. легкой, тяжелой и средней мощности
3. облегченной, утяжеленной и усредненной мощности

Вопрос 7

Классификация физических упражнений по признаку их преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств составляет следующую группу:

1. физические упражнения для развития поперечнополосатой и гладкой мускулатуры, костной, эндокринной и выделительной систем и упражнения, требующие комплексного проявления этих систем
2. физические упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости и упражнения, требующие комплексного проявления этих качеств и двигательных навыков
3. физические упражнения для развития смелости и решительности, уверенности и самообладания, целеустремленности и упражнения, требующие комплексного проявления этих качеств

Вопрос 8

Оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или напряженной тренировки – это одна из задач:

1. тактической подготовки
2. технической подготовки
3. психологической подготовки

Вопрос 9

Укажите основные составляющие расчета суточных энергозатрат:

1. основной обмен, затраты на пищеварение
2. основной обмен, затраты на мышечную деятельность
3. основной обмен, затраты на мышечную деятельность, пищеварение, профессиональную деятельность
4. основной обмен, затраты на мышечную деятельность, профессиональную деятельность

Вопрос 10

На первом этапе дозировка воздушных ванн осуществляется за счет:

1. постепенного снижения атмосферного давления
2. снижения температуры воздуха при постоянной длительности процедуры
3. увеличения длительности процедуры при постоянной температуре
4. постепенного снижения атмосферного давления, температуры воздуха при постоянной длительности процедуры

Вопрос 11

Укажите правильную последовательность водных процедур:

1. растирание снегом, обливание, купание в открытом водоеме, душ, влажное обтирание, моржевание
2. влажное обтирание, обливание, душ, купание в открытом водоеме, растирание снегом, моржевание
3. влажное обтирание, душ, обливание, растирание снегом, купание в открытом водоеме, моржевание

Вопрос 12

Массаж и самомассаж способствуют:

1. улучшению защитных функций кожи
2. увеличению эластичности и прочности сухожилий и связок
3. активизации деятельности желез внутренней секреции

Уровень Б. Точный ответ

Вопрос 13

Закончите предложение одним словом: «Строительную функцию в организме человека выполняют»

Правильный ответ: белки

Вопрос 14

Форменный элемент крови, который пожирая микробов погибает сам - ... (вставьте в предложении пропущенное слово во множественном числе):

Правильный ответ: лейкоциты

Вопрос 15

Костная система выполняет и защитную функции (вставьте в предложении пропущенное слово)

Правильный ответ: опорную

Уровень В. Множественный выбор

Вопрос 16

Укажите две группы препаратов, которые относятся к допинговым средствам:

1. адаптогены растительного и животного происхождения
2. симпатомиметические амины
3. стимуляторы деятельности центральной нервной системы
4. анаболизирующие средства растительного происхождения
5. белковые, углеводные и липидные продукты повышенной биологической ценности

Вопрос 17

Укажите 4 вида массажа:

1. гигиенический
2. косметический
3. лечебный
4. аппаратный, бесконтактный
5. спортивный

Уровень Г. На соответствие

Вопрос 18

Установите соответствие между видом спорта и временем игры

1. Баскетбол 2 по 45 мин
2. Футбол 3 по 20 мин
3. Хоккей 4 по 10 мин
4. Гандбол 2 по 30 мин

Вопрос 19

Установите соответствие между спортивной дисциплиной и дистанцией

1. Бег 20 км
2. Плавание 42 км 195 м
3. Лыжные гонки 10 км
4. Спортивная ходьба (женщины) 50 км

Уровень Д. На упорядочивание

Вопрос 20

Расставьте в порядке увеличения массы мяча в спортивных играх:

1. футбол
2. теннис
3. баскетбол
4. волейбол

Критерии оценивания (в баллах): Для тестирования в Moodle по 11 разделам дисциплины сформированы блоки по 20 вопросов (11x20=220). Для оценки тестирования следует ориентироваться на средний процент правильных ответов из 11 разделов.

Для оценки тестирования следует ориентироваться на следующие нормативы и рейтинговые баллы:

Правильные ответы, % Рейтинговые баллы	Оценка	Баллы за правильные ответы
90–100 % 40	"Отлично"	20
76–89 % 30	"Хорошо"	15
60–75 % 20	"Удовлетворительно"	10
менее 60 % 0	"Неудовлетворительно"	0

5.4. Перечень видов оценочных средств

Тестирование

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Ильинич В. И., Виленский М. Я.	Физическая культура студента: [учеб. для вузов	Москва: Гардарики, 1999
Л1.2	Симень В. П.	Физическая культура и спорт: учеб. пособие	Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2018
Л1.3	Кислицын Ю. Л., Побыванец В. С., Бурмистров В. Н.	Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов: справочное пособие	Москва: Российский ун-т дружбы народов, 2013
Л1.4	Беляев В. С., Филимонова С. И., Астахов Д. Б., Козлова С. Ю., Новоточина Л. В., Беляев В. С., Филимонова С. И.	Физическая культура и спорт в современном обществе: сборник статей	Москва: Московский городской педагогический ун-т, 2011
Л1.5	Чучалина А. И., Калугина М. Г.	Производственная практика студентов специальности «Физическая культура и спорт» и направления «Физическая культура» заочной формы обучения: учебное пособие	Омск: Сибир. гос. ун-т физ. культуры и спорта, 2009
Л1.6	Каткова А. М., Храмцова А. И.	Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие	Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018
Л1.7	Матвеева Н. А., Васильева Н. В., Тимофеев М. В.	Физическая культура и спорт: курс лекций : электрон. учеб. пособие	Чебоксары: ЧГПУ, 2019
Л1.8	Кунарев В. С., Дитятин А. Н., Шелкова Л. Н., Барченко С. А., Емельянов В. Д., Богданов О. А., Бочковская В. Л., Головко А. А., Быстрова И. В., Леппик М. Э., Никитина Е. С., Васютина И. П., Пальтиель Л. Р., Фокин А. М., Соловьева Т. В., Овчинников В. П., Егоров В. Ю., Баев Н. Н., Сабурова Е. В., Габов М. В., Жукова Т. В., Зюкина А. В., Шелковой Л. Н., Габова М. В., Зюкин А. В.	Физическая культура и спорт: учебное пособие	Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019
Л1.9	Дорошенко С. А., Дергач Е. А.	Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие	Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019
Л1.10	Лифанов А. Д., Гейко Г. Д., Хайруллин А. Г.	Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие	Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Пискунов В. А., Максиняева М. Р., Тупицына Л. П.	Здоровый образ жизни: учебное пособие	Москва: Прометей : Московский педагогический гос. ун-т, 2012

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.2	Гаврилов В. И., Рубис Л. Г., Тарасеня Т. Ю.	Физическая культура и спорт. Практика педагогических игр в психологическом воспитании студентов: учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2019

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	1. Научная электронная библиотека. URL: www.elibrary.ru . 2. «We're the Superhumans» Rio Paralympics 2016 Trailer [Электронный ресурс]. URL: http://www.youtube.com/watch?v=IocLkk3aYlk&t=2s (дата обращения: 30.05.2022). 3. Human Circulatory System [Электронный ресурс]. URL: https://www.youtube.com/watch?v=_qmNCJxpsr0 (дата обращения: 30.05.2022). 4. Science Respiratory System [Электронный ресурс]. URL: https://www.youtube.com/watch?v=kacMYexDgHg (дата обращения: 30.05.2022). 5. The Digestive System [Электронный ресурс]. URL: https://www.youtube.com/watch?v=_QYwscALNng (дата обращения: 30.05.2022). 6. Упражнения для всего тела [Электронный ресурс] URL: https://youtu.be/9o0UPuDBM8M (дата обращения: 30.05.2022).		
Э2	http://www.elibrary.ru/ Научная электронная библиотека http://rvb.ru/index.html Русская виртуальная библиотека http://www.rsl.ru/ Российская государственная библиотека http://ben.irex.ru/ben_nn.htm Библиотека по естественным наукам http://lcweb.loc.gov/z3950/gateway.html Библиотека конгресса США http://www.lib.msu.ru/ Библиотека МГУ им. М. В. Ломоносова http://infolio.asf.ru Университетская библиотека http://www.author-edu.ru/ Авторская Телекоммуникационная Мультимедийная Образовательная Среда http://www.stydney.ru/ Банк рефератов		

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимо использование следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:		
6.3.1.2	Базовый набор программ: ОС Windows 10. Профессиональная 64bit; Office Standard 2019, Russian (Подписка для образовательных учреждений, ООО «+Альянс»);		
6.3.1.3	ОС Astra Linux Special Edition 1.7 Вариант лицензирования «Орел» (Без ограничения срока)		
6.3.1.4	LibreOffice свободно распространяемый офисный пакет		
6.3.1.5	Браузеры: Mozilla Firefox, Яндекс, Спутник, Атом		
6.3.1.6	Архиватор 7-Zip(free) — свободно распространяемый программный продукт		
6.3.1.7	Программное обеспечение электронного обучения включает в себя:		
6.3.1.8	- образовательный портал на базе CMS Moodle www.moodle21.ru , обеспечивающую раз-работку и комплексное использование электронных образовательных ресурсов;		
6.3.1.9	- программное обеспечение для проведения учебных мероприятий в формате видеоконференций Яндекс.Телемост, Сферум.		
6.3.1.10			

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Электронная библиотека ЧГПУ http://lib.chgpu.edu.ru/		
6.3.2.2	ЭБС IPR SMART https://www.iprbookshop.ru .		
6.3.2.3	http://www.elibrary.ru/ Научная электронная библиотека		
6.3.2.4	http://rvb.ru/index.html Русская виртуальная библиотека		
6.3.2.5	http://www.rsl.ru/ Российская государственная библиотека		
6.3.2.6	http://ben.irex.ru/ben_nn.htm Библиотека по естественным наукам		
6.3.2.7	http://lcweb.loc.gov/z3950/gateway.html Библиотека конгресса США		
6.3.2.8	http://www.lib.msu.ru/ Библиотека МГУ им. М. В. Ломоносова		
6.3.2.9	http://infolio.asf.ru Университетская библиотека		
6.3.2.10	http://www.author-edu.ru/ Авторская Телекоммуникационная Мультимедийная Образовательная Среда		
6.3.2.11	http://www.stydney.ru/ Банк рефератов		

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского ти-па, аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещение для самостоятельной работы обучающихся с возможностью подключения к сети Интернет и доступом к электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГПУ им. И.Я Яковлева».		
7.2	Для освоения дисциплины в учебном процессе используются: компьютерное и мульти-медийное оборудование; видео- и аудиовизуальные средства обучения (ноутбук, нетбук, магнитофон, CD-проигрыватель); электронная библиотека кафедры (труды преподавателей кафедры на электронных носителях) и др.		
7.3			
7.4			

7.5	Сведения о помещениях, закрепленных за кафедрой ТиМФКиС		
7.6			
7.7	Вид помещения Приспособленность для использования инвалидами	Площадь, м2	Количество мест[1]
7.8	и лицами с ограниченными возможностями здоровья		
7.9	Главный учебный корпус, ул. К. Маркса, 38		
7.10	Спортзал +	326,1	28
7.11	Женская раздевалка +	24,1	28
7.12	Женская душевая +	5,9	1
7.13	Мужская раздевалка, душевая +	28,8	28/2
7.14	Методический кабинет +	17,5	3
7.15	Преподавательская +	11,7	3
7.16	Тренажерный зал +	137,7	24
7.17	Фитнес зал +	34,5	4
7.18	Инструкторская +	16,2	2
7.19	Раздевалка +	22,0	12
7.20	Душевая +	15,9	2
7.21	Тир:		
7.22	– оружейная	14,6	
7.23	– прихожая	8,4	
7.24	– помещение для стрельбы +	42,6	1
7.25			
7.26			
7.27	5 учебный корпус, ул. Президентский бульвар, 19 А		
7.28	Спортзал +	368,0	32
7.29	Женская раздевалка +	10,8	32
7.30	Женская душевая +	4,5	2
7.31	Санузел +	2,1	1
7.32	Мужская раздевалка +	8,8	28
7.33	Мужская душевая +	8,6	1
7.34	Санузел +	1,6	1
7.35	Преподавательская +	6,6	1
7.36	Кафедра ФВ +	8,7	3
7.37	Учебная аудитория +	21,9	12
7.38	Санузел +	1,5	1
7.39	Тир +	219	7

7.40				
7.41		Перечень инвентаря и оборудования спортивного зала при учебном корпусе № 1		
7.42		№	Инвентарь и оборудование	
7.43		1.	Баскетбольные щиты	
7.44		2.	Сетка волейбольная	
7.45		3.	Сетка баскетбольная	
7.46		4.	Сетка оградительная	
7.47		5.	Шкаф металлический	
7.48		6.	Мячи волейбольные, баскетбольные	15
7.49		7.	Скамейки гимнастические	6
7.50		8.	Шведская стенка 4-х пролетная	
1				
7.51		9.	Гири	
8				
7.52				
7.53		Перечень инвентаря и оборудования при лыжной базе		
7.54		№	Инвентарь и оборудование	
7.55		1.	Лыжные комплекты	
39				
7.56				
7.57		Перечень инвентаря и оборудования спортивных залов при учебном корпусе № 5		
7.58		нижний зал (игровой)		
7.59		№	Инвентарь и оборудование	
7.60		1.	Баскетбольные щиты	
2				
7.61		2.	Щиты баскетбольные учебные	
3				
7.62		3.	Стойки волейбольные	
2				
7.63		4.	Сетки баскетбольные	
5				
7.64		5.	Сетка волейбольная	
1				
7.65		6.	Сетка баскетбольная	
2				
7.66		7.	Сетка оградительная	
2				
7.67		8.	Шкаф металлический для мячей	
2				
7.68		9.	Мячи волейбольные	
10				
7.69		10.	Мячи баскетбольные	
10				
7.70		11.	Скамейки гимнастические	
6				
7.71		12.	Наборы для настольного тенниса	
5				
7.72		13.	Туристические коврики	
16				
7.73		14.	Шведская стенка 3-х пролетная	
2				
7.74		15.	Маты поролоновые	
10				
7.75		16.	Музыкальный центр	
1				
7.76		17.	Тренажеры	
3				
7.77				
7.78		верхний зал (гимнастический)		

7.79	№	Инвентарь и оборудование		
	Количество			
7.80	10	1.	Стенки гимнастические – 2 пролета	
7.81	5	2.	Скамейки гимнастические	
7.82	20	3.	Маты гимнастические	
7.83	50	4	Палки гимнастические	
7.84	30	5.	Обручи гимнастические	
7.85	50	6.	Скакалки	
7.86	30	7.	Гантели	
7.87	15	8.	Эспандеры	
7.88	1	9.	Магнитола	
7.89	30	10.	Шкафы металлические	
7.90				
7.91	Сведения о наличии оборудованных учебных кабинетов кафедры ТиМФКиС			
7.92				
7.93	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа (ауд. 404, 413, ул. К. Маркса, д. 38) Аудиторная доска, учебная мебель (столы ученические, стулья ученические), учебная мебель, проектор, экран, ноутбук, колонки			
7.94	Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации(ауд. 406, ул. К. Маркса, д. 38) Аудиторная доска, учебная мебель (столы ученические, стулья ученические), учебная мебель, проектор, экран, ноутбук, колонки			
7.95	Спортивный зал - (ул. К. Маркса, д. 38). Спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта): скамейки гимнастические, шведская стенка 3-х пролетная, волейбольная сетка, в/б мячи, вышка волейбольная для судьи, табло для ведения счета, баскетбольная площадка, баскетбольные корзины с щитами, баскетбольные мячи, коврики, маты, скакалки, обручи, линейка для прыжков в длину с места, перекладина универсальная, прибор для определения гибкости, силовая скамья, скамья для пресса, велотренажер, беговая дорожка, вибромассажер, столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, сетка настольного тенниса, настенные часы гантели, штанги олимпийская, Z-штанга, музыкальный центр, секундомер, ручные насосы, аптечка медицинская, тонометр, сантиметровая лента, ростомер, заградительная сетка, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки стойки для лыж, аптечка медицинская			
7.96	Тренажерный зал - (ул. К. Маркса, д. 38). Гири 12 кг, 16 кг, 24 кг, 32 кг, штанга «Олимпийская», Z-штанга, силовой тренажер, универсальная силовая скамья универсальный силовой тренажер стол для армрестлинга, весы, аптечка медицинская			
7.97	Бассейн - (ул. Пирогова д. 25). Дорожки, доски, аптечка медицинская			
7.98	Помещение для самостоятельной работы обучающихся (электронный читальный зал)(ауд. 204, ул. К. Маркса, д. 38) Компьютерная мебель на 14 посадочных мест, 13 компьютеров с выходом в Интернет, проектор (1 шт.), сканер (1 шт.), принтер (1 шт.), экран (1 шт.) клавиатура (13 шт.), мышь (13 шт.)			
7.99	Помещение для самостоятельной работы обучающихся(ауд. 426, ул. К. Маркса, д. 38) Аудиторная доска, учебная мебель (столы ученические, стулья ученические), учебная мебель, проектор, экран, ноутбук, колонки. Компьютерная мебель, 8 компьютеров с выходом в Интернет, клавиатура, мышь			
7.100	Помещение для профилактического обслуживания учебного оборудования (ауд. 404, ул. К. Маркса, д. 38) Мебель для профилактического обслуживания учебного оборудования, стеллажи для его хранения			
7.101				
7.102	Сведения о помещениях, закрепленных за кафедрой ТиМФКиС			
7.103				
7.104	Вид помещения	Площадь, м2	Количество мест[1]	Приспособленность для использования инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья
7.105	учебный корпус № 4, ул. Шумилова 18 А			
7.106	Спортзал	190	28	+
7.107	Женская раздевалка	24,1	28	+
7.108	Женская душевая	5,9	1	+

7.109	Мужская раздевалка, душевая	20	20/2	+	
7.110	Методический кабинет	15	3		+
7.111	Преподавательская	11,7	3		+
7.112	Тренажерный зал	20	15		+
7.113	Фитнес зал	60		20	+
7.114	Инструкторская	16,2	2	+	
7.115	Зал ЛФК и массажа	22,0	12	+	
7.116	Лыжная база	15,9	1		+
7.117					
7.118	Перечень инвентаря и оборудования спортивной площадки при учебном корпусе № 4				
7.119	№	Инвентарь и оборудование	Количество		
7.120	1.	Баскетбольные щиты	2		
7.121	2.	Сетка волейбольная	1		
7.122	3.	Сетка баскетбольная	2		
7.123	4.	Сетка оградительная	1		
7.124	5.	Шкаф металлический	1		
7.125	6.	Мячи волейбольные, баскетбольные	15		
7.126	7.	Скамейки гимнастические	6		
7.127	8.	Перекладина	1		
7.128	9.	Брусья	1		
7.129					
7.130					
7.131	Перечень инвентаря и оборудования при лыжной базе				
7.132		Инвентарь и оборудование	Количество		
7.133	1.	Лыжные комплекты	30		
7.134					
7.135	Перечень инвентаря и оборудования при учебном корпусе № 4				
7.136	№	Инвентарь и оборудование	Количество		
7.137	1.	Велотренажёр	1		
7.138	2.	Силовой тренажёр	1		
7.139	3.	Тренажёр "Кроссовер"	1		
7.140	4.	Гантели 7кг	5		
7.141	5.	Гири	4		
7.142	6.	Штанга	1		
7.143	7.	Обруч	22		
7.144	8.	Скакалки	20		
7.145	9.	Маты гимнастические	2		
7.146	10.	Мячи баскетбольные	4		
7.147	11.	Скамейки гимнастические	2		
7.148	12.	Наборы для настольного тенниса	5		
7.149	13.	Туристические коврики	30		
7.150	14.	Шведская стенка 4-х пролетная	1		
7.151	15.	Грация "Здоровье"	5		
7.152	16.	Музыкальный центр	1		
7.153	17.	Тренажеры	3		
7.154					
7.155	№	Инвентарь и оборудование	Количество		
7.156	1.	Шведская стенка-2 пролета	1		
7.157	2.	Гантели 10 кг	8		
7.158	3.	Ростомер	1		
7.159	4.	Палки гимнастические	10		
7.160	5.	Кистевой динамометр	3		
7.161	6.	Становой динамометр	1		
7.162	7.	Гантели 1 кг	20		
7.163	8.	Эспандеры	2		
7.164	9.	Магнитола	1		
7.165	10.	Весы	1		

7.166	
7.167	Сведения о наличии оборудованных учебных кабинетов кафедры ТиМФКиС
7.168	
7.169	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы Приспособленность помещений для использования инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья
7.170	Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (ауд. 209, ул.Шумилова 18 А)Аудиторная доска, столы ученические (4 шт.), стулья ученические (6 шт.), компьютерная мебель на 11 посадочных мест, 11 компьютеров с выходом в Интернет, клавиатура (11 штук), мышь (11 штук) +
7.171	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа
7.172	(ауд. 201, ул. Шумилова 18 А)Аудиторная доска, учебная мебель (столы ученические, стулья ученические) на 24 посадочных места, проектор, экран, ноутбук, колонки +
7.173	Помещение для самостоятельной работы обучающихся (электронный читальный зал)
7.174	(ауд.314, ул. Шумилова 18 А) Компьютерная мебель на 14 посадочных мест, 13 компьютеров с выходом в Интернет, проектор (1 шт.), сканер (1 шт.), принтер (1 шт.), экран (1 шт.) клавиатура (13 шт.), мышь (13 шт.)
7.175	Спортивный зал
7.176	(ул. К. Маркса, д. 38)Спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта): скамейки гимнастические, шведская стенка 2-х пролетная, 4-х пролетная, гимнастические коврики, скакалки, обручи, гантели, линейка для прыжков в длину с места, перекладина универсальная, прибор для определения гибкости, ракетки для бадминтона, ручной насос, музыкальный центр, секундомер, скамья для пресса, велотренажер, беговая дорожка, груша боксерская, перчатки боксерские, комплексный тренажер, гимнастический диск, кистевой динамометр, становой динамометр, спирометр, сантиметровая лента, ,аптечка медицинская +
7.177	Тренажерный зал
7.178	(ул. Шумилова 18 А)Гири 12 кг, 16 кг, 24 кг, 32 кг, штанга , силовой тренажер, универсальная силовая скамья универсальный силовой трена-жер стол для армрестлинга, весы, аптечка медицинская +
7.179	Помещение для самостоятельной работы обучающихся (электронный читальный зал)
7.180	(ауд.314, ул. Шумилова 18 А)Компьютерная мебель на 14 посадочных мест, 13 компьютеров с выходом в Интернет, проектор (1 шт.), сканер (1 шт.), принтер (1 шт.), экран (1 шт.) клавиатура (13 шт.), мышь (13 шт.) +
7.181	Помещение для самостоятельной работы обучающихся (ауд. 314, ул. Шумилова 18 А)Аудиторная доска, столы ученические (4 шт.), стулья ученические (6 шт.), компьютерная мебель на 11 посадочных мест, 11 компьютеров с выходом в Интернет, клавиатура (11 штук), мышь (11 штук) +
7.182	Помещение для профилактического обслуживания учебного оборудования (ауд. 112а, ул. Шумилова 18 А)Мебель для профилактического обслуживания учебного оборудования, стеллажи для его хранения +
7.183	Бассейн (ул. Пирогова д.25) Дорожки, доски, аптечка медицинская +
7.184	
7.185	
7.186	
7.187	Перечень инвентаря и оборудования спортивного зала при учебном корпусе № 3, ул. Пирогова, 25
7.188	
7.189	№ Инвентарь и оборудование Количество
7.190	1. Баскетбольные щиты 2
7.191	2. Сетка волейбольная 1
7.192	3. Сетка баскетбольная 2
7.193	4. Сетка оградительная 2
7.194	5. Мячи волейбольные, баскетбольные
7.195	6. Скамейки гимнастические 4
7.196	7. Шведская стенка 4-х пролетная 1
7.197	8. Палки гимнастические 20
7.198	
7.199	

7.200	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, (ауд. 203, ул. Пирогова, д.25)			
7.201	Аудиторная доска, учебная мебель (столы ученические, стулья ученические) на 64 посадочных мест соответственно, проектор, экран, ноутбук, колонки			
7.202				
7.203	Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (ауд. 204, ул. Пирогова, д.25) Аудиторная доска, учебная мебель (столы ученические, стулья ученические) на 50 посадочных мест соответственно, проектор, экран, ноутбук, колонки			
7.204				
7.205	Помещение для самостоятельной работы обучающихся (ауд. 212, ул., Пирогова, д.25)			
7.206	Аудиторная доска, учебная мебель, компьютерная мебель на 14 посадочных мест; 13 компьютеров с выходом в Интернет, клавиатура (13 штук), мышь (13 штук)			
7.207				
7.208	Помещение для самостоятельной работы обучающихся (электронный читальный зал) (ауд. 204, ул. К. Маркса, д. 38)			
7.209	Компьютерная мебель на 14 посадочных мест, 13 компьютеров с выходом в Интернет, проектор (1 шт.), сканер (1 шт.), принтер (1 шт.), экран (1 шт.) клавиатура (13 шт.), мышь (13 штук)			
7.210				
7.211				
7.212	№п/п	Наименование	Наименование по контракту или фактической поставки	Кол-во
7.213				
7.214	1	Технопарк		
7.215	2	Иное		
7.216	1.1	Обязательное оборудование технопарка (ауд. 423,424), в том числе:		
7.217	1.1.6	Презентационное оборудование 424		
7.218	1.1.6.1	Комплект оборудования для отображения информации (led панели для видеостен) 4*55", 1920X1080 FullHD, рамка 3,5 мм	1	
7.219	из позиции 1.1.6.1	Профессиональный LCD дисплей iVi 55ULS4	1	
7.220	из позиции 1.1.6.1	Профессиональный LCD дисплей iVi 55ULS4	1	
7.221	из позиции 1.1.6.1	Профессиональный LCD дисплей iVi 55ULS4	1	
7.222	из позиции 1.1.6.1	Профессиональный LCD дисплей iVi 55ULS4	1	
7.223	из позиции 1.1.6.1	Мобильная стойка для видеостены iVi M2	1	
7.224	1.1.6.2	Камера	10	
7.225	1.1.6.3	Ноутбук	Ноутбук DEPO VIP C1530 (ДАЦН.466219.060-01)	15
7.226	1.1.6.3	Ноутбук	Ноутбук DEPO VIP C1530 (ДАЦН.466219.060-01)	1
7.227	1.1.7	IT и разработка виртуальной и дополненной реальности 424		
7.228	1.1.7.1	Стационарный компьютер	Автоматизированное рабочее место (АРМ) DEPO Пересвет 110D11	13
7.229	1.1.7.2	Наушники		13
7.230	1.1.7.3	WEB-камера		13
7.231	1.1.7.5	Шлем виртуальной реальности профессиональный		3
7.232	1.1.7.6	Штатив для крепления внешних датчиков		6
7.233	1.1.7.7	Шлем виртуальной реальности полупрофессиональный		3
7.234	1.1.7.10	Очки дополненной реальности полупрофессиональные		4
7.235	1.1.7.15	Комплект кабелей и переходников		1
7.236	1.1.8	Инфраструктура современного образовательного пространства		
7.237	1.1.8.1	Стол 1 (12 шт.), Стол 2 (4 шт.), Стол 3 (13 шт.), Стол 4 (11 шт.), Стул (12 шт.), Кресло компьютерное 1 (3 шт.), Кресло компьютерное 2 (52 шт.), Шкаф (9 шт.)	1	
7.238	1.1.8.1	из позиции 1.1.8.1	Стул поворотный ALFA GTP RU OH/14 C-38 CHROME - 24шт. Стул на раме ERA CHROME LINK C-38 - 28 шт.	1
7.239	Инфраструктура современного образовательного пространства			
7.240	1.1.8.1	из позиции 1.1.8.1	мебель для аудиторий технопарка (ауд. 422, 423,42)	1
7.241	1.1.8.1	из позиции 1.1.8.1	системы хранения (шкаф (5шт.) стеллаж (7 шт.), стол однотумбовый (6 шт.), полка (14 шт.) в ауд. 422, 423,424)	1
7.242	1.1.8.1	из позиции 1.1.8.1	Мебель для лаборатории технопарка (423 кабинет) (шкаф 2-х дверный 2 шт., стеллаж 1 шт., стол преподавателя 1 шт.)	1
7.243	1.1.8.1	из позиции 1.1.8.1	Стол 1 (12 шт.), Стол 2 (4 шт.), Стол 3 (13 шт.), Стол 4 (11 шт.), Стул (12 шт.), Кресло компьютерное 1 (3 шт.), Кресло компьютерное 2 (52 шт.), Шкаф (9 шт.)	1
7.244	НОВОЕ			
7.245	Телевизор LG 86UP81006LA			12

7.246	Телевизор LG 86UP81006LA 1
7.247	Кронштейн для телевизора напольный Кронштейн для телевизора напольный Onkron TS1881 BLACK черный (55"-86",до 90,9кг,регулировка по высоте) 13
7.248	новое за счет экономии ЭКОНОМИЯ Сервер хранения данных Сервер хранения DEPO Storm 5400Z4R RAIDIX_DC/4xE5-2640v4/256GBRE8/2xL9300-8i/2xL9300-8E/2DT240/8QIII4000G7/2x12HS1EC/2GLAN/2GLAN/IPMI+/1200W2HS/RMK/CAR1S 1
7.249	Услуги по оформлению образовательного пространства помещений (каб.330,331 и каб. 425,426,424,423,422,421 и прилег коридора к данным кабинет, актовый (презентационный) зал гл уч корпуса
7.250	Услуги по оформлению образовательного пространства помещений (каб. 227 гл уч корпуса, каб. 312 Пирогова, 25, каб.102 Президент бульвар, д.17)
7.251	IP-видеорегиистратор Hikvision в комплекте с жесткими дисками 4TB [DS-8664NI-I8] 1
7.252	Базовый набор LEGO
7.253	Интерактивный комплекс TeachTouch 4.0 SE 86"
7.254	Поставка и монтаж рулонных штор кабинеты 422,423,424 главного учебного корпуса
7.255	поставка и монтаж рулонных штор в кабинет 330 главного учебного корпуса
7.256	Набор для видеоконференции Logitech ConferenceCam Group 960-001057
7.257	Системный блок Квадро-ПК (Intel Core i5-10400 2,9/Н410М /8Гб AMD R748G2606U2S-UO DDR4/SSD 480Гб SATA 6Gb/s Kingston A400 <SA400S37/480G>/Exegate AX-253U ATX 400W/Win. 10 Pro) 13 шт.
7.258	Пассивная 2-х полосная акустическая система FB Archon 106, Усилитель 2-х канальный с DSP CROWN XTi1002
7.259	Мягкая мебель в фойе презентационного (актового) зала главного учебного корпуса
7.260	Шторы тканевые комплект в кабинет 227 главного учебного корпуса
7.261	Стол оператора для оснащения презентационного (актового) зала главного учебного корпуса
7.262	Стол для оснащения лектория главного учебного корпуса
7.263	Ноутбук 4 шт. (0315100003921000042) Ноутбук DEPO VIP C1530 (ДАЦН.466219.060-01)
7.264	Одежда сцены, шторы, система затемнения для оснащения презентационной площадки (актовый зал)
7.265	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Успешное освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагает:

- 1) посещение лекций и их конспектирование;
 - 2) посещение практических занятий с качественным выполнением физических упражнений по обучению:
 - технике выполнения физических упражнений;
 - методике проведения самостоятельной утренней гигиенической гимнастики (УГГ), общей и специальной разминки, физкультурно-спортивных тренировочных занятий, медицинского контроля и самоконтроля и оценки физического состояния (пробы, индексы, тесты);
 - 3) своевременное прохождение тестирования в системе Moodle.
- Работа над конспектом лекции заключается в следующем:
- в ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала;
 - обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, практические рекомендации;
 - желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений;
 - задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.
- Работа на практических занятиях заключается в следующем:
- в ходе практических занятий сконцентрировать внимание на технику выполнения физических упражнений;
 - в методике проведения УГГ, общей разминки и общеразвивающих упражнений следует обращать внимание на соблюдение принципа массажа (от периферии к центру), терминологию исходных положений рук, ног, туловища, терминологию выполнения движений;
 - в методике проведения физкультурно-спортивных тренировочных занятий сосредоточиться на общей и двигательной (моторной) плотности, физиологической кривой нагрузки;
 - в медицинском контроле и самоконтроле сконцентрироваться на субъективных и объективных показателях здоровья;
 - в оценке физического состояния обращать внимание на пробы, индексы и тесты.
- В прохождении тестирования в системе Moodle следует учитывать следующее:
- тестирование состоит из 11 разделов, каждый из которых содержит по 20 тестовых вопросов для контроля усвоения материала;
 - тестовые задания ограничены во времени: от 20 мин. до 30 мин.;
 - разрешено попыток: 2;

– попытки должны быть отправлены до истечения времени, иначе они не учитываются;
– в конце тестирования Вы увидите свои баллы за его выполнение. Если они Вас не устраивают, можете повторно пройти тестирование. В этом случае итоговая оценка будет равна среднему баллу за все попытки. Свои оценки можно увидеть, пройдя по ссылке "Оценки" в блоке "Настройки" (в левой части экрана).

Подготовка реферата:

Подготовка реферата направлена на развитие и закрепление у студентов навыков самостоятельного глубокого, творческого и всестороннего анализа научной, методической и другой литературы по актуальным проблемам дисциплины; на выработку навыков и умений грамотно и убедительно излагать материал, четко формулировать теоретические обобщения, выводы и практические рекомендации.

Реферат должен отвечать высоким квалификационным требованиям в отношении научности содержания и оформления.

Темы реферата, как правило, посвящены рассмотрению одной проблемы. Объем реферата может быть от 12 и более машинописного текста, отпечатанного через 1,5 интервала (список литературы и приложения в объем не входят).

Текстовая часть работы состоит из введения, основной части и заключения.

Во введении студент кратко обосновывает актуальность избранной темы реферата, раскрывает конкретные цели и задачи, которые он собирается решить в ходе своего небольшого исследования.

В основной части подробно раскрывается содержание вопроса (вопросов) темы.

В заключении кратко должны быть сформулированы полученные результаты исследования и даны выводы. Кроме того, заключение может включать предложения автора, в том числе и по дальнейшему изучению заинтересовавшей его проблемы.

В список литературы (источников и литературы) студент включает только те документы, которые он использовал при написании реферата.

В приложении (приложения) к реферату могут выноситься таблицы, графики, схемы и другие вспомогательные материалы, на которые имеются ссылки в тексте реферата.

Реферат выполняется в течение семестра и должен быть выполнен и сдан на проверку преподавателю не позднее чем за 2 недели до начала экзаменационной сессии. Студенты, не представившие в установленный срок реферат, либо получившие оценку «неудовлетворительно», к сдаче зачета не допускаются.

Методические рекомендации по составлению аннотаций научной статьи

Аннотирование – сложный процесс, сопряженный со значительными интеллектуальными и временными затратами, необходимыми для анализа и обобщения информации, содержащейся в первичном документе, и поэтому для осуществления аннотирования необходима специальная профессиональная подготовка.

Аннотация – краткая характеристика документа с точки зрения его назначения, содержания, вида, формы и других особенностей (ГОСТ 7.9-95, п.3.2).

Аннотация – это вторичный документ, содержащий краткую обобщенную в характеристику первичного документа с точки зрения его назначения, содержания, вида, формы и других особенностей.

Аннотация – это краткая, точная, логически связанная и грамотно изложенная информация о содержании статьи.

Аннотация не должна содержать второстепенную информацию.

Аннотации составляются авторами соответствующих библиографических описаний. При наличии в статье авторской аннотации или реферата, допускается их использование.

Объем аннотации не лимитирован, но должен ориентироваться на рекомендацию п.6.7 ГОСТ 7.9-95 (около 500 печатных знаков).

ВИДЫ АННОТАЦИЙ

Основными функциями аннотации как вторичного документа являются:

- 1) сигнальная функция. Аннотация представляет информацию о документе и дает возможность установить основное содержание документа, определить его релевантность и решить, следует ли обращаться к полному тексту документа;
- 2) поисковая функция. Аннотация используется в информационно-поисковых, в том числе в автоматизированных системах для поиска документов;

Образец аннотации

Тема: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ УНИВЕРСАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТОВ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ

Аннотация. В статье представлено содержательное и технологическое обеспечение реализации компетентностного подхода в обучении студентов вузов элективному курсу по физической культуре и спорту. Оно включает теоретическую модель обучения студентов данному курсу. В содержании этой модели представлены и раскрываются целевой, содержательный, процессуальный и контрольный компоненты, которые во взаимодействии между собой обеспечивают существенное повышение эффективности обучения элективному курсу по физической культуре и спорту и достижение его результата в виде универсальной компетенции, обуславливающей готовность использовать средства и методы физической культуры и спорта для полноценной социальной и профессиональной деятельности. В работе представлен комплекс педагогических условий эффективной реализации теоретической модели в процессе физического воспитания студентов. Результаты формирующего педагогического эксперимента, приведенные в работе, свидетельствуют о том, что применение авторского подхода к содержанию и организации учебного процесса по элективному курсу по физической культуре и спорту приводит к: улучшению показателей физического здоровья, физической подготовленности, мотивации к занятиям физической культурой и спортом, качества усвоения методических знаний, умений и навыков самостоятельного использования средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки для личностного и профессионального саморазвития.

Ключевые слова: компетентностный подход, физическое воспитание, элективный курс, физическая культура и спорт, учебная программа, теоретическая модель, педагогические условия, универсальные компетенции.

Образец написания введения научной статьи

Тема: МОДЕЛЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ГИРЕВИКОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ

Введение. Предметом наших изысканий стал процесс спортивной подготовки гиревиков в ходе обучения в спортивной школе.

Разработка теоретических аспектов проблемы спортивной подготовки в теории и методике гиревого спорта способствовала активному обращению к исследованиям отечественных и зарубежных ученых в этой области.

В научно-методической литературе в меньшей степени представлена модель спортивной подготовки гиревиков в процессе обучения в спортивной школе в связи с определенными этапами многолетней спортивной тренировки и с учетом деятельностного подхода. Это создает своеобразные сложности планирования и организации занятий по формированию готовности гиревиков-спортсменов к спортивной деятельности.

С учетом этого противоречия проблема нашего исследования сформулирована следующим образом: какова модель спортивной подготовки гиревиков в процессе обучения в спортивной школе?

Решение этой проблемы составляет цель исследования – выявить и обосновать теоретическую модель спортивной подготовки гиревиков в процессе обучения в спортивной школе.

Образец написания раздела «Методы и организация исследований» научной статьи

К ВОПРОСУ О МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛУ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ ВУЗА

Методы и организация исследования. В работе использованы методы анализа и обобщения специальной научно-методической литературы, собственного опыта научно-педагогической и спортивной деятельности, математической статистики.

В обосновании эффективности практической реализации методики обучения волейболу приняли участие две группы впервые поступивших в вуз студентов, которые подразделены на две однородные по показателям физической и технической подготовленности группы – экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ). В течение учебного года занятия по волейболу с испытуемыми КГ проводились по традиционной методике к организации учебного процесса, в ЭГ – по разработанной нами методике. Подготовленность испытуемых к волейболу определялась по методике М. Д. Ашибокова [1].

Образец написания раздела «Результаты исследования и их обсуждение» научной статьи

ТЕМА: КОРРЕКЦИЯ МИОПИИ ВЫСОКОЙ СТЕПЕНИ СТУДЕНТОВ ВУЗА НА ОСНОВЕ СПЕЦИАЛЬНОГО КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Результаты исследования и их обсуждение. В начале и в конце педагогического эксперимента у всех испытуемых был определен показатель зрения в диоптриях.

В течение педагогического эксперимента, который длился шесть месяцев, с сентября 2021 года по февраль 2022 года, испытуемые КГ и ЭГ занимались по два раза в неделю в отделении лечебной физической культуры по отдельному расписанию, выведенному во внеучебное время. В КГ занятия проводились по традиционной методике, в ЭГ – по разработанной нами методике с применением разработанного специального комплекса физических упражнений. Эти упражнения заключались в движении глазного яблока в различных направлениях открытыми и закрытыми глазами, сосредоточении взгляда на различных движущихся и не движущихся предметах, находящихся на различных расстояниях, из различных исходных положений, с поворотами, без поворотов, наклонами и без наклонов головы и туловища. Перед выполнением комплекса физических упражнений, принявшими участие в педагогическом эксперименте студентами, проводилась общая разминка.

В начале педагогического эксперимента показатель зрения у испытуемых КГ и ЭГ был примерно одинакового значения. В конце педагогического эксперимента у испытуемых ЭГ наблюдалось значительное улучшение зрения в диоптриях. Различия в показателях статистически достоверны при $P \leq 0,001$ (таблица).

Таблица

Показатели зрения в диоптриях у испытуемых студентов контрольной и экспериментальной групп в начале и в конце педагогического эксперимента, $\bar{X} \pm \delta$

Группа испытуемых	Показатель зрения		P
	в начале эксперимента	в конце эксперимента	
КГ, n=17	8,12 ± 1,28	7,64 ± 1,33	≤ 0,05
ЭГ, n=17	8,40 ± 0,94	6,19 ± 1,27	≤ 0,001
P	≥ 0,01	≤ 0,05	

Методические указания по написанию выводов научной статьи

Выводы по работе необходимо сформулировать по представленному фактическому материалу в соответствии с логикой достижения цели исследования и решения исследовательских задач

Образец написания выводов научной статьи

Тема: Коррекция грудного отдела позвоночника с простой дугой искривления на элективных курсах по физической

культуре и спорту в вузе

Выводы:

1. Согласно общей статистике, на современном этапе общественного развития наблюдается увеличение числа людей с нарушением строения и формы позвоночного столба, и эта тенденция сохранится в будущем.
2. Наиболее распространенным заболеванием в студенческие годы является боковое искривление позвоночника.
3. Методика коррекции грудного сколиоза первой степени характеризовалась тем, что.....
4. Применение разработанной методики на элективных курсах по физической культуре и спорту в вузе позволит корригировать грудной сколиоз первой степени. В конце педагогического эксперимента у испытуемых ЭГ наблюдается значительное улучшение показателей грудного сколиоза – $3,66 \pm 4,12$ □ против $8,22 \pm 5,0$ □ КГ по углу Кобба. Различия в показателях имеют высокий уровень значимости – $P \leq 0,01$.

Порядок оценки уровня приобретенных компетенций при проведении текущего контроля успеваемости

В соответствии с Положением о рейтинговой оценке качества знаний студентов, утвержденным на заседании ученого совета ЧГПУ им. И.Я. Яковлева 30.03.2012 г. (протокол №8), все виды учебной деятельности оцениваются по 100-балльной шкале.

Рейтинговая аттестация по дисциплине (модулю) проводится в первом семестре и включает текущую и промежуточную составляющие. Во время текущей аттестации оцениваются: работа на лекционных и практических занятиях, результаты выполнения тестовых заданий, реферата по разделам курса и т.д.

На изучение дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» в учебном плане по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование в первом семестре отведено 8 часов – лекции, 8 часов – практические занятия и 56 часов – самостоятельные занятия:

5,0 балла – посещение лекционных занятий;

5,0 балла – посещение практических занятий;

20 баллов – тестирование выполнено качественно, в полном объеме и своевременно сдано преподавателю.

$РГ = (5,0 \text{ балла} * 4 \text{ лекции}) + (5,0 \text{ балла} * 4 \text{ практических занятия}) + (20 \text{ баллов} - \text{тестирование}) = 20 \text{ баллов} + 20 \text{ баллов} + 20 \text{ баллов} = 60 \text{ баллов}$.

Положительной оценкой по текущей аттестации считается сумма баллов от 30 до 60 при условии, что обучающемуся зачтены все плановые задания и им выдержаны все контрольные испытания.

Если обучающийся набрал за семестр менее 30 баллов, то получить необходимые для допуска к аттестации баллы он может за активное участие в научно-исследовательской работе: написание реферата, участие в научно-практической конференции с последующей публикацией научной статьи.

Баллы за написание реферата студентами, пропустившими занятия по болезни более месяца:

Для оценки реферата следует ориентироваться на нормативы:

90–100 % реферат написан на «отлично» – 40 баллов

76–89 % реферат написан на «хорошо» – 30 баллов

60–75 % реферат написан на «удовлетворительно» – 20 баллов

менее 60 % реферат написан на «неудовлетворительно» – 0 баллов

Баллы за активное участие обучающегося в научно-исследовательской работе в зависимости от результата и ранга конференции,

от 1 до 15 баллов за каждую конференцию

Результат	Ранг конференции, баллы	
	Вузовская	Региональная
Всероссийская		
Участие	1 балл	3 балла
5 баллов		
2-3 место	3 балла	5 баллов
10 баллов		
1 место	5 баллов	7 баллов
15 баллов		

Баллы за публикацию научной статьи, от 20 до 40 баллов за каждую статью

Статьи, опубликованные в ведущих рецензируемых научных журналах и изданиях, индексируемых РИНЦ, ВАК, Web of Science, Scopus и т.д.

Рейтинговые баллы

Статьи РИНЦ

20

Статьи в журналах и изданиях согласно перечню ВАК Минобрнауки РФ

30

Статьи, индексируемые в международной базе Web of Science, Scopus

40

Согласно рейтинговой системе оценивания уровень сформированности компетенций обучающихся определяется, исходя из суммы баллов, накопленных в течение семестра и промежуточной аттестации по дисциплине. Промежуточная аттестация по дисциплине включает зачет.

Порядок оценки уровня приобретенных компетенций при проведении промежуточного контроля успеваемости

Положительной оценкой по промежуточной аттестации считается сумма баллов от 60 до 100 при условии, что обучающемуся зачтены все плановые задания и им выдержаны все контрольные испытания.

В промежуточной аттестации оцениваются результаты выполнения тестовых заданий в образовательном портале ЧГПУ им. И.Я. Яковлева в системе Moodle. Для тестирования по 11 разделам дисциплины сформированы блоки из 20 вопросов (11x20=220). Для оценки тестирования следует ориентироваться на средний процент правильных ответов из 11 разделов и на нормативы и баллы.

Рейтинговые баллы за выполнение тестовых заданий в Moodle

Рейтинговые баллы	Правильные ответы, %	Оценка	Баллы за правильные ответы
40	90–100 %	"Отлично"	20
30	76–89 %	"Хорошо"	15
20	60–75 %	"Удовлетворительно"	10
0	менее 60 %	"Неудовлетворительно"	0

Если обучающийся набрал за семестр менее 60 баллов, то добрать необходимые для аттестации баллы он может, отвечая на три дополнительных вопроса из примерного перечня вопросов к промежуточной аттестации, утвержденной на заседании кафедры (протокол № 8 от 22.02. 2017 г.).

Рейтинговые баллы за ответы на вопросы к зачету

Оценка	Рейтинговые баллы
"Удовлетворительно"	20
"Хорошо"	30
"Отлично"	40

Примечание: итоговая оценка за ответы на вопросы к зачету выставляется с учетом средней оценки.

Критерии оценки уровня сформированности компетенций по дисциплине (модулю)

Согласно рейтинговой системе оценивания уровень сформированности компетенций обучающихся определяется, исходя из суммы баллов, накопленных в течение семестра и промежуточной аттестации по дисциплине.

Промежуточная аттестация по дисциплине включает экзамен или зачет. Примерный перечень вопросов к зачету или экзамену, а также критерии оценки степени сформированности компетенций результатов экзамена или зачета при использовании традиционной системы оценивания приведены в рабочей программе дисциплины (п.5.5.2.1 и 5.5.2.2)

Соответствие между 100-балльной шкалой и стандартной 5-балльной шкалой

Повышенный / 90-100 баллов - «5» - Заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой. Как правило, оценка «отлично» выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала

Базовый / 76-89 баллов - «4» - Заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой. Как правило, оценка «отлично» выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала

Пороговый / 60-75 баллов (минимально допустимый для всех студентов, осваивающих ОПОП ВО - «3» - Заслуживает студент, обнаруживший знания основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило, оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, допустившим погрешности в ответе на экзамене и при

выполнении экзаменационных заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя

Недостаточный уровень / ниже 60 баллов (компетенция не сформирована - «2») - Заслуживает студент, обнаруживший знания основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило, оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, допустившим погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя