

**Уральский социально-экономический институт (филиал)
Образовательного учреждения профсоюзов высшего образования
«Академия труда и социальных отношений»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ
ЗАДАНИЙ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Физическая культура и спорт

Направление подготовки
38.03.02 Менеджмент

Профиль (программа) подготовки
Менеджмент организации
Финансовый менеджмент

Квалификация выпускника
Бакалавр

Кафедра: Гуманитарных, естественнонаучных и математических дисциплин

Разработчики:
канд. биол. н., М.С. Лапшин

Оглавление

1.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	3
2.	МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	3
3.	ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ	4
4.	СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ;.....	4
5.	ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	5
6.	ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ);	6
7.	РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	Error! Bookmark not defined.
8.	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	7
9.	ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ.....	8
10	ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	8
11	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ.	11

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель:

– формировать физическую культуру личности и способность направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психической подготовки, а также самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

– всестороннее и гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня физической подготовленности обучающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности;

– совершенствование индивидуальных способностей студентов в условиях учебной работы на основе применения наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки.

1.1 Планируемые результаты обучения дисциплине

Освоение дисциплины направлено на формирование общекультурной компетенции:

ОК-7: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2 Результаты освоения образовательной программы

В результате изучения дисциплины студент должен:

а) знать:

– законодательство РФ в области физической культуры и спорта, средства, методы, принципы физической культуры при совершенствовании функциональных возможностей организма человека;

– основы здорового образа жизни студента, особенности использования средств физической культуры для поддержания и повышения уровня здоровья, для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

б) уметь:

– применять средства и методы физической культуры для повышения физического развития и совершенствования;

– правильно дозировать физическую и умственную нагрузку в процессе учебной и профессиональной деятельности;

– осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий, использовать средства профессионально-прикладной физической подготовки для развития профессионально важных двигательных умений и навыков.

в) владеть:

– средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья;

– способами физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам базовой части блока Б1 учебного плана по направлению подготовки Менеджмент.

Изучение данной дисциплины базируется на знаниях и умениях, приобретенных согласно ФГОС ООО по дисциплинам «Основы безопасности жизнедеятельности», «Биология».

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Объем дисциплины	Всего часов	
	Для очной формы обучения	Для заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины (часов)	2/72	2/72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		
Аудиторная работа (всего)	36	4
в том числе:	-	-
Лекции	18	4
Семинары, практические занятия	18	-
Лабораторные работы	-	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	36	64
Вид промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)	Зачет	Зачет (4)

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

4.1.1 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Социальные и биологические основы физической культуры

Естественнонаучные, социально-биологические основы физической культуры. Организм человека. Функциональные системы организма. Нервная система. Основные функции нервной системы. Гомеостаз. Саморегуляция и самосовершенствование организма. Адаптация. Гипоксия. Максимальное потребление кислорода. Рефлекс.

Тема 2. Основы здорового образа жизни студентов

Понятие «здоровье» и его содержание. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности. Влияние окружающей среды на здоровье. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности. Организация режима труда, отдыха и сна. Организация режима питания. Организация двигательной активности. Личная гигиена и закаливание. Профилактика вредных привычек. Культура межличностного общения. Психофизическая регуляция организма. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни

Тема 3. Методы самоконтроля психорегулирующая тренировка

Общее представление о саморегуляции психоэмоционального состояния. общие приемы регуляции эмоциональных состояний. Преднамеренная задержка проявления или изменения выразительных движений. Упражнения на расслабление и последующее напряжение различных групп скелетных мышц. Дыхательные упражнения. Аутогенная тренировка. Общий порядок построения аутогенной тренировки. Психомышечная тренировка.

Тема 4. Спортивные игры

История развития спортивных игр. Цель и задачи спортивных игр. Правила различных спортивных игр. Тактика и техника спортивных игр.

Тема 5. Гимнастика для глаз и методы снятия зрительного утомления

Понятия «миопия», «усталость глаз». Корректирующая гимнастика для глаз. Комплекс специальных упражнений для коррекции зрения. Примерный комплекс общеразвивающих упражнений в сочетании с движением глаз. Комплекс специальных упражнений с элементами спортивных игр. Перечень упражнений, включаемых в физкультурную паузу на рабочем месте при ощущении усталости глаз, тяжести головы. Специальная гимнастика для глаз по У. Бейтсу.

Тема 6. Развитие гибкости

Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Упражнения для развития гибкости. Программа для развития подвижности в суставах. Средства и методы самоконтроля.

4.2.1 Содержание дисциплины (модуля) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Тема 1. Адаптивная физическая культура

История становления адаптивной физической культуры. Организация адаптивной физической культуры. Основные виды адаптивной физической культуры. Различные методики адаптивной физической культуры.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики. Упражнения на координацию движений.

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Примерные темы рефератов

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
4. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
5. Процесс организации здорового образа жизни.
6. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
7. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
8. Роль адаптивной физической культуры в жизни человека.

5.2. Вопросы к зачету (теория)

1. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
2. Определение понятия "Физическая культура".
3. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.
4. Признаки переутомления при занятиях физической культурой.
5. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
6. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

7. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
8. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. Физические упражнения для восстановления работоспособности.
10. Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой.
11. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента.
12. Упражнения, способствующие развитию гибкости.
13. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
14. Упражнения, способствующие развитию силовых способностей.
15. Упражнения, способствующие развитию скоростных способностей.
16. Упражнения, способствующие развитию общей выносливости.

6. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№ п/п	Автор	Название	Издательство	Год	Наличие в ЭБС*
1.1	Григорович, Е.С.	Физическая культура : учебное пособие	Минск :Вышэйшая школа,	2011	URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214
1.2	под ред. В.Я. Кикоть,	Физическая культура и физическая подготовка : учебник	М. :Юнити-Дана, 2012.	2012	URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573
1.3	Шулятьев, В.М	Физическая культура студента : учебное пособие	Российский университет дружбы народов,	2012	URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786
1.4	С.И. Бочкарева, О.П. Кокоулина, Н.Е. Копылова и др.	Физическая культура. Учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей)	Евразийский открытый институт,	2011	URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90775
	Мартынов Ю.Г.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями : учеб.пособие для вузов	ОУП ВПО "АТиСО" ;	2012	
	кол.авт. С.И. Михеев [и др.] ;	Физическая культура: теоретический курс : учеб.пособие	М. :АТиСО	2013	

*ЭБС – электронно - библиотечная система

Дополнительная литература:

№ п/п	Автор	Название	Издательство	Год	Наличие в ЭБС
2.1		О физической культуре и спорте в Российской Федерации	М. :Профиздат (Б-чка профсоюзного актива и предпринимателей ; № 3)	2011	
2.2	Смирнова С.В.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной	ОУП ВПО АТиСО	2012	

		деятельности : учеб.-метод. пособие			
2.3	под ред. В.И. Виленского	Физическая культура студента : учеб.для вузов	М. :Гардарики,	2001	
2.4	Чеснова, Е.Л.	Практикум по физической культуре : учебно-методическое пособие	М. :Директ-Медиа,	2013	URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956

Нормативно правовые акты, материалы судебной практики**

№ п/п	Название	Принят	Источник
3.1	"Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы"		Консультант Плюс
3.2	1. <u>Федеральный закон</u> "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 6 декабря 2011 года № 412-ФЗ	2. от 6 декабря 2011 года № 412-ФЗ	Консультант Плюс
3.4	<u>Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования</u>	2. (Утвержден приказом Министерства образования и науки РФ	«17» декабря 2010 г. № 1897

7. РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№ п/п	Интернет ресурс (адрес)	Описание ресурса
1.	http://spo.1september.ru .	Спорт в школе
2.	http://www.infosport.ru/sp/	Энциклопедия по видам спорта
3.	http://science.sportedu.ru/	Сайт НИИ Спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.
4.	http://www.valeo.edu.ru/data/index.php	Специализированный портал "Здоровье и образование"
5.	http://www.fizra137.narod.ru/	Сайт учителя физкультуры М. Багрицевича

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

Учебным планом по дисциплине «Физическая культура и спорт» предусмотрено проведение лекций и самостоятельная работа (для студентов очной и заочной форм обучения), практических занятий (для студентов очной формы обучения).

На практических занятиях контролируется уровень восприятия, знания и качество работы студентов. Студенты осваивают различные комплексы упражнений, укрепляют различные группы мышц, повышают функциональные возможности кардиореспираторной системы.

Результаты работы студентов подводятся в ходе их промежуточной и итоговой аттестации. Рабочая программа учебной дисциплины обеспечена фондом оценочных средств для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации и итоговой аттестации.

Текущий контроль проводится по разделам курса и имеет целью проверить уровень владения изученным материалом или степень сформированности отдельных навыков. Промежуточная аттестация проводится два раза в семестр. Она отражает посещение студентами занятий, а также работу на них. В случае, если студент не прошел аттестацию, он не допускается к зачету.

Итоговый контроль проводится в виде зачета за весь курс обучения дисциплине. Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, освобожденные от занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок (семестр или учебный год), проходят аттестацию на основе написания и защиты реферативной работы.

9. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

Использование информационных технологий не предусмотрено

10. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Этап формирования компетенций в процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» характеризуется следующими типовыми контрольными заданиями

1. Типовые контрольные вопросы для подготовки к зачету при проведении промежуточной аттестации по дисциплине

1. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
2. Определение понятия "Физическая культура".
3. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.
4. Признаки переутомления при занятиях физической культурой.
5. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
6. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
7. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
8. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. Физические упражнения для восстановления работоспособности.
10. Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой.
11. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента.
12. Упражнения, способствующие развитию гибкости.
13. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
14. Упражнения, способствующие развитию силовых способностей.
15. Упражнения, способствующие развитию скоростных способностей.
16. Упражнения, способствующие развитию общей выносливости

2. Типовые практические задачи (задания, тесты) билетов для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Тема: «Определение уровня физической подготовленности».

Задача: Определить собственный уровень физической подготовленности и при необходимости составить индивидуализированную программу его коррекции.

Для определения уровня физической подготовленности результаты выполнения контрольных упражнений следует сопоставить с табличными данными.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов (мужчины)

Контрольные упражнения	Уровень (оценка в баллах)				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
	1	2	3	4	5
Тест на скоростную подготовленность: Бег 30 м (с)	5,4	5,2	5,0	4,7	4,3
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег – 100м (с)	14,6	14,3	14,0	13,8	13,2
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Прыжок в длину с места (см)	200	210	220	230	250
Тест на общую выносливость: Бег 1000 м (мин, с)	4.13,0	3.58,0	3.42,0	3.26,0	3.14,0
Тест на общую выносливость: Бег 3000м (мин, с) вес до 85 кг	14.30,0	13.50,0	13.10,0	12.35,0	12.00,0
	15.30,0	14.40,0	13.50,0	13.10,0	12.30,0
Тест на силовую подготовленность: Подтягивание на перекладине (раз) вес до 85 кг	5	7	9	12	15
	2	4	7	10	12
Тест на гибкость: Наклон туловища вперед из положения сед (см)	4	6	8	10	12
Общая оценка физической подготовленности	5-7	8-12	13-17	18-22	23-25

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов (женщины)

Контрольные упражнения	Уровень (оценка в баллах)				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
	1	2	3	4	5
Тест на скоростную подготовленность: Бег 30 м (с)	6,3	6,1	5,9	5,3	4,8
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег – 100м (с)	18,7	17,9	17,0	16,0	15,7
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Прыжок в длину с места (см)	150	160	168	180	190
Тест на общую выносливость: Бег 500 м (мин, с)	2.15,0	2.08,0	2.00,0	1.52,0	1.45,0

Тест на общую выносливость: Бег 2000м (мин, с)					
вес до 70 кг	12.15,0	11.50,0	11.20,0	10.50,0	10.15,0
вес более 70 кг	13.15,0	12.40,0	11.55,0	11.20,0	10.35,0
Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз)					
	20	30	40	50	60
Тест на гибкость: Наклон туловища вперед из положения сед (см)					
	8	10	12	14	16
Общая оценка физической подготовленности					
	5-7	8-12	13-17	18-22	23-25

Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100 м.
6. Бег: мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени).
7. Тест Купера (12- минутное передвижение).
8. Плавание 10 минут.
9. Бег на лыжах: мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени).
10. Упражнения с мячом.
11. Упражнения на гибкость.
12. Упражнения со скакалкой.

Примерные тесты по курсу

- 1. Элементы борьбы со стрессом**
 - a. Сохранение оптимистического взгляда на жизнь
 - b. Алкоголь
 - c. Поддержание здорового образа жизни
 - d. Управление балансом между домом и работой
- 2. Необходимость построения и сохранения позитивных взаимоотношений с коллегами, начальниками и подчиненными может быть источником стресса**
 - a. Верно
 - b. Неверно
- 3. Неадекватно быстрое карьерное продвижение может быть источником стресса**
 - a. Верно
 - b. Неверно
- 4. Здоровье - это нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций**
 - a. Верно
 - b. Неверно

5. В психологическом аспекте здоровый образ жизни проявляется

- a. в самомнении
- b. в способности успешно переносить последствия психических стрессов
- c. в нервно-психической устойчивости
- d. в хорошо выраженном самообладании

6. Здоровье - это полное физическое и психическое благополучие, обеспечивающее выполнение трудовых, социальных и биологических функций

- a. Верно
- b. Неверно

7. В психологическом аспекте здоровый образ жизни проявляется в качестве психического здоровья, хорошем самочувствии

- a. Верно
- b. Неверно

8. Первый главный механизм, лежащий в основе процесса самовнушения, состоит в умении погружаться в дремотное, сноподобное состояние и сохранять его необходимое время под контролем собственного сознания

- a. Верно
- b. Неверно

9. Внимание, хорошо сконцентрированное на полезных ощущениях в мышцах, автоматически отключается от всего постороннего, ненужного, вредного, в частности от неприятных переживаний

- a. Верно
- b. Неверно

10. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2-5 раз, а в отдельных случаях и полностью исключает их

- a. Верно
- b. Неверно

3. Тематика курсовых работ (курсовых проектов)

Не предусмотрено

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме зачета в конце семестра обучения.

Для получения зачета студенты должны посещать академические занятия, успешно сдать контрольные нормативы (тесты) в зависимости от направленности учебного материала, принять участие в Днях здорового образа жизни, принять участие в спортивно-массовых мероприятиях университета.

Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, освобожденные от занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок (семестр или учебный год), проходят аттестацию на основе написания и защиты реферативной работы.

Темы рефератов

- 1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
- 2. История развития физической культуры как дисциплины.
- 3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
- 4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
- 5. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
- 6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
- 7. Процесс организации здорового образа жизни.
- 8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.

9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.